

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

**ПРОБЛЕМИ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ  
ТА КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**DISASTER AND CRISIS PSYCHOLOGY  
PROBLEMS**

Науковий журнал

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 24824–14764ПР, видане 27.04.2021 року Міністерством юстиції  
України

Журнал має категорію "Б" та входить до Переліку фахових видань України зі  
спеціальності 053 - психологічні науки  
(наказ МОН України № 530 від 06.06.2022 р.)

Електронна сторінка видання - <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

**ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

|   |                         |   |                    |
|---|-------------------------|---|--------------------|
| ✓ | екстремальна психологія | ✓ | кризова психологія |
| ✓ | психореабілітація       | ✓ | психокорекція      |



**2025-2(10)**

## Зміст

## ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

|                                                                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Сергій Биченко, Андрій Побідаш, Юлія Пліско</b> Психосоціальні аспекти евакуації населення в умовах воєнного стану в Україні: етапи, виклики, міжвідомча взаємодія                                 | 5  |
| <b>Валерій Боснюк, Іван Пономаренко</b> Апробація психологічної програми з розвитку професійного благополуччя у працівників ДСНС                                                                      | 24 |
| <b>Геннадій Грибенюк</b> Професійна заздрість та особливості її дослідження у психології діяльності в особливих умовах                                                                                | 36 |
| <b>Ольга Жогло, Ілона Руденко, Володимир Жогло</b> Резильєнтність особистості в умовах війни: теоретичні засади формування                                                                            | 46 |
| <b>Сергій Лещенко</b> Обґрунтування структурно-функціональної моделі розвитку лідерських компетентностей сержантського складу Національної гвардії України: теоретичні засади та результати апробації | 59 |
| <b>Яна Руденко</b> Вплив психологічного стану військовослужбовця на командний клімат у військовому середовищі                                                                                         | 69 |
| <b>Ілона Руденко, Людмила Мохнар, Ольга Жогло</b> Особливості емоційно-вольової саморегуляції фахівців екстреного реагування в умовах воєнного стану                                                  | 81 |
| <b>Микола Фомич, Владислав Папуша</b> Поведінкові системи активації та інгібіції (BAS/BIS) як чинники формування професійної надійності майбутніх фахівців технічного профілю                         | 92 |

## КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

|                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Яна Амурова, Марина Момот</b> Феноменологічний аналіз переживання особистістю втрати у сучасних психологічних дослідженнях                                                                                                         | 105 |
| <b>Лариса Березовська</b> Толерантність до невизначеності та психологічне благополуччя молоді                                                                                                                                         | 117 |
| <b>Софія Богомазова</b> Теоретичний аналіз концепцій дослідження гендерних очікувань і експектацій у професійному середовищі фахівців сектору безпеки та оборони                                                                      | 131 |
| <b>Олег Назаров, Олена Левченко</b> Професійна життєстійкість особистості пожежних-рятувальників в умовах воєнного стану як основа психологічної реабілітації                                                                         | 143 |
| <b>Наталія Оніщенко</b> Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб в умовах війни                                                                                                                            | 153 |
| <b>Владислав Платонов, Валентин Кердивар, Тетяна Кустова</b> Дотримання принципів психологічного захисту та психосоціальної підтримки при наданні психологічної допомоги дітям в пункті екстреної психологічної допомоги ДСНС України | 167 |
| <b>Анна Топчило</b> Роль та місце підтримки родини в психологічному відновленні персоналу сектору безпеки та оборони України, який зазнав поранень                                                                                    | 177 |
| <b>Ірина Фільчук</b> Глибинне пізнання особливостей самооцінки особистості з різним рівнем посттравматичного зростання                                                                                                                | 189 |

**Редакційна колегія**

**Наталія Вікторівна Оніщенко** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

**Геннадій Сергійович Грибенюк** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

**Микола Володимирович Фомич** – кандидат психологічних наук, доцент. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

**Валерій Федорович Боснюк** – кандидат психологічних наук, доцент. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

**Ліна Анатоліївна Перелигіна** – доктор біологічних наук, професор. Національний університет цивільного захисту України, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Черкаси (Україна).

**Олег Матвійович Кокун** – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор. Інститут психології ім. Г.С. Костюка, Національна Академія педагогічних наук України, Київ (Україна).

**Ігор Іванович Приходько** – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Національної гвардії України, Національна гвардія України, Харків (Україна).

**Alexis Lorenzo Ruiz** – доктор психологічних наук, професор. Гаванський університет, президент Кубинського товариства психології, Гавана (Куба).

**Юлія Юрївна Чистовська** – доктор психологічних наук, професор. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Міністерство освіти і науки України, Черкаси (Україна).

**Василь Олександрович Лефтеров** – доктор психологічних наук, професор. Міжнародний гуманітарний університет, Міністерство освіти і науки України, Одеса (Україна).

**Василь Ілліч Осьодло** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет оборони України, Міністерство оборони України, Київ (Україна).

**Василь Васильович Стасюк** – доктор психологічних наук, професор. Національний університет оборони України, Міністерство оборони України, Київ (Україна).

**Наталія Дмитрівна Потапчук** – доктор психологічних наук, професор. Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, Державна прикордонна служба України, Хмельницький (Україна).

Видання засновано у 2007 році

Виходить 2 рази на рік

**Засновник і видавець**

Національний університет  
цивільного захисту України

**Технічний редактор**

Платонов В.М. науковий  
співробітник

**Адреса** вул. Онопрієнка, 8,  
Черкаси, 18034

**Контактна інформація**

**Tel.:** +38 (095) 139-62-64

**Website:** <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

**E-mail:** [dcpp@nuczu.edu.ua](mailto:dcpp@nuczu.edu.ua)

**Свідоцтво про державну**

**реєстрацію видання** KB №

24824-14764 ПР від 27.04.2021

Журнал має категорію "Б" та  
входить до Переліку фахових  
видань України зі  
спеціальності 053 -  
психологічні науки (наказ  
МОН України № 530 від  
06.06.2022 р.)

**Затверджено до друку**

Протокол засідання вченої  
ради НУЦЗ України № 4 від  
27.11.2025

**Підписано до друку**

12.12.2025

Формат 60x84/8

Папір 80 г/м<sup>2</sup>

Ум. друк. арк. 11,6

Наклад 50 прим.

© Національний університет  
цивільного захисту України,  
2025

UDC 159.9

The scientific journal accepts for publication original, previously unpublished empirical and theoretical research in the following areas: extreme psychology, crisis psychology, psychorehabilitation, psychocorrection

### EDITORIAL BOARD

**Nataliya Onishchenko** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

**Hennadiy Hrybenyuk** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

**Mykola Fomych** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

**Valeriy Bosnyuk** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

**Lina Pereyhina** Doctor of Biological Sciences, Professor. National University of Civil Protection of Ukraine, State Emergency Service of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

**Oleh Kokun** Full Member of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Doctor of Psychological Sciences, Professor. H.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

**Ihor Prykhodko** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Academy of the National Guard of Ukraine, National Guard of Ukraine, Kharkiv (Ukraine).

**Alexis Lorenzo Ruiz** Doctor of Psychological Sciences, Professor. University of Havana, President of the Cuban Psychological Society, Havana (Cuba).

**Yuliia Chystovska** Doctor of Psychological Sciences, Professor. Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Ministry of Education and Science of Ukraine, Cherkasy (Ukraine).

**Vasyl Lefterov** Doctor of Psychological Sciences, Professor. International Humanitarian University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Odesa (Ukraine).

**Vasyl Osodlo** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Defense University of Ukraine, Ministry of Defense of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

**Vasyl Stasiuk** Doctor of Psychological Sciences, Professor. National Defense University of Ukraine, Ministry of Defense of Ukraine, Kyiv (Ukraine).

**Nataliya Potapchuk** Doctor of Psychological Sciences, Professor. Bohdan Khmelnytsky National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi (Ukraine).

The issue was founded in 2007

It comes out twice a year

**Founder and Publisher**

National University of Civil Protection of Ukraine

**Technical editor**

Vladyslav Platonov, Scientific employee

**Address** Onopriienka Str., 8, Cherkasy, Ukraine, 18034

**Contact information**

**Tel.:** +38 (095) 139-62-64

**Website:** <http://dcpp.nuczu.edu.ua>

**E-mail:** [dcpp@nuczu.edu.ua](mailto:dcpp@nuczu.edu.ua)

**State certificate registration of the publication** KV № 24824-14764 PR dated 27.04.2021

The journal is included in the List of professional publications of Ukraine in the specialty 053 - psychological sciences (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 530 from 06.06.2022).

**Approved for printing** Minutes of the meeting Academic Council for NUCP Ukraine № 4 dated 27.11.2025

**Signed for print** 12.12.2025

Format 60x84/8  
Paper 80 g/m<sup>2</sup>  
Condit. print. sheet. 11,6  
Circulation 50 cop.

© National University of Civil Protection of Ukraine, 2025

# ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК: 159.9:316.4:355.48:351.78(477)

*С. Биченко, к. іст. н., доц. (ORCID 0009-0005-6747-8150)*

*А. Побідаш, к. психол. н., с.н.с. (ORCID 0000-0001-8736-0524)*

*Ю. Плisko, науковий співробітник (ORCID 0009-0005-9526-1119)*

*Національний університет цивільного захисту України*

## ПСИХОСОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕВАКУАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ: ЕТАПИ, ВИКЛИКИ, МІЖВІДОМЧА ВЗАЄМОДІЯ

Статтю присвячено комплексному аналізу еволюції евакуаційної політики України в період активного військового конфлікту з російською федерацією у 2022–2025 роках. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю переосмислення механізмів цивільного захисту в екстремальних умовах масштабного збройного конфлікту та розробки науково обґрунтованої стратегії організації евакуації населення з небезпечних територій.

У дослідженні здійснено поетапний аналіз трансформації евакуаційних процесів – від стихійного реагування у 2022 році до впровадження планових, скоординованих дій у 2024–2025 роках. Особливо детально розглянуто роль територіальних громад як ключових виконавців евакуаційних заходів на місцевому рівні, механізми міжвідомчої координації між структурами цивільного захисту, Збройними Силами України, правоохоронними органами та закладами охорони здоров'я.

У статті висвітлено функціонування пунктів незламності та транзитних центрів як інноваційних елементів інфраструктури евакуації, які забезпечили тимчасовий прихисток, психосоціальну підтримку та координацію гуманітарної допомоги для переміщених осіб. Враховуючи статистичні дані міжнародних організацій (UNHCR, IOM, UNICEF), за період 2022–2025 років було евакуйовано понад 5 млн. осіб, з яких щонайменше 2 млн. було залучено в організовані евакуаційні процеси.

У роботі особливу увагу приділено психологічним ризикам, що супроводжують евакуацію населення, зокрема посттравматичному стресовому розладу, тривожним розладам, депресивним станам, кризі ідентичності та феномену вторинної травматизації персоналу. Дослідження демонструє, що близько 10–15% цивільних, які пережили травматичні події війни, мають клінічні ознаки посттравматичного стресового розладу.

Обґрунтовано необхідність інтеграції психосоціальної підтримки на всіх етапах евакуації – від первинного інформування до адаптації на новому місці проживання, включаючи психотерапевтичні інтервенції, групову підтримку та довгострокові програми реабілітації. Висновки дослідження підтверджують, що ефективна евакуація населення в умовах воєнного стану можлива лише завдяки комплексному підходу, який поєднує нормативне регулювання, цифровізацію процесів, інституціоналізацію відповідних структур та системну психосоціальну підтримку. Результати роботи можуть бути використані для розробки національної стратегії евакуації, вдосконалення системи кризового управління та формування політики в сфері захисту населення від надзвичайних ситуацій.

**Ключові слова:** евакуація населення, воєнний стан, територіальні громади, міжвідомча координація, психосоціальна підтримка, посттравматичний стресовий розлад, кризова комунікація, цивільний захист, внутрішньо переміщені особи, психологічні ризики.

**Вступ.** Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну у 2022 році спричинило системну перебудову механізмів цивільного захисту. Евакуація населення з небезпечних територій стала не просто оперативним заходом, а стратегічним інструментом державної політики безпеки. Водночас вона виявила потребу в ефективній міжвідомчій координації, мобілізації місцевих ресурсів, нормативному оновленні та врахуванні психосоціальних чинників. Метою статті є комплексний аналіз евакуаційних процесів в Україні у 2022–2025 роках з акцентом на участь територіальних громад, міжвідомчу взаємодію та психологічну стійкість учасників процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У контексті воєнного стану в Україні, особливо в період 2022–2025 років, наукові дослідження дедалі більше зосереджуються на проблематиці кризової комунікації та психосоціальної підтримки населення, зокрема в умовах масової евакуації. Ці аспекти стали ключовими у забезпеченні стійкості держави, ефективності реагування та збереженні психоемоційного здоров'я як евакуйованих осіб, так і персоналу, що здійснює евакуацію.

У монографії С. Потеряйко [11] розглядаються механізми кризових комунікацій у надзвичайних ситуаціях, включаючи евакуацію. Автори наголошують на важливості оперативного інформування населення, адаптації повідомлень до рівня тривожності аудиторії, а також на потребі в міжвідомчій координації комунікаційних стратегій. Дослідники аналізують багатовимірність понять «криза», «надзвичайна ситуація», «небезпечна подія», демонструючи, що ці терміни не є синонімами, а мають

певну взаємозалежність. Зокрема, підкреслюється, що ефективна комунікація не лише знижує паніку, а й сприяє мобілізації ресурсів та довірі до державних інституцій.

В роботі Г. Гайович [13] проаналізували українські та зарубіжні (американські) теоретичні дослідження і практичні розробки з кризових комунікацій з метою визначення особливостей кризових комунікацій у сучасних українських реаліях. Автори встановили, що завдання органів влади з управління комунікаціями в умовах криз полягає в мінімізації впливу кризи на діяльність владних структур та їх цільові аудиторії, зменшенні часу, що витрачається на ліквідацію кризи, якнайшвидшому відновленні контролю над ситуацією та комунікацією. У публікації проаналізовано практичні керівництва з кризових комунікацій, виділено типи комунікацій у кризових ситуаціях, запропоновано модель ефективної комунікації в кризовій ситуації, що включає обмін інформацією про події між усіма залученими сторонами, усвідомлення завдань для подолання кризи, прийняття консолідованих рішень та інформування з інструкціями до дії.

Ю. Гундертайло [25] висвітлює проблему психосоціального супроводу ВПО у рамках концепції Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS). Соціально-психологічний супровід ВПО розглядається як комплекс специфічних довготривалих і систематичних засобів психологічної підтримки таких осіб та соціальної допомоги для їхньої інтеграції в локальні громади в умовах переходу від війни до миру. Автор визначає рівні організації соціально-психологічного супроводу ВПО: макрорівень (стратегії та тактики державної соціальної політики щодо ВПО,

інформаційна політика); середній рівень (підтримка приймаючих громад шляхом навчальних та реабілітаційних програм для фахівців, які працюють з ВПО); мікрорівень (програми соціально-психологічного супроводу для ВПО на базі локальних організацій). Як головна умова ефективної психосоціальної підтримки визначається створення сприятливого соціально-психологічного середовища на рівні держави та регіональних громад для відновлення життєпроектів та самореалізації ВПО.

Враховуючи досвід анти-терористичної операції у 2014 році було встановлено, що ті мешканці захоплених терористами населених пунктів, які змогли виїхати у більш безпечне місце, зазнали менших психологічних втрат відносно тих, хто не покидав населених пунктів під час бойових. Переселенці, які знаходились на українській території, мали змогу отримувати більш достовірну інформацію про події у своїх населених пунктах. і у подальшому вони першими змогли повернутися до своїх домів після звільнення [26].

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України у своїх публікаціях акцентує увагу на психологічних наслідках переміщення населення, зокрема на феномені «втоми співчуття» серед волонтерів і рятувальників, посттравматичних симптомах у евакуйованих осіб та потребі в довгостроковій психосоціальній реабілітації. Дослідники обґрунтовують необхідність інтеграції психологічної допомоги в усі етапи евакуації – від первинного

інформування до адаптації на новому місці.

Г. Дзяна [14] обґрунтували актуальність вивчення специфіки управління кризовими комунікаціями та окреслили можливі шляхи їх організації в умовах нових викликів. Автори розробили типологізацію кризових ситуацій та встановили, що завдання органів влади з управління комунікаціями в умовах криз полягає в мінімізації впливу кризи на діяльність владних структур та їх цільові аудиторії, зменшенні часу, що витрачається на ліквідацію кризи, якнайшвидшому відновленні контролю над ситуацією та комунікацією. Дослідники підкреслюють необхідність максимально швидкої передачі достовірної інформації, співпраці з медіа, розбудови довіри аудиторії та врахування потреб кризових аудиторій. Важливим висновком є необхідність створення плану управління кризовими комунікаціями, що включає ідентифікацію репутаційних ризиків, підготовку повідомлень, визначення відповідальних сторін, формування груп швидкого реагування та налагодження ефективної внутрішньої й зовнішньої комунікації.

У звітах міжнародних організацій, таких як UNICEF, IOM та UNHCR, також наголошується на важливості психосоціальної підтримки в транзитних центрах. Зокрема, підкреслюється ефективність мобільних команд психологів, кризових хабів та гарячих ліній, які функціонували в Україні у 2023-2025 роках. Ці моделі базуються на міжнародних стандартах, зокрема IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency



Settings, і демонструють високий рівень адаптивності в умовах конфлікту.

Окрему увагу в наукових публікаціях приділено проблемі нормативного розмежування повноважень між психологічними службами силових структур (ДСНС, ЗСУ, Національна поліція) та цивільними фахівцями. Відсутність єдиної координаційної рамки, протоколів взаємодії та чітких зон відповідальності визначається як системна прогалина, що ускладнює надання допомоги в умовах масового переміщення.

Таким чином, сучасні дослідження підтверджують, що ефективна евакуація населення в умовах воєнного стану неможлива без належно організованої кризової комунікації та системної психосоціальної підтримки. Вони створюють наукове підґрунтя для розробки інтегрованих моделей реагування, нормативного оновлення та інституціоналізації психологічної допомоги як невід'ємного елементу національної безпеки.

У публікації [29] дослідження виявило, що рятувальники у прифронтових районах (зокрема, у Сумській області) працюють в умовах високого ризику дезадаптації через постійні повсякденні навантаження військового характеру – артилерійські й ракетні атаки, робота з постраждалими, розмінування територій, зруйнована інфраструктура. Показники самопочуття та працездатності рятувальників залишаються відносно високими (59,9–70 балів), що свідчить про здатність до адаптації та налаштування на виконання професійних завдань. Однак тривалість навантажень без достатнього відновлення призводить до виснаження психічного й фізичного здоров'я. Серед найчастіших ознак перевтоми – погіршення самопочуття наприкінці

тижня, постійне нервово-психічне напруження та зниження працездатності. З віком перевтома настає швидше, хоча досвід служби підвищує рівень адаптованості. Виявлені також військово-політичні фактори фрустрації (перебіг війни, втрати людського потенціалу). Автори наголошують на необхідності профілактики виснаження, організації психологічної підтримки та моніторингу стану рятувальників у прифронтових зонах. Автори вказують на хронічне емоційне напруження, моральні дилеми, втрату сенсу професійної діяльності та потребу в системній психологічній підтримці. Вони пропонують впровадження регулярних програм супервізії, кризових інтервенцій та психоедукації.

Т. Савченко [27] досліджує вплив стресу й емоційного вигорання на фахівців соціономічних професій (психологи, педагоги, соціальні працівники) у спеціальних умовах воєнного стану. Обґрунтовано значення психофізіологічних інтервенцій для підтримання їх життєстійкості, здатності адаптуватись до екстремальних умов, збереження професійної ефективності та психологічного здоров'я. В статті запропоновано системний підхід, у якому важливу роль відіграють технології саморегуляції, алгоритми дій у кризових ситуаціях (наприклад, під час панічних атак), а також комплекс профілактичних заходів для зниження ризику професійного вигорання. Робота акцентує увагу на необхідності розвитку внутрішніх ресурсів витривалості у фахівців для успішного функціонування в умовах війни.

Г. Гайович [13] проаналізувала українські та зарубіжні (американські) теоретичні дослідження і практичні розробки з кризових комунікацій з метою визначення особливостей



кризових комунікацій у сучасних українських реаліях.

Г. Дзяною [14] обґрунтовано актуальність дослідження специфіки управління кризовими комунікаціями, окреслено можливі шляхи їх організації та здійснення в умовах нових викликів. Розглянуто типологізацію кризових ситуацій. Встановлено, що завдання органів влади з управління комунікаціями в умовах криз полягає в мінімізації впливу кризи на діяльність владних структур та їх цільові аудиторії, зменшенні часу, що витрачається на ліквідацію кризи, якнайшвидшому відновленні контролю над ситуацією та комунікацією.

**Мета дослідження** - комплексне вивчення трансформації евакуаційної політики України в умовах воєнного стану у 2022–2025 роках з акцентом на етапність реалізації евакуаційних заходів, механізми міжвідомчої взаємодії, роль територіальних громад, функціонування пунктів незламності та транзитних центрів, а також виявлення психосоціальних ризиків, що супроводжують процес евакуації населення. Дослідження спрямоване на узагальнення практичного досвіду, аналіз нормативного забезпечення та обґрунтування потреби в системному розвитку інфраструктури підтримки евакуйованих осіб.

**Методика дослідження.** У дослідженні застосовано міждисциплінарний підхід, що поєднує методи аналізу нормативно-правових актів, статистичних звітів. Використано елементи системного, структурно-функціонального та порівняльного аналізу.

**Результати.** У 2022 році евакуація мала переважно стихійний характер. Відсутність чітких маршрутів,

нормативної бази та централізованого управління змусила територіальні громади, волонтерські об'єднання та приватних перевізників самостійно організовувати вивезення людей із зон бойових дій. Саме громади стали першими точками опори для постраждалого населення: вони формували списки евакуйованих, шукали транспорт, забезпечували тимчасове розміщення та підтримку. Цей досвід продемонстрував високий рівень адаптивності місцевого самоврядування, хоча й виявив системні прогалини у нормативному регулюванні та ресурсному забезпеченні. За даними Міністерства розвитку громад та територій України, лише за перші півроку повномасштабного вторгнення було евакуйовано понад 1,2 млн. осіб з прифронтових територій, зокрема з Київської, Чернігівської, Сумської та Харківської областей. У багатьох випадках евакуація здійснювалася під обстрілами, без чітких маршрутів чи гарантій безпеки, що зумовило високий рівень ризику як для населення, так і для рятувальних служб [15,16].

У 2023 році евакуація набула більш організованого характеру. Після підриву Каховської ГЕС, з Херсонської області було евакуйовано понад 80 тис. осіб, з них близько 12 тис. – у перші 72 години після катастрофи. Загалом упродовж року Укрзалізниця організувала понад 1000 евакуаційних рейсів, охопивши понад 300 тисяч пасажирів, зокрема дітей, осіб з інвалідністю та маломобільних громадян. За даними ДСНС, у 2023 році внаслідок природних та техногенних надзвичайних ситуацій (зокрема паводків, пожеж, аварій на об'єктах критичної інфраструктури) було евакуйовано понад 25 тис. осіб. Держава запровадила обов'язкову евакуацію

дітей з прифронтових територій, створила централізовані пункти збору, активізувала співпрацю з міжнародними організаціями. Територіальні громади стали повноцінними учасниками міжвідомчої взаємодії, координуючи свої дії з регіональними штабами, підтримуючи реєстрацію переміщених осіб та забезпечуючи доступ до гуманітарної допомоги. Цифрові платформи, зокрема «Дія» та «Трембіта», дозволили здійснювати моніторинг евакуаційних процесів у реальному часі, що значно підвищило ефективність реагування [30].

У 2024–2025 роках евакуація перейшла до планового формату. За інформацією Координаційного штабу, з червня 2024 року по жовтень 2025 року було евакуйовано понад 108 тис. осіб з зон активних бойових дій, з них близько 13 тис. дітей і майже 3,7 тис. осіб з обмеженою мобільністю. Найбільше евакуйованих – з Донецької області (понад 77 тис. осіб). У транзитних пунктах, розгорнутих у шести областях, щомісяця обслуговується до 15 тис. переміщених осіб, яким надається грошова допомога, медичні послуги, психологічна підтримка та базові засоби життєзабезпечення [28].

Частина населення повернулася до звільнених територій, водночас зберігалася потреба в евакуації з нових зон загострення. Територіальні громади розробили локальні плани евакуації, проводили навчання для персоналу, підтримували резерви транспорту та пального. У транзитних центрах, створених у низці областей, надавалися комплексні послуги – від фінансової допомоги до медичної та психологічної підтримки. Ці заходи стали результатом інтеграції місцевих ініціатив у загальнодержавну стратегію безпеки. Загалом, за період 2022–2025 років, за оцінками міжнародних організацій

(UNHCR, IOM), кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні перевищила 5 млн., з яких щонайменше 2 млн. були евакуйовані організовано або за сприяння державних і місцевих структур. Ці дані свідчать про масштабність евакуаційних заходів та необхідність їх подальшого системного вдосконалення.

Важливим елементом інфраструктури евакуації у 2022–2025 роках стали пункти незламності та транзитні центри, які виконували функції тимчасового прихистку, координації допомоги та стабілізації психо-емоційного стану евакуйованих осіб. Пункти незламності, створені у відповідь на масові обстріли критичної інфраструктури, стали осередками базової підтримки для населення, що залишалося без електроенергії, тепла, зв'язку чи доступу до медичних послуг. У контексті евакуації вони виконували роль первинних точок збору, де люди могли отримати інформацію про маршрути, зареєструватися для подальшого переміщення, отримати першу допомогу та психологічну підтримку [3].

За даними Міністерства розвитку громад та територій України, станом на жовтень 2025 року на території України функціонувало понад 5000 пунктів незламності, з яких близько 1200 були інтегровані у систему евакуації як оперативні платформи для реагування на масове переміщення населення. У багатьох громадах ці пункти стали місцем взаємодії між місцевою владою, волонтерами, ДСНС та міжнародними гуманітарними організаціями. Їхня гнучкість, доступність та локальна прив'язка дозволили швидко адаптуватися до змін безпекової ситуації [4].

Транзитні центри, натомість, виконували функцію проміжного

розміщення евакуйованих осіб, забезпечуючи базові умови проживання, медичне обслуговування, юридичну та психологічну допомогу, а також логістичну підтримку для подальшого переміщення. Станом на середину 2025 року в Україні діяло щонайменше 20 офіційних транзитних пунктів, розгорнутих у Дніпропетровській, Сумській, Харківській, Волинській, Миколаївській та Запорізькій областях. Комплексні послуги надавали центри у Павлограді, Волоському та Лозовій, а також новостворений транзитний хаб у місті Києві, підпорядкований Київській міській військовій адміністрації.

У транзитних пунктах евакуйовані особи отримували грошову допомогу в розмірі 10 800 грн., продуктові та гігієнічні набори, доступ до медичних послуг, консультації юристів та психологів. Ці центри стали не лише логістичними вузлами, а й просторами соціальної стабілізації, де люди могли відновити базове відчуття безпеки, отримати підтримку та спланувати подальші дії. Їхнє функціонування стало можливим завдяки міжвідомчій координації, участі територіальних громад, а також фінансовій та технічній підтримці з боку міжнародних партнерів, зокрема UNHCR, IOM, UNICEF та Червоного Хреста.

Аналіз функціонування пунктів незламності та транзитних центрів свідчить про поступову інституціоналізацію інфраструктури евакуації, її інтеграцію у систему кризового управління та соціального захисту. Водночас ці елементи виявили потребу в стандартизації, довгостроковому фінансуванні, підготовці персоналу та розробці єдиних протоколів реагування. Їхнє подальше вдосконалення є критично важливим для забезпечення

стійкості держави в умовах затяжного конфлікту та масового переміщення населення.

Особливу увагу слід приділити психосоціальному виміру евакуації. Для евакуйованих осіб процес переміщення часто супроводжується гострим стресом, тривогою, почуттям втрати та невизначеності. Вони залишають домівки, втрачають звичне соціальне середовище, стикаються з новими умовами життя, що може призводити до посттравматичних симптомів, депресії або соціальної ізоляції. Водночас персонал, який здійснює евакуацію – працівники ДСНС, медики, волонтери, представники місцевої влади – перебуває під постійним психологічним навантаженням. Вони працюють у складних умовах, часто під обстрілами, приймають складні моральні рішення, стикаються з емоційним вигоранням та втомою співчуття.

Для зниження психосоціальних ризиків держава запровадила низку заходів: мобільні групи психологів, гарячі лінії, інтеграцію послуг психічного здоров'я у транзитні пункти. Однак ці ініціативи потребують системного розвитку, довгострокового фінансування та професійної підготовки кадрів. Важливо також враховувати психологічну динаміку на всіх етапах евакуації – від моменту прийняття рішення про виїзд до адаптації на новому місці.

Евакуація населення в умовах воєнного стану, попри те що є життєзберігаючим заходом, несе значні психологічні ризики для евакуйованих осіб. Аналіз практичного досвіду роботи з внутрішньо переміщеними особами в Україні у 2022 - 2025 роках та результати наукових досліджень дозволяють систематизувати основні психологічні виклики, з якими

стикаються евакуйовані громадяни під час та після переміщення з небезпечних територій.

Одним із найпоширеніших психічних розладів серед евакуйованих осіб є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). За даними досліджень, близько 10-15% цивільних, які пережили травматичні події війни, мають клінічні ознаки ПТСР. Цей розлад може проявитися через тижні, місяці або навіть роки після травматичної події та характеризується нав'язливими спогадами про травмуючі події (флешбеками), гіперзбудженням, проблемами зі сном, підвищеною пильністю, а також уникненням ситуацій, місць чи людей, що нагадують про травму. Хоча ПТСР традиційно асоціюється з бойовим досвідом військових, цивільні особи також перебувають у зоні значного ризику через втрати близьких, евакуацію, знищення домівок, перебування під обстрілами або в окупації. Негативні зміни в мисленні та настрої, емоційне оніміння та відчуження від оточуючих значно ускладнюють процес адаптації евакуйованих осіб до нових умов життя [20, 21].

Тривожні розлади та генералізована тривожність становлять іншу значну групу психологічних проблем евакуйованих осіб. Евакуйовані перебувають у стані постійного страху та невизначеності щодо майбутнього, що зумовлено постійною небезпекою та загрозою життю, втратою близьких, друзів, домівок і майна, нестабільністю та невизначеністю життєвих перспектив, втратою роботи та фінансовими труднощами, соціальною ізоляцією і розривом соціальних зв'язків, а також жакливими спогадами про пережиті травматичні події. Генералізована тривожність проявляється як постійне почуття занепокоєння без чіткої причини та може призвести до

різноманітних соматичних симптомів, включаючи серцебиття, пітливість, головний біль, що значно знижує якість життя та перешкоджає нормальному функціонуванню особистості [18,19,22].

Депресивні стани та широкий спектр емоційних порушень також характерні для внутрішньо переміщених осіб. Дослідження українських вчених показують, що вимушена міграція має екстремальний вплив на людину та характеризується ситуаціями, що призводять до психологічного дискомфорту, погіршення емоційного стану та тривалої адаптації до нових умов. Евакуйовані особи часто переживають депресію різного ступеня тяжкості, апатію та емоційну байдужість, втрату інтересу до життя та зниження мотивації, почуття безпорадності, безнадійності та відчаю. Підвищена дратівливість, агресивність та нестабільна самооцінка додатково ускладнюють процес психологічної реабілітації та соціальної інтеграції.

Вимушене переселення чинить системний вплив на всі аспекти особистості евакуйованих осіб, провокуючи глибоку кризу ідентичності. У мотиваційній сфері спостерігається зниження рівня домагань особистості, нестабільна самооцінка, виникнення екзистенційних проблем та можлива втрата інтересу до життя. Когнітивна сфера характеризується погіршенням пізнавальних процесів, зокрема уваги, пам'яті та мислення, когнітивними викривленнями у вигляді песимістичної оцінки власних перспектив, почуттям власної неповноцінності та очікуванням негативної оцінки з боку оточення. В емоційній сфері домінують емоційна байдужість, апатичний стан, різноманітні стресові розлади, гнів, злість, агресивність, страх та панічні стани. Поведінкова сфера відзначається

соціальною ізоляцією, відчуженням, труднощами в адаптації до нового середовища, проблемами в між-особистісних стосунках та зниженням працездатності [22].

Парадоксальним явищем є психологічні бар'єри евакуації, коли багато людей опираються переміщенню навіть під загрозою життя. Психологічні причини відмови від евакуації включають страх втратити все, що становить цінність для особистості, зокрема дім, майно та спогади, емоційну прив'язаність до рідного місця, недовіру до влади та евакуаційних структур, страх невідомості на новому місці, почуття провини перед тими, хто залишається, відчуття втрати контролю над власним життям, а також когнітивні викривлення на кшталт «мене це не торкнеться» або «війна скоро закінчиться». Особливо складно приймають рішення про евакуацію люди старшого віку, які не хочуть залишати домівки, де прожили все життя, навіть під загрозою обстрілів і руйнувань, що створює додаткові виклики для організації евакуаційних заходів.

Евакуація неминуче призводить до втрати соціальних зв'язків і соціальної дезадаптації. Розрив сімейних зв'язків та віддалення від друзів і родичів, відчуття відокремлення та самотності, мовні бар'єри у випадку евакуації за кордон, труднощі в адаптації до нової культури та звичаїв, відчуття «чужого» в новій громаді та втрата звичного соціального статусу і ролі – усе це формує складний комплекс проблем соціальної адаптації. Вимушені переселенці можуть розвивати так званий синдром «біженця», що включає почуття сорому та провини за те, що залишили рідне місце, невпевненість у собі та власних силах, залежність від

гуманітарної допомоги, пасивність та втрату суб'єктності, хронічну фрустрацію та безпорадність. Окремою проблемою є «травма свідка» – психологічна травма від спостереження за стражданнями інших людей, загибеллю близьких, руйнуванням міст, що може бути не менш руйнівною для психіки, ніж безпосереднє перебування в небезпеці [19, 24, 25].

Психологічний стрес евакуйованих осіб часто проявляється через різноманітні соматичні симптоми та фізичні прояви. Спостерігаються соматоформні розлади, серцево-судинні проблеми, зокрема гіпертонія та тахікардія, шлунково-кишкові розлади, головні болі, запаморочення, хронічна втома, порушення сну та апетиту, а також зниження імунітету. Така соматизація психологічних проблем додатково ускладнює діагностику та лікування, оскільки евакуйовані особи часто не усвідомлюють психологічної природи своїх фізичних симптомів та звертаються до медичних фахівців загального профілю, не отримуючи при цьому адекватної психологічної допомоги [16, 17, 18].

Таким чином, психологічні ризики евакуації є комплексними та багатогранними, вражаючи емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери життя особистості. Без належної психосоціальної підтримки евакуйовані особи можуть розвинути хронічні психічні розлади, що ускладнять їхню подальшу адаптацію та інтеграцію в нові громади. Результати досліджень підтверджують критичну необхідність інтеграції психологічної допомоги в усі етапи евакуації – від первинного інформування та прийняття рішення про виїзд до адаптації на новому місці проживання. Ефективна психосоціальна підтримка повинна включати першу

психологічну допомогу безпосередньо під час евакуації, кризові консультації та стабілізацію емоційного стану, психотерапевтичні інтервенції з використанням науково обґрунтованих методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, EMDR та травмофокусована терапія, групові форми підтримки та психоедукацію, довгострокові програми реабілітації та соціальної адаптації, створення безпечних просторів для психологічного відновлення, а також функціонування мобільних бригад психологічної підтримки в прифронтових зонах. Розуміння психологічних ризиків евакуації є критично важливим для розробки ефективних стратегій психосоціального супроводу внутрішньо переміщених осіб та забезпечення їхнього психічного здоров'я в умовах воєнного стану, що підтверджує необхідність інституціоналізації психологічної допомоги як невід'ємного елементу системи цивільного захисту та національної безпеки України [19, 20, 21, 22].

#### **Обговорення результатів.**

Аналіз евакуаційної політики України у 2022–2025 роках засвідчив поступову трансформацію від стихійного реагування до системного управління. Визначальним чинником ефективності евакуаційних заходів стала активна участь територіальних громад, які не лише виконували розпорядження центральних органів влади, а й ініціювали локальні рішення, адаптовані до конкретних умов безпеки, ресурсного забезпечення та соціальної структури населення. Їхня здатність до оперативної мобілізації, створення локальних планів евакуації, організації пунктів збору та координації з транзитними центрами свідчить про високий рівень

інституційної зрілості місцевого самоврядування.

Водночас міжвідомча взаємодія, яка охоплювала ДСНС, Збройні Сили України, Національну поліцію, органи охорони здоров'я, соціальної політики та інфраструктури, продемонструвала ефективність у кризових умовах. Особливо це проявилось у випадках масштабних надзвичайних ситуацій, таких як підлив Каховської ГЕС, коли за короткий термін було евакуйовано десятки тисяч осіб. Впровадження цифрових платформ («Дія», «єДопомога», «Трембіта») дозволило забезпечити прозорість процесів, оперативну реєстрацію та моніторинг переміщених осіб, що є важливим елементом сучасного кризового управління.

Функціонування пунктів незламності та транзитних центрів стало новим етапом в інституціоналізації евакуаційної інфраструктури. Їхня роль як осередків базової підтримки, тимчасового притулку та координації допомоги виявилася критично важливою для стабілізації ситуації в регіонах, що приймали евакуйоване населення. Дані про понад 5000 пунктів незламності та щонайменше 20 транзитних центрів, які діяли у 2025 році, свідчать про масштабність та системність підходу.

Психосоціальні аспекти евакуації залишаються недостатньо дослідженими, хоча їхнє значення є очевидним. Стрес, тривожність, дезорієнтація, втрати соціальних зв'язків – усе це супроводжує евакуйованих осіб на всіх етапах переміщення. Водночас персонал, який здійснює евакуацію, стикається з емоційним вигоранням, моральними дилемами та втомою співчуття. Запровадження мобільних груп



психологів, гарячих ліній та інтеграція послуг психічного здоров'я у транзитні пункти є важливим кроком, однак потребує подальшого розвитку, стандартизації та ресурсного забезпечення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують необхідність формування національної стратегії евакуації, яка б поєднувала нормативне регулювання, міжвідомчу координацію, цифрову інфраструктуру та системну психосоціальну підтримку. Лише комплексний підхід дозволить забезпечити стійкість держави в умовах тривалих криз і масового переміщення населення.

**Висновки.** Дослідження засвідчило, що ефективна евакуація населення під час війни в Україні у 2022–2025 роках стала можливою завдяки еволюції підходів від хаотичних початкових реагувань до впровадження організованих, багаторівневих і скоординованих дій за участю державних структур, територіальних громад та міжнародних партнерів. Створення інноваційної інфраструктури евакуації – «пунктів стійкості» та транзитних центрів – забезпечило не лише тимчасове розміщення, але й комплексну психосоціальну підтримку евакуйованих осіб.

Аналіз виявлених психологічних ризиків підтвердив критичну необхідність інтеграції психосоціальної допомоги на всіх етапах евакуації: від інформування та підготовки до тривалої реабілітації та адаптації у нових умовах життя. Особливої уваги потребують вразливі категорії населення, які пережили травматичні події війни та

потребують системної психотерапевтичної підтримки.

Досвід евакуаційної кампанії підтвердив, що лише за умови комплексного підходу – поєднання законодавчого регулювання, диджиталізації процесів, інституціоналізації підтримуючих структур, міжвідомчої координації та систематичної психологічної реабілітації – можливо забезпечити ефективний захист і підтримати стійкість населення у надзвичайних ситуаціях. Результати дослідження можуть слугувати науковою основою для розробки національної стратегії евакуації, вдосконалення механізмів кризового менеджменту та формування сталої системи реагування на масштабні загрози безпеці населення.

### Література

1. Кодекс цивільного захисту України : Кодекс України від 02.10.2012 № 5403-VI : станом на 12 вересня 2025 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (дата звернення: 24.10.2025).

2. Про затвердження Порядку проведення евакуації у разі загрози виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій. Постанова Кабінету Міністрів України від 30.10.2013 р. № 841. Дата оновлення: 26.08.2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/841-2013-%D0%BF#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

3. Питання організації та функціонування пунктів незламності. Постанова Кабінету міністрів України від 17.12.2022 № 1401 (зі змінами) Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1401-2022-п#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

4. Про утворення Координаційного штабу з питань розгортання, організації

роботи пунктів незламності, реагування на подолання наслідків обстрілів та/або бойових дій і організації заходів з відновлення надання послуг для забезпечення життєдіяльності населення. Постанова Кабінету міністрів України від 20.12.2022 № 1418 (зі змінами). Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1418-2022-п#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

5. Про утворення Координаційного штабу з проведення евакуаційних заходів та ефективного реагування на масове переміщення населення. Постанова Кабінету міністрів України від 19.07.2022 № 854 (зі змінами). Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/854-2022-п#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

6. Про затвердження Методики планування заходів з евакуації: наказ МВС України від 10.07.2017 № 579. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/%20z0938-17#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

7. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо планування і порядку проведення евакуації населення. Наказ МНС України від 07.09.2004 № 44 (зі змінами). Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0044512-04#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

8. Про затвердження Порядку виявлення осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення, які проживають у зоні надзвичайної ситуації або можливого ураження, та організації їх супроводження : Постанова Кабінету Міністрів України від 18.04.2018 № 282 : станом на 26 серп. 2022 р. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/282-](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/282-2018-п#Text)

2018-п#Text (дата звернення: 24.10.2025).

9. Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій. Наказ МВС України від 19.07.2023 № 594. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1313-23#Text> (дата звернення: 21.10.2025).

10. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій та збройної агресії Затверджено МОЗ України, додаток до листа № 405 від 03.03.2022 [https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod\\_405\\_03032022.pdf](https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod_405_03032022.pdf).

11. Кризові комунікації в умовах надзвичайних ситуацій : колективна монографія / С. П. Потеряйко, А. В. Терент'єва, О. С. Твердохліб, К. Г. Белікова. Київ : ІДУНДЦЗ, 2023. 208 с. <https://indcz.dsns.gov.ua/naukovo-metodichni-vidannia>.

12. Потеряйко, С. П., Белікова, К. Г., Твердохліб, О. С. (2022). Проблемні питання евакуації населення в безпечні місця в умовах воєнного стану. Український кейс. Публічне урядування, Міжрегіональна Академія управління персоналом, м. Київ, (5 (33)), С.58-63. [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5\(33\)-8](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5(33)-8)

13. Гайович , Г., Шихненко , К., & Арехтейчук, О. (2023). Кризова комунікація: зарубіжний досвід і реалії України. Науковий вісник: Державне управління, (2 (14), 134–161. [https://doi.org/10.33269/2618-0065-2023-2\(14\)-134-161](https://doi.org/10.33269/2618-0065-2023-2(14)-134-161)

14. Дзяна Г.О., Дзяний Р.Б. «Управління комунікаціями в умовах

криз». Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права: Дніпро - № 2, 2022. с.13-21. [https://duikt.edu.ua/uploads/1\\_1270\\_43425882.pdf](https://duikt.edu.ua/uploads/1_1270_43425882.pdf)

15. Цифри війни. Скільки Україна втратила і витратила, захищаючи себе (ІНФОГРАФІКА)

16. Звіт про прямі збитки інфраструктури від руйнувань внаслідок військової агресії Росії проти України станом на початок 2024 року. 01.01.24\_Damages\_Report.pdf

17. Червоний Хрест України. Психологічна перша допомога: посібник для волонтерів та працівників гуманітарних служб. Перша-психологічна-допомога\_ЗШР.pdf.

18. Шиліна Н. Є. Проблема емоційного стану біженців та переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), № 2. С. 30–36. DOI <https://doi.org/10.3278/2/27093093/2023.2/06>.

19. КУДІНОВА, М., & КОЖАНОВА, Д. (2024). Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія, (2 (63), 17-24. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2> .

20. Шевченко Л. В. Особливості психоемоційного стану вимушено переміщених осіб: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 "Психологія" / наук. керівник О. М. Потапчук. Ніжин : НДУ ім. Миколи Гоголя, 2024. 91 с. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/3973> .

21. Боярський Н. Ф. Особливості надання психологічної підтримки

вимушеним мігрантам / кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 "Психологія" / наук. керівник В.А. Оверчук. Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024. 98 с. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15042>.

22. Свиридова К. Ю. Особливості емоційних переживань внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану. Психологічні науки: теорія та практика. 2024. Випуск 1 (7). С. 88–95. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15069> .

23. Пріб Г. А. Психосоціальний супровід відновлення працездатності внутрішньо переміщених осіб. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74), № 2. С. 57–64. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/11>

24. Пундев В. В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам в адаптації до нових умов життя. Психологія та соціальна робота. 2024. № 11. С. 68-73. DOI <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-12> .

25. Гундертайло Ю. Д. Організація соціально-психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб / Ю. Д. Гундертайло // Наукові студії із соціальної та політичної психології. - 2019. - Вип. 44. - С. 52-58. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ns\\_spp\\_2019\\_44\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ns_spp_2019_44_7)

26. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Харків: вид-во НУЦЗУ, 2017. – 508 с.

27. Савченко Т. Л. Психологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану // Актуальні проблеми психології : 36.

наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2024. – Вип. 24. том V. – С. 114–121.

28. Міністерство розвитку громад та територій України. Головна | Матеріали засідання Координаційного штабу з проведення евакуаційних заходів Міністерство розвитку громад та територій України. URL: <https://mindev.gov.ua/news/vidbulosia-zasidannia-koordynatsiinoho-shtabu-z-provedennia-evakuatsiinykh-zakhodiv> (дата звернення: 20.10.2025).

29. Грибенюк Г., Богатиренко Ю. Адаптація рятувальників до умов повсякденних навантажень у прифронтових районах. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квіт. 2025 р. Харків : ФОП Супрун Т.О., 2025. С. 5–7.

30. Офіційні повідомлення військових адміністрацій Харківської та Херсонської областей.

*S. Bychenko, Ph.D. in History, Associate Professor  
A. Pobidash, Ph.D. in Psychology, Senior Researcher  
Y. Plisko, Scientific employee*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## **PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF POPULATION EVACUATION UNDER MARTIAL LAW IN UKRAINE: STAGES, CHALLENGES, INTERAGENCY COOPERATION**

The article presents a comprehensive analysis of the evolution of Ukraine's evacuation policy during the period of armed conflict with the Russian Federation in 2022–2025. The relevance of this research is determined by the necessity to reconsider the mechanisms of civil protection in extreme conditions of a large-scale armed conflict and to develop a scientifically grounded strategy for organizing the evacuation of the population from dangerous territories.

The study provides a step-by-step analysis of the transformation of evacuation processes – from chaotic responses in 2022 to the implementation of planned, coordinated actions in 2024–2025. Particular attention is given to the role of territorial communities as key implementers of evacuation measures at the local level, mechanisms of interagency coordination among civil protection structures, the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, and healthcare institutions.

The article highlights the functioning of resilience points and transit centers as innovative elements of evacuation infrastructure that provided temporary shelter, psychosocial support, and coordination of humanitarian assistance for displaced persons. Based on statistical data from international organizations (UNHCR, IOM, UNICEF), over 5 million persons were evacuated during 2022–2025, with at least 2 million involved in organized evacuation processes.

The study pays special attention to psychological risks accompanying population evacuation, particularly post-traumatic stress disorder, anxiety disorders, depressive states, identity crisis, and the phenomenon of secondary traumatization among personnel. The research demonstrates that approximately 10–15% of civilians who experienced traumatic events of war have clinical signs of post-traumatic stress disorder.

The necessity of integrating psychosocial support at all stages of evacuation is substantiated—from initial information provision to adaptation in new places of residence, including psychotherapeutic interventions, group support, and long-term rehabilitation programs. The study's conclusions confirm that effective population evacuation during wartime

is possible only through a comprehensive approach that combines regulatory frameworks, digitization of processes, institutionalization of relevant structures, and systematic psychosocial support. The results of this work can be utilized for developing a national evacuation strategy, improving the crisis management system, and formulating policies in the field of population protection from emergency situations.

**Keywords:** Population evacuation, wartime conditions, territorial communities, interagency coordination, psychosocial support, post-traumatic stress disorder, crisis communication, civil protection, internally displaced persons, psychological risks.

## References

1. Kodeks tsyvilnoho zakhystu Ukrainy: Kodeks Ukrainy vid 02.10.2012 № 5403-VI: stanom na 12 veresnia 2025 r. [Code of Civil Protection of Ukraine: Code of Ukraine dated 02.10.2012 No. 5403-VI: as of September 12, 2025]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text> (accessed: 24.10.2025) [in Ukrainian].
2. Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia evakuatsii u razi zahrozy vynyknennia abo vynyknennia nadzvychainykh sytuatsii. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 30.10.2013 r. № 841. Data onovlennia: 26.08.2022 [On approval of the Procedure for conducting evacuation in case of threat or occurrence of emergency situations. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 30.10.2013 No. 841. Updated: 26.08.2022]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/841-2013-П#Text> (accessed: 21.10.2025) [in Ukrainian].
3. Pytannia orhanizatsii ta funktsionuvannia punktiv nezlamnosti. Postanova Kabinetu ministriv Ukrainy vid 17.12.2022 № 1401 (zi zminamy) [Issues of organization and functioning of resilience points. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 17.12.2022 No. 1401 (as amended)]. Ofitsiinyi vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1401-2022-П#Text> (accessed: 21.10.2025) [in Ukrainian].
4. Pro utvorennia Koordynatsiinoho shtabu z pytan rozghortannia, orhanizatsii roboty punktiv nezlamnosti, reahuvannia na podolannia naslidkiv obstriliv ta/abo boiovykh dii i orhanizatsii zakhodiv z vidnovlennia nadannia posluh dlia zabezpechennia zhyttiediialnosti naseleennia. Postanova Kabinetu ministriv Ukrainy vid 20.12.2022 № 1418 (zi zminamy) [On the establishment of the Coordination Headquarters for deployment, organization of work of resilience points, response to overcoming the consequences of shelling and/or hostilities and organization of measures to restore the provision of services to ensure the livelihoods of the population. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 20.12.2022 No. 1418 (as amended)]. Ofitsiinyi vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1418-2022-П#Text> (accessed: 21.10.2025) [in Ukrainian].
5. Pro utvorennia Koordynatsiinoho shtabu z provedennia evakuatsiinykh zakhodiv ta efektyvnoho reahuvannia na masove peremishchennia naseleennia. Postanova Kabinetu ministriv Ukrainy vid 19.07.2022 № 854 (zi zminamy) [On the establishment of the Coordination Headquarters for conducting evacuation measures and effective response to mass displacement of the population. Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 19.07.2022 No. 854 (as amended)]. Ofitsiinyi vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/>

laws/show/854-2022-п#Text (accessed: 21.10.2025) [in Ukrainian].

6. Pro zatverdzhennia Metodyky planuvannia zakhodiv z evakuatsii: nakaz MVS Ukrainy vid 10.07.2017 № 579 [On approval of the Methodology for planning evacuation measures: Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated 10.07.2017 No. 579]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0938-17#Text> (accessed: 21.10.2025) [in Ukrainian].

7. Pro zatverdzhennia Metodichnykh rekomendatsii shchodo planuvannia i poriadku provedennia evakuatsii naselennia. Nakaz MNS Ukrainy vid 07.09.2004 № 44 (zi zminamy) [On approval of Methodological recommendations on planning and procedure for evacuating the population. Order of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine dated 07.09.2004 No. 44 (as amended)]. Ofitsiyni vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0044512-04#Text> (accessed: 21.10.2025) [in Ukrainian].

8. Pro zatverdzhennia Poriadku vyivlennia osib z invalidnistiu ta inshykh malomobilnykh hrup naselennia, yaki prozhyvaiut u zoni nadzvychainoi sytuatsii abo mozhlyvoho urazhennia, ta orhanizatsii yikh suprovodzhennia: Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 18.04.2018 № 282: stanom na 26 serp. 2022 r. [On approval of the Procedure for identifying persons with disabilities and other low-mobility groups of the population living in an emergency zone or possible damage zone, and organizing their accompaniment: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 18.04.2018 No. 282: as of August 26, 2022]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/282-2018-п#Text> (accessed: 24.10.2025) [in Ukrainian].

9. Pro zatverdzhennia Poriadku vzaiemodii psykholohiv Derzhavnoi

sluzhby Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii ta Natsionalnoi politsii Ukrainy pid chas dii voiennoho stanu v Ukraini abo v okremykh yii mistsevostiakh z pytan nadannia psykholohichnoi dopomohy postrazhdalym vnaslidok nadzvychainykh sytuatsii. Nakaz MVS Ukrainy vid 19.07.2023 № 594 [On approval of the Procedure for interaction of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine and the National Police of Ukraine during martial law in Ukraine or in certain areas regarding the provision of psychological assistance to victims of emergency situations. Order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine dated 19.07.2023 No. 594]. Ofitsiyni vebportal parlamentu Ukrainy. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1313-23#Text> (accessed: 21.10.2025) [in Ukrainian].

10. Metodichni rekomendatsii shchodo nadannia pershoi psykholohichnoi dopomohy postrazhdalym vnaslidok nadzvychainykh sytuatsii ta zbroinoi ahresii Zatverdzheno MOZ Ukrainy, dodatok do lysta № 405 vid 03.03.2022 [Methodological recommendations for providing first psychological aid to victims of emergency situations and armed aggression. Approved by the Ministry of Health of Ukraine, Appendix to letter No. 405 dated 03.03.2022]. URL: [https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod\\_405\\_03032022.pdf](https://moz.gov.ua/uploads/7/36128-dod_405_03032022.pdf) [in Ukrainian].

11. Poteryaiko, S. P., Terentieva, A. V., Tverdokhlib, O. S., & Bielikova, K. H. (2023). Kryzovi komunikatsii v umovakh nadzvychainykh sytuatsii: kolektyvna monohrafiia [Crisis communications in emergency situations: collective monograph]. Kyiv: IDUNDTSZ, 208 p. <https://indcz.dsns.gov.ua/naukovo-metodicni-vidannia> [in Ukrainian].

12. Poteryaiko, S. P., Bielikova, K. H., & Tverdokhlib, O. S. (2022). Problemni pytannia evakuatsii naselennia v bezpechni mistsia v umovakh voiennoho



stanu. Ukrainskyi keis [Problematic issues of population evacuation to safe places under martial law. Ukrainian case]. Publichne uriaduvannya, Mizhrehionalna Akademiia upravlinnia personalom, m. Kyiv, (5 (33)), 58-63. [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5\(33\)-8](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-5(33)-8) [in Ukrainian].

13. Haiovych, H., Shykhnenko, K., & Arekhteichuk, O. (2023). Kryzova komunikatsiia: zarubizhnyi dosvid i realii Ukrainy [Crisis communication: foreign experience and realities of Ukraine]. Naukovyi visnyk: Derzhavne upravlinnia, (2 (14)), 134–161. [https://doi.org/10.33269/2618-0065-2023-2\(14\)-134-161](https://doi.org/10.33269/2618-0065-2023-2(14)-134-161) [in Ukrainian].

14. Dziana, H. O., & Dzianyi, R. B. (2022). Upravlinnia komunikatsiiami v umovakh kryz [Communication management in crisis conditions]. Dniprovskyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava: Dnipro, (2), 13-21. URL: [https://duikt.edu.ua/uploads/1\\_1270\\_43425882.pdf](https://duikt.edu.ua/uploads/1_1270_43425882.pdf) [in Ukrainian].

15. Tsyfry viiny. Skilky Ukraina vtratyla i vytratyla, zakhyshchaiuchy sebe (INFOH-RAFIKA) [War figures. How much Ukraine lost and spent defending itself (INFOGRAPHICS)]. URL: <https://www.rfi.fr/uk/україна/20250224-цифры-війни-скільки-україна-втратила-і-витратила-захищаючи-себе-інфографіка> [in Ukrainian].

16. Zvit pro priami zbytky infrastruktury vid ruinuvan vnaslidok viiskovoi ahresii Rosii proty Ukrainy stanom na pochatok 2024 roku [Report on direct infrastructure damage from destruction due to Russian military aggression against Ukraine as of early 2024]. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/06> [in Ukrainian].

17. Chervonyi Khrest Ukrainy. Psykholohichna persha dopomoha: posibnyk dlia volonteriv ta pratsivnykiv humanitarnykh sluzhb [Red Cross of Ukraine. Psychological first aid: a guide for volunteers and humanitarian workers]. URL: [https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/Перша-психологічна-допомога\\_3\\_ШП.pdf](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/Перша-психологічна-допомога_3_ШП.pdf) [in Ukrainian].

18. Shylina, N. Ye. (2023). Problema emotsiinoho stanu bizhentsiv ta pereselentsiv za umov viiskovoho konfliktu v Ukraini na prykladi studentiv 5 kursu [The problem of the emotional state of refugees and displaced persons under military conflict in Ukraine on the example of 5th year students]. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, Tom 34 (73), (2), 30–36. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2023/6.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf) [in Ukrainian].

19. Kudinova, M., & Kozhanova, D. (2024). Psykholohichni osoblyvosti vnutrishno peremis hchenykh osib: teoretychnyi analiz problemy [Psychological features of internally displaced persons: theoretical analysis of the problem]. Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia, (2 (63)), 17-24. <https://doi.org/10.32689/maup.psyh.2024.2.2> [in Ukrainian].

20. Shevchenko, L. V. (2024). Osoblyvosti psykho-emotsiinoho stanu vymushenno peremishchenykh osib: kvalifikatsiina robota mahistra spetsialnosti 053 "Psykholohiia" [Features of the psycho-emotional state of forcibly displaced persons: master's qualification work in specialty 053

"Psychology"] / nauk. kerivnyk O. M. Potapchuk. Nizhyn: NDU im. Mykoly Hoholia, 91 p. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/3973> [in Ukrainian].

21. Boiarskyi, N. F. (2024). Osoblyvosti nadання psykhologichnoi pidtrymky vymushenym mihrantam [Features of providing psychological support to forced migrants]. Zhurnal psykhologii ta konsultuvannia, (3), 45–58 [in Ukrainian].

22. Svyrydova, K. Yu. (2024). Osoblyvosti emotsiinykh perezhyvannia vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh voiennoho stanu [Features of emotional experiences of internally displaced persons under martial law]. Psykhologichni nauky: teoriia ta praktyka, Vypusk 1 (7), 88–95. URL: <https://jqmth.donnu.edu.ua/article/view/15069> [in Ukrainian].

23. Prib, H. A. (2024). Psykhosotsialnyi suprovid vidnovlennia pratsezdatsnosti vnutrishno peremishchenykh osib [Psychosocial support for the restoration of working capacity of internally displaced persons]. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhologhiia, Tom 35 (74), (2), 57–64. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/11> [in Ukrainian].

24. Pundiev, V. V. (2024). Psykhologichna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam v adaptatsii do novykh umov zhyttia [Psychological assistance to internally displaced persons in adapting to new living conditions]. Psykhologhiia ta sotsialna robota, (11), 68–73. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-12> [in Ukrainian].

25. Hundertailo, Yu. D. (2019). Orhanizatsiia sotsialno-psykhologichnoho suprovodu vnutrishno peremishchenykh osib [Organization of social-psychological support for internally displaced persons]. Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykhologii, Vyp. 44, 52–58. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp\\_2019\\_44\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nssp_2019_44_7) [in Ukrainian].

26. Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnoi ta kryzovii psykhologii: monohrafiia [Current research in modern domestic extreme and crisis psychology] / za zah. red. V. P. Sadkovoho, O. V. Timchenka. – Kharkiv: vyd-vo NUTsZU, 2017. – 508 p [in Ukrainian].

27. Savchenko T.L. (2024). Psykhofiziologichne zabezpechennia zhyttiistosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii v umovakh voiennoho stanu. [Psychophysiological support of resilience of specialists in socioeconomic professions under martial law]. Aktualni problemy psykhologii, 24, 114–121. Instytut psykhologii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

28. Ministry for Communities and Territories Development of Ukraine. Holovna | Materialy zasidannia Koordynatsi-inoho shtabu z provedennia evakuatsiinykh zakhodiv Ministerstvo rozvytku hromad ta terytorii Ukrainy. [Main Page | Materials of the meeting of the Coordination Headquarters for evacuation measures Ministry for Communities and Territories Development of Ukraine]. URL: <https://mindev.gov.ua/news/v-idbulosi-a-zasidannia-koordinatsiino-shtabu-z-provedennia-evakuatsiinykh-zakhodiv> (accessed: 20.10.2025) [in Ukrainian].

29. Hrybeniuk H., Bohatyrenko Yu. (2025). Adaptatsiia riatuvalnykh do umov povsyakdennykh navantazhen u pryfrontovykh raionakh. [Adaptation of rescuers to the conditions of daily loads in frontline areas]. Problemy psykholohii diialnosti v osoblyvykhukh: materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf., m. Cherkasy, 23 kvit.

2025 r. [Problems of psychology of activity in special conditions: materials of the III All-Ukrainian scientific-practical conference, Cherkasy, April 23, 2025]. Kharkiv: FOP Suprun T.O., pp. 5–7 [in Ukrainian].

30. Official statements of the military administrations of Kharkiv and Kherson regions.

Надійшла до редколегії: 10.11.2025  
Прийнята до друку: 25.11.2025

УДК 159.923.072.43

*В. Боснюк, к. психол.н., доц., заступник нач. каф. (ORCID 0000-0003-0141-1920)**І. Пономаренко, Ph.D. з психології. (ORCID 0000-0003-4780-3209)**Національний університет цивільного захисту України*

## АПРОБАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ З РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПРАЦІВНИКІВ ДСНС

Стаття присвячена емпіричній перевірці ефективності програми тренінгу, спрямованої на розвиток професійного благополуччя у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС). Стверджується, що екстремальний характер професійної діяльності рятувальників, постійний вплив стресових чинників та високі вимоги до психоемоційної стійкості зумовлює необхідність науково обґрунтованих програм підтримки психологічного здоров'я та професійного функціонування.

Програма тренінгу ґрунтувалася на розвитку емпірично визначених ключових предикторів професійного благополуччя – психологічного капіталу, автономної мотивації, толерантності до невизначеності та емоційного благополуччя. Вона реалізовувалася у форматі п'ятиденного інтенсиву (30 годин), який поєднував групову роботу, рольові вправи, саморефлексію та інтервенції, спрямовані на формування навичок саморегуляції, стресостійкості й конструктивної взаємодії.

У дослідженні взяли участь 36 рятувальників (експериментальна та контрольна групи по 18 осіб), які пройшли попереднє та підсумкове тестування за методикою оцінки професійного благополуччя К. Рут.

Результати показали, що після проходження тренінгу учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значуще зростання показників «задоволеність професійними досягненнями», «позитивні відносини в колективі», «професійні цілі» та інтегрального показника професійного благополуччя. Натомість за шкалами «автономність у професійній діяльності», «задоволеність рівнем компетентності» та «професійне зростання» значущих змін не виявлено, що пояснюється переважно впливом зовнішніх організаційних чинників та обмеженою тривалістю програми.

Робиться висновок, що запропонована програма тренінгу є дієвим засобом підвищення рівня професійного благополуччя працівників ДСНС. Отримані індекси розміру ефекту, які коливаються від середніх до великих значень, підтверджують суттєвий вплив тренінгової програми на основні компоненти професійного благополуччя.

**Ключові слова:** професійне благополуччя, автономна мотивація, психологічний капітал, толерантність до невизначеності, емоційне благополуччя.

**Вступ.** Актуальність впровадження програм психологічної підтримки для працівників ДСНС зумовлена специфікою їхньої професійної діяльності, яка характеризується високим рівнем екстремальності та значним психоемоційним навантаженням, особливо в умовах лонгітудної надзвичайної ситуації, спричиненої воєнними діями [3]. Постійна загроза життю, необхідність оперативного ухвалення

рішень у критичних обставинах, взаємодія з постраждалими та безпосереднє зіткнення з людськими втратами – всі ці чинники істотно впливають на психологічний стан фахівців та можуть спричинити порушення їхнього професійного благополуччя.

В умовах, коли зниження професійного навантаження рятувальників є неможливим через об'єктивні

особливості служби, особливої значущості набуває впровадження науково обґрунтованих і емпірично перевірених психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку особистісних ресурсів та формування стійкого високого професійного благополуччя. Орієнтація на розвиток та позитивне функціонування сприятиме не лише вирішенню поточних проблем, але й забезпечуватиме довгострокові переваги для працівників та їх діяльності [1]. Підвищення рівня професійного благополуччя відкриває можливості для розкриття внутрішнього потенціалу працівників ДСНС, їхньої самореалізації, зниження впливу деструктивних наслідків хронічного стресу та формування здатності до прийняття більш конструктивних рішень у критичних ситуаціях.

У межах сучасної психологічної парадигми професійне благополуччя розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти ставлення особистості до своєї професійної діяльності. До його ключових складових відносяться: рівень задоволеності працею, відчуття смислу професійної діяльності, баланс між професійним і особистим життям, емоційний комфорт, а також переживання власної професійної реалізації (К. Ріфф, М. Селігман, Е. Дінер, Д. Майерс, Л. Карамушка та ін.).

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На основі результатів дисертаційного дослідження І. Пономаренка було виокремлено ключові мішені психологічної корекції професійного благополуччя працівників ДСНС [4]. Зокрема, встановлено, що такі чинники, як психологічний капітал, автономна та контрольована мотивація,

толерантність до невизначеності, а також емоційне благополуччя мають найбільш вагоме значення у структурі професійного благополуччя рятувальників. Сукупно ці змінні пояснюють 65,4 % дисперсії відповідного конструкта, що свідчить про їхню провідну роль у забезпеченні адаптивного функціонування в професійній сфері.

Отримані результати лягли в основу розробки програми соціально-психологічного тренінгу, орієнтованої на працівників ДСНС, яка має на меті формування та розвиток вищезазначених психологічних ресурсів для підвищення рівня їхнього професійного благополуччя.

Відповідно до положень концепції психологічного капіталу, цей конструкт розглядається як позитивний психологічний стан людини, який виражається у прийнятті власної відповідальності та докладанні необхідних зусиль для досягнення успіху в розв'язанні складних завдань (самоєфективність); формуванні позитивної атрибуції успіху сьогодення й майбутнього (оптимізм); наполегливому пошуку шляхів до досягнення цілей (надія); здатності підтримувати сталий розвиток незважаючи на проблеми та негаразди (резильєнтність) [5].

Психологічний капітал відіграє важливу роль у функціонуванні організаційного середовища, оскільки його наявність пов'язана з низкою позитивних наслідків як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. Зокрема, високий рівень психологічного капіталу сприяє підвищенню продуктивності праці, зростанню задоволеності роботою, покращенню психологічного самопочуття, зниженню рівня професійного стресу та зменшенню плинності кадрів. Розвиток психологічного капіталу через

спеціальні програми може значно покращити як індивідуальні результати, так і загальну ефективність організації.

Відповідно до положень теорії самодетермінації, мотиваційна регуляція особистості представлена двома основними типами: автономною та контрольованою мотивацією [6]. Автономна професійна мотивація характеризується внутрішньою самоорганізацією, наявністю внутрішніх стимулів до діяльності, особистісною зацікавленістю в досягненні результатів, а також усвідомленістю власного вибору. Такий тип мотивації асоціюється з вищим рівнем задоволеності роботою, підвищенням продуктивності, відчуттям професійної самореалізації, оскільки працівник розуміє, що саме він є джерелом своїх дій і ухвалених рішень, які узгоджуються з його особистими потребами, цілями та ціннісними орієнтаціями.

Натомість контрольована мотивація базується на зовнішньому тиску або обов'язку і може забезпечувати короткострокову ефективність, однак у довготривалій перспективі часто асоціюється з негативними наслідками. До таких належать зниження професійної задоволеності, емоційне вигорання, зменшення психологічної стійкості та зниження рівня продуктивності. Працівники, чия діяльність детермінується переважно зовнішніми вимогами, демонструють нижчу залученість і меншу орієнтацію на особистісні цінності, що, обмежує здатність до самореалізації та автономного функціонування, ускладнюючи досягнення професійного благополуччя.

Попри те, що автономна мотивація визнається провідним чинником досягнення професійного благополуччя, важливо враховувати й роль контрольованої мотивації, особливо у

контексті професій з підвищеним рівнем відповідальності та ризику. У таких випадках доцільним є створення умов, які сприяють поступовому переходу від зовнішньої зумовленої мотивації до автономної. Це передбачає розвиток внутрішніх стимулів, зміцнення особистісної залученості та формування усвідомлених, ціннісно орієнтованих професійних цілей.

Толерантність до невизначеності є ще одним значущим предиктором професійного благополуччя працівників ДСНС. У професійних ситуаціях, що характеризуються високим рівнем стресу, непередбачуваністю та необхідністю оперативного прийняття рішень, ця особистісна характеристика виступає чинником емоційної стабільності та ефективної поведінкової адаптації.

Загалом, толерантність до невизначеності визначається як психологічна здатність особистості сприймати, інтерпретувати та функціонувати в умовах нестабільності, неоднозначності або інформаційного дефіциту без суттєвого підвищення рівня емоційного та когнітивного дистресу. Вона є особливо важливою для фахівців, чия професійна діяльність передбачає постійну взаємодію з ризиком, невизначеністю та необхідністю приймати рішення в режимі реального часу.

Емпіричні дослідження засвідчують, що особи з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють кращу адаптивність у мінливому професійному середовищі, ефективніше реагують на нестандартні завдання, зберігають мотиваційну залученість та здатність до прийняття зважених рішень навіть у складних умовах [7, 8]. Як зазначає М. Шульц, ця якість дозволяє фахівцям зберігати функціональну активність у стресових ситуаціях, підтримуючи внутрішню організованість та здатність до



саморегуляції [7]. Толерантність до невизначеності забезпечує здатність зберігати емоційний спокій та ясність мислення, що має критичне значення для професіоналів, які працюють у середовищах з підвищеним рівнем стресу. Також встановлено, що ця характеристика корелює зі зниженим рівнем тривожності в умовах невизначених і критичних ситуацій, що робить її важливим ресурсом психологічної стійкості працівників ДСНС.

Емоційне благополуччя також виступає значущим чинником, що впливає на рівень професійного благополуччя працівників. Воно розглядається як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емпатійно сприймати емоційний стан інших людей, ефективно справлятися з труднощами, долати невдачі та керувати стресовими реакціями [2].

**Мета роботи** полягає у емпіричній перевірці ефективності психологічної програми з розвитку професійного благополуччя у працівників ДСНС.

**Методика дослідження.** Програма соціально-психологічного тренінгу, спрямована на розвиток професійного благополуччя працівників ДСНС, передбачає комплексний підхід до формування ключових чинників, що визначають рівень професійного благополуччя. До її складу входять різноманітні тематичні модулі та практичні вправи, які сприяють посиленню внутрішніх ресурсів учасників, підвищенню рівня автономної мотивації, розвитку толерантності до невизначеності, а також формуванню складових психологічного капіталу.

Особлива увага в програмі приділяється створенню підтримуючого середовища, яке забезпечує умови для

професійного та емоційного благополуччя, а також оптимізації комунікаційних процесів у робочому колективі. Детальний зміст і структура зазначеної програми представлені у дисертаційному дослідженні І. Пономаренка [4].

Для оцінки ефективності психологічної програми, спрямованої на розвиток професійного благополуччя працівників ДСНС, було сформовано експериментальну (18 осіб) та контрольну (18 осіб) групи з урахуванням низки критеріїв. Учасники обох груп працювали на посадах, безпосередньо пов'язаних із виконанням рятувальних функцій, мали професійний досвід не менше трьох років, що забезпечувало достатній рівень кваліфікації, а також представляли різні регіони України, що гарантувало географічну репрезентативність вибірки. Відбір здійснювався з дотриманням принципу рандомізації в межах доступної популяції.

Усі учасники були заздалегідь ознайомлені з метою та тривалістю тренінгу. Сам тренінг проходив на базі Національного університету цивільного захисту України у місті Черкаси протягом п'яти днів (загалом 30 годин, по 6 годин щоденно).

Основним методом збору емпіричних даних у дослідженні став формуючий експеримент з двома рандомізованими групами, що передбачав проведення попереднього та підсумкового тестування. Контрольна група не брала участі в тренінгу, проте її показники вимірювалися паралельно з експериментальною групою на однакових етапах дослідження. Така організація дослідження дозволила об'єктивно оцінити ефективність програми шляхом порівняння змін у

показниках професійного благополуччя в обох групах.

Для вимірювання професійного благополуччя та його складових на різних етапах дослідження використовувалася «Методика оцінки професійного благополуччя» (МОПБ), розроблена К. Рут. Методика включає шість шкал: «Автономність у професійній діяльності», «Задоволеність рівнем компетентності», «Задоволеність професійними досягненнями», «Професійне зростання», «Професійні цілі» та «Позитивні відносини в колективі», а також загальний сумарний індекс професійного благополуччя. Внутрішня узгодженість інструменту, оцінена за коефіцієнтом  $\alpha$  Кронбаха, варіювалася від 0,687 до 0,907, що свідчить про

задовільну та високу надійність показників.

Обробка та аналіз даних здійснювалися з використанням статистичного пакету Jamovi (версія 2.6.44). Статистична значущість визначалася на рівні  $\alpha < 0,05$ .

**Результати.** Статистичний аналіз отриманих емпіричних даних проводився із застосуванням методів описової та порівняльної статистики. Спочатку було оцінено різницю показників професійного благополуччя на різних етапах дослідження в експериментальній та контрольній групах. Це дозволило виявити тенденції змін у показниках протягом часу та оцінити потенційний вплив додаткових, неврахованих змінних (див. Таблицю 1).

**Табл. 1. Зміни професійного благополуччя та його компонентів у експериментальній та контрольній групах під впливом соціально-психологічного тренінгу**

| Показники                               | Експериментальна група (n=18)<br>M (SD) |                  | Різниця ( $M_2 - M_1$ ) | Контрольна група (n=18)<br>M (SD) |                   | Різниця ( $M_2 - M_1$ ) |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------------|
|                                         | до                                      | після            |                         | до                                | після             |                         |
| Автономність у професійній діяльності   | 22,33<br>(1,87)                         | 22,39<br>(2,15)  | 0,06                    | 22,94<br>(1,76)                   | 23,11<br>(2,03)   | 0,17                    |
| Задоволеність рівнем компетентності     | 24,44<br>(1,82)                         | 24,67<br>(1,82)  | 0,23                    | 24,72<br>(2,90)                   | 24,89<br>(2,87)   | 0,17                    |
| Задоволеність професійними досягненнями | 23,94<br>(2,10)                         | 24,72<br>(1,93)  | 0,78                    | 24,72<br>(2,78)                   | 24,72<br>(2,72)   | 0,00                    |
| Професійне зростання                    | 24,61<br>(2,15)                         | 25,22<br>(2,34)  | 0,61                    | 25,16<br>(2,70)                   | 24,89<br>(2,76)   | -0,27                   |
| Професійні цілі                         | 24,67<br>(2,21)                         | 26,44<br>(1,85)  | 1,77                    | 25,33<br>(2,91)                   | 25,17<br>(2,87)   | -0,16                   |
| Позитивні відносини в колективі         | 24,28<br>(2,24)                         | 25,33<br>(2,00)  | 1,05                    | 24,39<br>(2,68)                   | 24,33<br>(3,12)   | -0,06                   |
| Професійне благополуччя                 | 144,27<br>(9,94)                        | 148,78<br>(7,28) | 4,51                    | 147,28<br>(13,54)                 | 147,11<br>(12,97) | -0,17                   |

Як показали результати проведеного аналізу, у рятувальників контрольної групи показник

«Автономність у професійній діяльності» після психокорекційного тренінгу показав більше зростання, ніж у

експериментальній групі. Це інформує нас про обмежену ефективність соціально-психологічної програми у формуванні саме цього компонента благополуччя.

В обох групах – експериментальній та контрольній, зафіксовано схожу позитивну динаміку суб'єктивної оцінки задоволеності власною професійною компетентністю. Такий результат також ставить під сумнів дієвість психокорекційної програми щодо розвитку цієї характеристики, адже суттєвих переваг експериментального втручання у порівнянні з природним перебігом змін у контрольній групі виявлено не було.

Водночас за показником «Задоволеність професійними досягненнями» у експериментальній групі спостерігалось виражене покращення, тоді як у контрольній групі цей рівень залишився майже незмінним. Така динаміка може вказувати на потенційну ефективність тренінгової програми у формуванні більш позитивного ставлення до власних досягнень у професійній сфері. Однак це

припущення потребує додаткової статистичної перевірки.

Аналіз показників «Професійне зростання», «Професійні цілі», «Позитивні взаємини в колективі» та загального рівня професійного благополуччя показав, що після участі у тренінгу в експериментальній групі відбулося виражене покращення, тоді як у контрольній групі спостерігалось незначне зниження цих параметрів. Отримані дані дозволяють припустити, що цілеспрямовані психологічні інтервенції дійсно чинять позитивний вплив на окремі аспекти професійного благополуччя рятувальників. Така динаміка дає підстави розглядати участь у тренінгу як ключовий чинник виявлених змін, а не результат дії зовнішніх чи неконтрольованих у межах дослідження факторів.

Для визначення репрезентативності отриманих результатів щодо всієї генеральної сукупності рятувальників, а також для оцінки розміру ефекту психокорекційного впливу, необхідним є подальший аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики (див. Таблицю 2).

**Табл. 2. Оцінка ефективності програми з розвитку професійного благополуччя працівників ДСНС (n1 = 18; n2 = 18)**

| Показники                               | Різниця показників в групах; M (SD) |              | t     | p       | d     | CLES  |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|--------------|-------|---------|-------|-------|
|                                         | Експериментальна                    | Контрольна   |       |         |       |       |
| Автономність у професійній діяльності   | 0,06 (1,86)                         | 0,17 (1,10)  | -0,22 | 0,829   | 0,073 | 52,06 |
| Задоволеність рівнем компетентності     | 0,23 (1,11)                         | 0,17 (1,04)  | 0,15  | 0,878   | 0,051 | 51,44 |
| Задоволеність професійними досягненнями | 0,78 (0,94)                         | 0,00 (1,28)  | 2,07  | 0,046   | 0,691 | 68,74 |
| Професійне зростання                    | 0,61 (1,65)                         | -0,27 (1,74) | 1,57  | 0,125   | 0,524 | 64,45 |
| Професійні цілі                         | 1,77 (1,76)                         | -0,16 (1,29) | 3,77  | < 0,001 | 1,255 | 81,26 |

Табл.2. (Продовження)

|                                 |             |              |      |         |       |       |
|---------------------------------|-------------|--------------|------|---------|-------|-------|
| Позитивні відносини в колективі | 1,05 (1,80) | -0,06 (1,26) | 2,15 | 0,039   | 0,716 | 69,37 |
| Професійне благополуччя         | 4,51 (3,75) | -0,17 (2,68) | 4,30 | < 0,001 | 1,432 | 84,44 |

Примітка: d, CLES – статистичні індекси розміру ефекту.

За показниками «Автономність у професійній діяльності» та «Задоволеність рівнем компетентності» не було виявлено статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами ( $t = -0,22$ ,  $p = 0,829$  та  $t = 0,15$ ,  $p = 0,878$ ). Це свідчить про неефективність запропонованих психологічних інтервенцій. Розраховані індекси розміру ефекту ( $d = 0,073$ , CLES = 52,06 та  $d = 0,051$ , CLES = 51,44) інформують про фактичну нульову практичну цінність спостерігаємих відмінностей між групами досліджуваних.

Також за показником «Професійне зростання» не було виявлено статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами ( $t = 1,57$ ,  $p = 0,125$ ). Відповідно, отримані результати не дають підстав для узагальнення на ширшу популяцію працівників ДСНС, оскільки ймовірність помилки першого роду перевищує критичний рівень значущості. Водночас індекси розміру ефекту інформують нас про все-таки виявлену помітну різницю показників між експериментальною та контрольною групами ( $d = 0,524$ , CLES = 64,45), що потребує додаткового обговорення в контексті обмежень дослідження та перспектив подальших емпіричних перевірок.

За результатами проведення соціально-психологічного тренінгу виявлено статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами за такими складовими професійного благополуччя, як «Задоволеність професійними досягненнями» ( $t = 2,07$ ,  $p = 0,046$ ,  $d =$

0,691, CLES = 68,74) та «Позитивні відносини в колективі» ( $t = 2,15$ ,  $p = 0,039$ ,  $d = 0,716$ , CLES = 69,37). Показники учасників експериментальної групи перевищують відповідні результати контрольної приблизно на 0,7 стандартного відхилення, що, згідно з критеріями інтерпретації Дж. Коена, відповідає середньому рівню ефекту. Значення індексу CLES свідчить, що якщо випадково із генеральної сукупності взяти пару рятувальників, один з яких брав участь у тренінгу, а у іншого немає такого досвіду, то з вірогідністю близько 69 % працівник ДСНС який пройшов даний тренінг матиме вищі показники задоволеності своїми професійними досягненнями та відносинами в колективі.

Аналіз результатів дослідження також засвідчив, що після проходження соціально-психологічного тренінгу учасники експериментальної групи продемонстрували зростання рівня орієнтації на професійні цілі, тоді як у контрольній групі подібних змін не спостерігалось ( $t = 3,77$ ,  $p < 0,001$ ). Розраховані індекси ефекту ( $d = 1,255$ , CLES = 81,26) вказують на високу практичну значущість виявлених змін, які можуть мати помітний вплив на якість професійного функціонування фахівців. Показник «Професійні цілі» виявився одним із найчутливіших компонентів структури професійного благополуччя, що зазнав найбільш виражених позитивних трансформацій під впливом тренінгової програми.

Найбільш виражені позитивні зрушення після проходження програми тренінгу спостерігаються за

інтегральним індикатором «Професійне благополуччя» ( $t=4,30$ ,  $p<0,001$ ,  $d=1,432$ ,  $CLES=84,44$ ).

**Обговорення результатів.** Відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за показниками «Автономність у професійній діяльності» та «Задоволеність рівнем компетентності» після проходження тренінгу може бути зумовлена низкою чинників.

Аналіз контексту реалізації тренінгової програми дає підстави припустити, що автономність у професійній діяльності значною мірою залежить від організаційного середовища, зокрема стилю керівництва, особливостей корпоративної культури, рівня бюрократизації та розподілу владних повноважень. Соціально-психологічний тренінг має обмежений потенціал впливу на такі зовнішні системні параметри. Навіть за наявності позитивного ставлення до ідеї автономності, учасники могли стикатися з жорсткими регламентами або вертикальною структурою управління, що стримує практичну реалізацію набутого досвіду. Задоволеність рівнем компетентності, своєю чергою, може бути тісніше пов'язана не з психологічними інтервенціями, а з реальним рівнем професійної майстерності та практичного досвіду, які потребують тривалішого часу для розвитку. Учасники могли відчувати невідповідність між власними професійними вміннями та вимогами діяльності, що виходить за межі впливу короткотривалого тренінгу.

Ймовірно, відсутність позитивної динаміки за цими параметрами пояснюється тим, що тренінг був орієнтований передусім на розвиток професійного благополуччя, а не на

формування автономності чи підвищення компетентності. Крім того, його тривалість могла бути недостатньою для впливу на глибинні мотиваційні структури або засвоєння нових професійних умінь. Не можна виключати й системні обмеження організаційного середовища ДСНС, які ускладнюють працівникам можливість відчувати автономність чи задоволеність власною компетентністю навіть після участі в тренінгу.

На нашу думку, покращення цих аспектів можливе завдяки впровадженню організаційних стратегій розвитку автономності, серед яких: делегування більшої відповідальності, зменшення бюрократичних бар'єрів, підтримка працівників у постановці індивідуальних професійних цілей та розробленні шляхів їх досягнення, а також підготовка керівників до застосування демократичного стилю лідерства, що сприяє самостійності підлеглих.

Для підвищення задоволеності рівнем компетентності доцільним є впровадження системи підвищення кваліфікації, проведення спеціалізованих тренінгів та програм наставництва, які дозволяють працівникам розширювати професійні вміння та отримувати позитивний зворотний зв'язок щодо власного розвитку. Потенційно, з метою удосконалення програми соціально-психологічного тренінгу доцільно включити модулі, спрямовані на розвиток автономності та компетентності: застосування вправ, що моделюють реальні професійні ситуації з можливістю прийняття самостійних рішень; збільшення кількості годин для поглибленої роботи над навичками саморегуляції та професійного самовдосконалення; узгодження



тренінгових завдань із реальними службовими обов'язками учасників; проведення паралельних сесій для керівників, спрямованих на формування сприятливого середовища для розвитку підлеглих.

За шкалою «Професійне зростання» статистично значущих змін також не виявлено, однак розрахований індекс d-Коена відповідає величині 0,52 стандартного відхилення між середніми значеннями двох груп, що в цілому є помітною різницею з позиції оцінювання практичного результату тренінгу. Індекс CLES = 64,45 підтверджує наявність тенденції до позитивного впливу тренінгу на суб'єктивне сприйняття професійного розвитку. Ймовірною причиною відсутності статистичної значущості може бути низька статистична потужність вибірки – участь 18 осіб у кожній групі не дозволяє статистично виявити відмінності такого розміру ефекту. Цей аспект варто враховувати в подальших дослідженнях.

Зростання показника «Задоволеність професійними досягненнями» після участі у тренінгу можна пояснити акцентом програми на усвідомленні власних успіхів, розвитку позитивного мислення та рефлексії професійного досвіду. Це свідчить, що психологічна підтримка та орієнтація на досягнення є дієвими чинниками підвищення задоволеності професійним життям. Покращення показників за компонентом «Позитивні відносини в колективі» інформує про ефективність групових вправ, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емпатії та згуртованості колективу.

Зростання показників за шкалою «Професійні цілі» в експериментальній групі відображає ефективність інтервенцій, орієнтованих на усвідомлення та конкретизацію професійних орієнтирів. Цей компонент має ключове значення

для діяльності працівників ДСНС, оскільки сприяє визначенню пріоритетів, знижує невизначеність у виконанні завдань, підвищує внутрішню мотивацію та продуктивність навіть у стресових умовах. У межах теорії самодетермінації професійні цілі розглядаються як важливий елемент автономної мотивації, що забезпечує стабільність і спрямованість професійної діяльності.

Найбільш суттєві позитивні зрушення виявлено за інтегральним показником «Професійне благополуччя» ( $t=4,30$ ,  $p<0,001$ ,  $d=1,432$ ,  $CLES=84,44$ ). Такий результат свідчить про високу ефективність тренінгової програми, адже різниця, що становить 1,4 стандартного відхилення, є значною для психологічних практик. Імовірність того, що працівник ДСНС, який пройшов тренінг, матиме вищий рівень професійного благополуччя порівняно з тим, хто не брав у ньому участі, становить близько 84 %.

Загалом отримані результати демонструють, що програма соціально-психологічного тренінгу сприяє покращенню психологічного стану працівників ДСНС, формуванню чітких професійних орієнтирів, підвищенню мотивації до саморозвитку та розвитку міжособистісної взаємодії в колективах.

Практична цінність програми полягає в можливості її інтеграції у систему психологічного супроводу персоналу ДСНС. Отримані результати дозволяють розглядати тренінг як ефективний інструмент підтримки професійного благополуччя, що сприятиме підвищенню задоволеності працівниками своєю діяльністю та зростанню ефективності виконання службових завдань.

**Висновки.** Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчують, що запропонована



програма тренінгу є дієвим засобом підвищення рівня професійного благополуччя працівників ДСНС. Виявлені статистично значущі відмінності та отримані індекси розміру ефекту, які коливаються від середніх до великих значень, підтверджують суттєвий вплив тренінгової програми на основні компоненти професійного благополуччя. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у сфері формування професійних цілей, підвищення задоволеності власними досягненнями та поліпшення якості міжособистісних взаємин у трудовому колективі.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення довготривалих ефектів участі у тренінгу, а також на адаптацію його компонентів до різних категорій рятувальників залежно від стажу, посади та індивідуально-психологічних особливостей.

### Література

1. Боснюк В., Олефір В., Пономаренко І. Роль особистісних характеристик в оцінці професійного благополуччя працівників ДСНС. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2025. Вип. № 1 (9). С. 5–17. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.1>
2. Нікітчук У.І., Федун В.П. Операціоналізація поняття «психо-емоційне благополуччя особистості». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. 2022. Вип. 3. С. 20–25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4>
3. Оніщенко Н., Михлюк Е., Косолапов О., Найпак К. Апробація програми психологічного відновлення та профілактики емоційного вигорання психологів ДСНС з прифронтових територій України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. Вип. № 2 (8). С. 16–26. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.2>
4. Пономаренко І. В. Психологічні особливості професійного благополуччя працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій : дис. доктора філософії з психології : НУЦЗ України. Черкаси, 2024. 290 с.
5. Luthans F., Youssef-Morgan C. M. Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2017. Vol. 4 (1). P. 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
6. Ryan R. M., Deci E. L., Vansteenkiste M., Soenens, B. Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*. 2021. Vol. 7 (2). P. 97–110. <https://doi.org/10.1037/mot0000194>
7. Schultz M. L. Occupational well-being: the development of a theory and a measure: an abstract of a dissertation. Manhattan, Kansas, 2008. 183 p. <http://hdl.handle.net/2097/746>
8. Wang Z., Liu H., Yu H., Wu Y., Chang S., Wang L. Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: mediating roles of psychological capital and self-esteem. *BMC Psychiatry*. 2017. Vol. 17 (1). Article 364. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1533-6>

*V. Bosniuk, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Deputy Head of Department  
I. Ponomarenko, Ph.D. in Psychology  
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## **APPROBATION OF A PSYCHOLOGICAL PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL WELL-BEING AMONG EMPLOYEES OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE**

The article is devoted to the empirical evaluation of the effectiveness of a training program aimed at developing professional well-being among employees of the State Emergency Service of Ukraine (SES). It is argued that the extreme nature of rescuers' professional activities, the constant influence of stress factors, and the high demands on psycho-emotional stability necessitate scientifically grounded programs to support psychological health and professional functioning.

The training program was based on the development of empirically identified key predictors of professional well-being – psychological capital, autonomous motivation, tolerance for uncertainty, and emotional well-being. It was implemented as a five-day intensive course (30 hours) that combined group work, role-playing exercises, self-reflection, and interventions focused on building self-regulation, stress resilience, and constructive interaction skills.

The study involved 36 rescuers (experimental and control groups of 18 participants each) who underwent pre- and post-testing using K. Ruth's professional well-being assessment methodology.

The results showed that after completing the training, participants in the experimental group demonstrated statistically significant increases in the indicators «satisfaction with professional achievements», «positive relationships in the team», «professional goals», and the overall index of professional well-being. However, no significant changes were observed in the scales «autonomy in professional activity», «satisfaction with competence level» and «professional growth», which can be explained mainly by external organizational factors and the limited duration of the program.

It is concluded that the proposed training program is an effective tool for enhancing the level of professional well-being among SES employees. The obtained effect size indices, ranging from medium to large, confirm the substantial impact of the training program on the core components of professional well-being.

**Keywords:** professional well-being, autonomous motivation, psychological capital, tolerance for uncertainty, emotional well-being.

### **References**

1. Bosniuk V., Olefir V., Ponomarenko I. (2025). Rol osobystisnykh kharakterystyk v otsyntsi profesiinoho blahopoluchchia pratsivnykiv DSNS [The role of personal characteristics in assessing the professional well-being of SES employees]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*. 1(9), 5–17. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2025.1.1> [in Ukrainian].
2. Nikitchuk U. I., Fedun V. P. (2022). Operatsionalizatsiia poniattia «psykhoemotsiine blahopoluchchia osobystosti». [Operationalization of the concept «Psycho-emotional well-being»]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia Psykholohiia*. 3. 20–25. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4> [in Ukrainian].
3. Onishchenko N., Mykhliuk E., Kosolapov O., Naipak K. (2024).

Aprobatsiia prohramy psykholohichnoho vidnovlennia ta profilaktyky emotsiinoho vyhorannia psykholohiv DSNS z pryfrontovykh terytorii Ukrainy [Approbation of a Psychological Recovery and Burnout Prevention Program for Psychologists of the State Emergency Service of Ukraine from Frontline Areas]. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 2(8). 16–26. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.2> [in Ukrainian].

4. Ponomarenko I. V. (2024) Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho blahopoluchchia pratsivnykiv Derzhavnoi sluzhby Ukrainy z nadzvychainykh sytuatsii [Psychological Features of Professional Well-Being of Employees of the State Emergency Service of Ukraine] : dys. doktora filosofii z psykholohii : NUTsZ Ukrainy. Cherkasy [in Ukrainian].

5. Luthans, F., Youssef-Morgan, C.M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior,

4(1). 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324> [In English]

6. Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2021). Building a Science of Motivated Persons: Self-Determination Theory's Empirical Approach to Human Experience and the Regulation of Behavior. Motivation Science, 7(2), 97–110. <https://doi.org/10.1037/mot0000194> [In English]

7. Schultz M. L. (2008). Occupational well-being : the development of a theory and a measure. Dissertation, Manhattan, Kan. : Kansas State University. <http://hdl.handle.net/2097/746> [In English]

8. Wang, Z., Liu, H., Yu, H., Wu, Y., Chang, S., & Wang, L. (2017). Associations between occupational stress, burnout and well-being among manufacturing workers: Mediating roles of psychological capital and self-esteem. BMC Psychiatry, 17, Article 364. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1533-6> [In English]

## УДК 159.923

*Г. Грибенюк, д. психол. н., проф., проф. каф. (ORCID 0000-0002-5053-8744)  
Національний університет цивільного захисту України*

## ПРОФЕСІЙНА ЗАЗДРІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ДОСЛІДЖЕННЯ У ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Феномен професійної заздрості та дослідження його сутності і особливостей розвитку у фахівців, які працюють в особливих та екстремальних умовах, сьогодні є актуальними з огляду на специфіку професійної діяльності персоналу державних структур реагування на надзвичайні ситуації, яка призводить до психологічних змін особистості та її професійної діяльності.

Сучасні психологічні дослідження в Україні та за її межами розкривають зміст феномену заздрості з позицій різних теоретичних та методологічних концепцій, що створює підґрунтя для експериментальних пошуків щодо вивчення особливостей феномену професійної заздрості з урахуванням сучасних наукових поглядів щодо її сутнісних ознак, зв'язків, процесів формування, розвитку тощо, в організаціях із чіткою структуризацією професійної діяльності, високими вимогами до професійної надійності та ефективності, а також системою підпорядкування, яка визначається принципом єдиноначальності.

Крім того, наукові пошуки вітчизняних дослідників висвітлюють сучасні теоретико-методологічні та експериментальні підходи, які на цей час є основою для визначення та адаптації сучасного теоретичного та методичного інструментарію у дослідженні феномену професійної заздрості в контексті психології діяльності в особливих умовах.

Дослідження особливостей професійної заздрості надає можливість застосувати теоретико-методологічні узагальнення щодо цього феномену та його взаємозв'язків із індивідуально-психологічними особливостями фахівців екстремального профілю діяльності та соціальними особливостями професійної діяльності в умовах підрозділів та організацій сектору безпеки та оборони України, які є специфічними за своєю організацією, можливостями професійного та кар'єрного зростання працівників тощо. Це може становити основу для експериментальних досліджень задля визначення конкретних психологічних показників та характеристик цих взаємозв'язків із застосуванням сучасних теоретичних підходів та відповідних методик.

Представлені висновки та узагальнення потребують подальших експериментальних досліджень щодо означеної тематики, в тому числі апробацію запропонованих підходів щодо діагностики професійної заздрості у персоналу сектору безпеки та оборони, а розробка у майбутньому теоретичних та експериментальних моделей зазначеного феномену може виступити окремим напрямом наукових пошуків в межах психології діяльності в особливих умовах.

**Ключові слова:** професійна діяльність, заздрісність, професійна заздрість, особливі умови професійної діяльності, екстремальні умови діяльності, професійне та кар'єрне зростання, надійність професійної діяльності, професійні деструкції.

**Вступ.** Феномен професійної заздрості та дослідження його сутності і особливостей розвитку у фахівців, які працюють в особливих та екстремальних умовах, сьогодні є

актуальними з огляду на специфіку професійної діяльності персоналу державних структур реагування на надзвичайні ситуації, яка призводить до психологічних змін особистості та її професійної діяльності.

Сучасні психологічні дослідження в Україні та за її межами розкривають зміст феномену заздрості з позицій різних теоретичних та методологічних концепцій, що створює підґрунтя для теоретичних та експериментальних пошуків щодо вивчення особливостей феномену професійної заздрості з урахуванням сучасних наукових поглядів щодо її сутнісних ознак, зв'язків, процесів формування, розвитку тощо, в організаціях із чіткою структуризацією професійної діяльності, високими вимогами до професійної надійності та ефективності, а також системою підпорядкування, яка визначається принципом єдиноначальності.

Саме тому нами було обрано тему дослідження, яке спрямоване на вивчення особливостей формування та розвитку феномену професійної заздрості у фахівців, які працюють в особливих умовах у складі підрозділів сектору безпеки та оборони держави.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З огляду на проблему, яку обрано нами для дослідження, ми звернулися до актуальних наукових публікацій вітчизняних психологів, які розглядають сутність та особливості феномену заздрості з позицій сучасної психологічної науки та базуються як на традиційних теоретико-методологічних позиціях так і на авторських методологічних та інструментальних підходах щодо зазначеної проблеми.

На нашу думку, ґрунтовний аналіз теоретичних та прикладних аспектів сучасних досліджень феномену заздрості, який представлено вітчизняними дослідниками В. Лефтеровим, Н. Оніщенко, О. Тімченко, підтверджує розуміння феномену

заздрості як негативного почуття, яке призводить до порушення соціальних зв'язків, що, безумовно, має психологічне підґрунтя, а саме емоційне походження та індивідуальні відмінності у виникненні та переживанні [3].

Особливості наслідків впливу професійного середовища на виникнення негативних психічних станів, що розглядаються у дослідженні Р. Сірко, підтверджують взаємозв'язки між феноменами заздрості та неповноцінності, яка створює в особистості негативну уяву про себе в соціальному (в тому числі і професійному) середовищі, що тягне за собою важкі наслідки для психічного здоров'я особистості та впливає на її професійну діяльність [8].

Актуальними з огляду на проблематику заздрості є дослідження М. Кузнецова та його колег, які розкривають не тільки зміст цього поняття, а й аналізують психологічні механізми її функціонування, на основі чого пропонують власний підхід до класифікацій заздрості, теоретично та емпірично описують види заздрості та представляють авторську методику її діагностування [2].

Слід підкреслити, що в межах нашого дослідження цікавими є результати наукових пошуків А. Лісовенко, у яких розглядаються два типи заздрісної реакції, а саме заздрість-неприязнь і заздрість-зневіра, які передбачають різні прояви емоцій та відповідні поведінкові реакції. При цьому діагностування заздрості та її проявів здійснювалося за допомогою методики дослідження заздрісності особистості (МДЗО) Т. Бескової. У подальшому у дисертаційному дослідженні А. Лісовенко (науковий керівник О. Сан-



нікова) теоретично виокремлені та описані зовнішні та внутрішні чинники переживань заздрості, а також запропоновано розглядати схильність особистості до заздрості як індивідуально-психологічну характеристику індивіда, яка обумовлена результатами взаємодії між внутрішніми (формально-динамічними - індивідуально-психологічними особливостями особистості) та зовнішніми (соціально-імперативними – особливостями та впливами зовнішнього соціального середовища). Все це дозволило авторці та її науковому керівнику розробити та здійснити апробацію певних власних методик («Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрості», «Соціальні настанови особистості відносно заздрості», «Шкала самооцінки показників заздрісності») які дозволяють досліджувати індивідуально-психологічні характеристики переживання заздрості [4].

Не можуть залишатися без уваги висновки В. Моляко стосовно змісту заздрості, рівнів її розвитку та С. Яланської, яка стверджує, що почуття заздрості є природньо властивим будь-якій людині як біосоціальної істоті, а поведінкові ознаки заздрості обумовлюються як психогенетично так і соціально [9].

Слід зазначити, що зазначені вище висновки теоретичних та експериментальних досліджень підтверджують актуальність вивчення особливостей феноменів заздрості та заздрісності (в тому числі професійних) у контексті психології діяльності в особливих умовах, а також створюють певний простір для подальших наукових пошуків.

**Метою цієї статті** є пошук теоретичних та експериментальних

підходів до визначення сутності, особливостей та відмінностей у змісті феноменів заздрості та професійної заздрості у фахівців, які працюють у складі підрозділів сектору безпеки та оборони держави, у контексті сучасних вітчизняних наукових пошуків в галузі психології діяльності в особливих умовах.

**Методи дослідження** включають теоретичний аналіз вітчизняних наукових джерел щодо проблеми особливостей та відмінностей у сутності та змісті феноменів заздрості та професійної заздрості у фахівців, які працюють в особливих умовах у складі підрозділів сектору безпеки та оборони держави.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз проблеми, яку ми розглядали, дозволяє зробити певні висновки, що вона сьогодні висвітлюється у сучасних вітчизняних дослідженнях В. Моляко, В. Оніпко, М. Кузнецова, В. Лефтерова, Н. Оніщенко, О. Тімченка, Р. Сірко, які у своїх роботах спираються як на класичні концепції щодо проблеми заздрості, так і застосовують нові теоретичні та методологічні підходи, які адаптовані до умов сучасної української психології щодо сутності, типології та особливостей зазначеного феномену в межах психології діяльності в особливих умовах [2; 3; 4; 8].

Для нашого дослідження актуальним та ключовими є положення, які висвітлені у роботі В. Лефтерова, Н. Оніщенко, О. Тімченка, що підґрунтям виникнення почуття заздрості є особливості самооцінки, її рівень та нестійкість, неадекватне соціальне порівняння, особистісні відмінності у схильності до заздрості а також наявність емоцій, які продукують заздрість тощо [3].



Якщо розглядати феномен заздрості та його прояви у сфері професійної діяльності, в тому числі і у діяльності в особливих умовах, нами зроблено припущення про те, що може йтися про саме професійну заздрість як окремий вид заздрості, який пов'язаний за сутністю та змістом із загальним розумінням цього соціально-психологічного явища, але має певні відмінності, які визначаються особливостями (соціальними, професійними, організаційними тощо) конкретної професійної діяльності та умовами, у яких вона здійснюється (особливі, екстремальні, кризові).

Щодо типології заздрості ми звернулися до висновків досліджень М. Кузнецова, які теоретично та емпірично описують види заздрості, виділяючи при цьому дванадцять її видів, але серед них не всі, на нашу думку, описують саме види, які притаманні професійній сфері. З іншого боку такі види (за М. Кузнецовим) як заздрість до статусу та популярності інших, до здібностей та умінь інших, до незалежності інших, до володіння матеріальними цінностями та до тих людей, що живуть в іншому просторі / часі є притаманні сфері професійної діяльності [2].

При цьому представляють інтерес для вивчення професійної заздрості наступні концептуальні підходи, які описані М. Кузнецовим щодо компонентів заздрості, до яких віднесені соціальне порівняння, сприйняття людиною переваги іншого над собою, переживання, засмучення та досада, неприязне або вороже ставлення до того, хто переважає [2].

Слід зазначити, що сутність, зміст та особливості впливу на особистість екстремальних та

кризових умов діяльності персоналу, які працюють у складі підрозділів сектору безпеки та оборони держави, достатньо глибоко розкриті у наукових працях вітчизняних вчених В. Медведєва, О. Тімченка, В. Лефтерова, О. Кокуна, Я. Мацегори, Л. Перелигіної, В. Христенка тощо [1; 5; 6; 7]. Крім того у зазначених дослідженнях ґрунтовно розглядається проблематика професійних деструкцій та деформацій, які відбуваються в результаті впливів професійного середовища на особистість професіонала та його діяльність.

До них, як правило, відносять внутрішні та зовнішні детермінанти виникнення та розвитку відповідних професійних деструкцій та деформацій, при цьому до внутрішніх причин відносять індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як емоційна нестабільність або нездатність вирішувати конфлікти, невдалі професійні наміри, особистісна незрілість та психологічні розлади, як-от депресія чи тривожність тощо, а до зовнішніх – несприятливі (екстремальні, особливі) умови професійної діяльності, недосконале матеріально-технічне забезпечення, постійні робочі психотравмуючі ситуації, неефективна організація та управління професійною діяльністю з боку керівництва тощо.

Крім того у зазначених дослідженнях ґрунтовно розглядається проблематика професійних деструкцій та деформацій, які відбуваються в результаті впливів професійного середовища на особистість професіонала та його діяльність.

До них, як правило, відносять внутрішні та зовнішні детермінанти виникнення та розвитку відповідних професійних деструкцій та

деформацій, при цьому до внутрішніх причин відносять індивідуально-психологічні особливості особистості, такі як емоційна нестабільність або нездатність вирішувати конфлікти, невдалі професійні наміри, особистісна незрілість та психологічні розлади, як-от депресія чи тривожність тощо, а до зовнішніх – несприятливі (екстремальні, особливі) умови професійної діяльності, недосконале матеріально-технічне забезпечення, постійні робочі психотравмуючі ситуації, неефективна організація та управління професійною діяльністю з боку керівництва тощо.

Разом з тим, у зазначених дослідженнях не завжди виокремлюються особливі умови діяльності, які пов'язані із психологічними та організаційними аспектами функціонування зазначених підрозділів. Ми зробили спробу виокремити їх та визначити особливості їхнього впливу на особистість та професійну діяльність персоналу, яка може призвести до виникнення заздрості в її професійному контексті, яку можна визначити як професійну заздрість.

В першу чергу це стосується організаційно-штатних особливостей, які визначаються жорсткою системою підпорядкування (єдиноначальність), чітким визначенням системи та правил взаємодії та спілкування (статутні відносини), впорядкованість та визначеність функціональних (посадових) обов'язків, особливі вимоги щодо просування по кар'єрних сходах та обмеженість певних можливостей професійного зростання тощо.

До зазначених вище слід додати певні психологічні аспекти на груповому рівні, які також впливають на особистість працівника, на його професійну діяльність та можуть

призвести до виникнення заздрості в її професійному розумінні. До них ми відносимо:

- недостатній рівень сформованості командної взаємодії та довіри: якісна командна робота сприяє надійності та ефективності професійної діяльності, а також психологічній стійкості персоналу, і навпаки;

- неефективне лідерство, психологічна неготовність керівника до роботи в особливих (екстремальних) умовах та невміння мотивувати підлеглих;

- відсутність належної соціальної підтримки всередині підрозділу, а також з боку близьких, що заважає впоратися зі стресом і запобігти психічним розладам;

- неякісна міжособистісна комунікація в підрозділі, що впливає на загальну психологічну атмосферу, надійність та ефективність роботи.

Окрім цього важливим є й вплив на підрозділ та його членів зовнішніх організаційних та адміністративних факторів, а саме рішень (наказів, розпоряджень тощо) керівників вищого рангу на соціально-психологічні та професійні процеси у підрозділах.

У межах нашого дослідження ми звернули увагу на висновки наукових пошуків Р. Сірко щодо зв'язку заниженої або завищеної самооцінки та неповноцінності із деструктивними змінами в особистості та її діяльності (тривога, стрес, депресія та ін.). При цьому дослідниця розглядає почуття неповноцінності як психопатологічний синдром, зміст якого виявляється у стійкому переконанні особистості у власній неспроможності досягнути сенс основних видів людської діяльності та мислення, здійснити їх на рівні утвердження себе

в суспільстві як повноцінної особистості. При цьому вона констатує, що це не завжди призводить до суттєвих змін, а може викликати менше загрозливі для особистості деструктивні зміни такі як заздрість [8].

Окремим питанням, на нашу думку, є психологічні особливості взаємозв'язку двох найважливіших моментів у діяльності професіонала, якими є професійне зростання та кар'єрне зростання.

В умовах будь-якого професійного середовища ми розглядаємо феномен професійного зростання як цілеспрямований і безперервний процес розвитку людини в її професійній сфері, який включає набуття нових знань, навичок, досвіду та особистісних якостей, що сприяють кар'єрному успіху.

Але якщо ми звернемося до поняття кар'єрного зростання як просування по службі, яке полягає в отриманні вищої посади, підвищенні заробітної плати та збільшенні відповідальності, що базується на професійних та особистих якостях працівника, то у підрозділах сил безпеки та оборони ми побачимо значні відмінності від загального розуміння, які визначаються особливостями чіткої структуризації професійної діяльності, високими вимогами до професійної надійності та ефективності, а також системою підпорядкування та взаємовідносин, які визначаються принципом єдиноначальності. Тому кар'єрне зростання як вертикальне (рух вгору кар'єрними сходами), так і горизонтальне (зміна посад або спеціалізації, але не обов'язково зі значним підвищенням статусу) не завжди відбувається завдяки роботі працівника щодо

постійного вдосконалення особистісних професійних якостей, професійних знань, вмінь, навичок та досвіду. Саме це породжує у працівника внутрішньоособистісний конфлікт між його баченням власного професійного зростання та можливостями реального кар'єрного зростання, що може призвести до зниження самооцінки, незадоволення власним професійним статусом та виникнення саме професійної заздрості.

У даному випадку виникнення професійної заздрості на основі незадоволеності у кар'єрному зростанні призводить до змін у відношенні працівника до його професійної діяльності, погіршенню відносин та взаємодії з колегами, та керівниками, зниження професійної активності, надійності професійної діяльності як персональної так й у складі підрозділу, що може призвести до зривів у виконанні завдань за призначенням.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що теоретичні погляди та експериментальні методи, які склалися у вітчизняній психології діяльності в особливих умовах до дослідження феноменів заздрості та окремого її виду, якою є професійна заздрість, на сьогодні надають можливість застосувати певні теоретико-методологічні підходи та методики, які пройшли адаптацію в українському психологічному просторі. Насамперед до таких підходів та методик можна віднести наступні:

- дослідження, які базуються на висновках В. Лефтерова, Н. Оніщенко, О. Тімченка стосовно теоретичних засад диспозиційної заздрості, які достатньо активно використовуються у вітчизняній психологічній практиці

із застосуванням методики Шкала для вимірювання доброякісної та злоякісної заздрості «BEMAS» (The Benign and Malicious Envy Scale, Lange & Crusius, 2015) в адаптації Н. Пилат та І. Галецької [3];

- результати багаторічних досліджень видів заздрості М. Кузнєцова та його колег, що реалізовано у Методиці діагностики видів заздрості (М. Кузнєцов, К. Фоменко, Н. Лифар) з українською адаптацією у 2023 році [2];

- висновки за результатами наукових пошуків Р. Сірко щодо почуття неповноцінності за допомогою Опитувальника порівняльного індексу почуття неповноцінності «CFII» (Comparative Feeling of Inferiority Index, P.N. Dixon & D.A. Strano, 1989-1990 pp.), (адаптація українською мовою у 2022 році О. Березюком, О. Фільцом, В. Грабчаком, Р. Сірко) та зв'язку зазначеного феномену із заздрістю та методами її дослідження [8];

- теоретико-методологічні та експериментальні підходи В. Кокуна щодо дослідження професійних деформацій та деструкцій, які є наслідками професійної діяльності в екстремальних та особливих умовах та призводять до негативних змін в особистості професіонала та його діяльності [1];

- підходи до вивчення заздрості (як переживання) та заздрісності (як особистісна властивість), які представлені у дисертаційному дослідженні А. Лісовенко (науковий керівник О. Саннікова) та дозволили здійснити апробацію власних методик («Диференціальна діагностика схильності особистості до заздрості», «Соціальні настанови особистості відносно заздрості», «Шкала самооцінки показників заздрісності») тощо...[4].

Зрозуміло, що у нашому дослідженні ми не ставили на меті охопити усі сучасні вітчизняні напрацювання щодо вивчення феномену заздрості. Ми спробували виокремити проблематику професійної заздрості в умовах професійного середовища із особливостями, які визначаються специфікою організації, особливостями професійної взаємодії, можливостями професійного та кар'єрного зростання працівників, які є властивими для підрозділів та організацій сектору безпеки та оборони України.

За результатами проведеного аналізу сучасних психологічних досліджень заздрості нами окреслені актуальні теоретичні підходи та певний психодіагностичний інструментарій, які можуть допомогти у розробці та практичній реалізації досліджень феномену професійної заздрості.

Разом з тим, наші твердження щодо зазначених пропозицій є певним чином гіпотетичні та залишають питання щодо узгодження теоретичних положень так і їхнього практичного застосування у подальших наукових пошуках.

**Висновки.** Дослідження особливостей професійної заздрості надало можливість зробити певні теоретико-методологічні узагальнення щодо цього феномену та його взаємозв'язків із індивідуально-психологічними особливостями фахівців екстремального профілю діяльності та соціальними особливостями професійної діяльності в умовах підрозділів та організацій сектору безпеки та оборони України, які є специфічними за своєю організацією, особливостями професійної взаємодії, можливостями

професійного та кар'єрного зростання працівників тощо.

Крім того, зазначені теоретичні висновки надають можливість планувати та реалізовувати експериментальні дослідження задля визначення конкретних психологічних показників та характеристик взаємозв'язків між індивідуально-психологічними та соціально-професійними детермінантами професійної заздрості із використанням результатів вітчизняних теоретичних пошуків та відповідних експериментальних методик.

Представлені висновки та узагальнення потребують подальших комплексних наукових досліджень щодо означеної тематики, в тому числі апробацію запропонованих підходів щодо діагностики професійної заздрості у персоналу сектору безпеки та оборони, а розробка у майбутньому теоретичних та експериментальних моделей зазначеного феномену може виступити окремим напрямом наукових пошуків в межах психології діяльності в особливих умовах.

### Література

1. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. - К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.

2. Кузнєцов М.А., Фоменко К.І., Лифар Н.Л. Методика психо-діагностики видів заздрості. Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди Серія: Психологія. 2024 р. №. 69, С. 115-129. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.69.09>

3. Лефтеров В.О., Оніщенко Н.В., Тімченко О.В. Феномен заздрості та його особливості у сучасних психологічних дослідженнях. Науковий журнал з соціології та психології ГАБІТУС. 2023 р. Випуск 51. С. 158-162. DOI:

<https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.26>

4. Лісовенко А.Ф. Індивідуально-психологічні особливості переживання почуття заздрості : Дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. Одеса., 2018. 259 с. Режим доступу: <https://surl.li/rvihpy>

5. Мацегора Я.В. Проблема професійних деструкцій та деформацій працівників правоохоронних органів. Вісник Національного університету оборони України. № 2 (33), 2013. С. 247-252.

6. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників ОВС (теоретичні та прикладні аспекти): Монографія / Медведєв В.С. - К.: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. 192с.

7. Особливості професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. / Н.В. Оніщенко, В.А. Старик, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. Харків: НУЦЗ України, КП «Міська друкарня», 2012. 149 с.

8. Сірко Р.І. Феномен неповноцінності як джерело заздрості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2024. № 2 (8). С. 71-80. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.7>

9. Яланська С.П. Формування та розвиток особистості: конструктивні й деструктивні фактори. Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Полтав. нац. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. - Полтава. 2015 р. Вип. 64. - С. 17-22. - DOI: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena\\_2015\\_64\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena_2015_64_6)



*H. Hrybeniuk, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department  
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## PROFESSIONAL ENVY AND THE PECULIARITIES OF ITS STUDY IN THE PSYCHOLOGY OF ACTIVITY UNDER SPECIAL CONDITIONS

The phenomenon of professional envy and the study of its essence and peculiarities of development among specialists working in special and extreme conditions are currently relevant due to the specificity of the professional activity of personnel in state emergency response structures, which leads to psychological changes in personality and professional functioning.

Modern psychological research in Ukraine and abroad reveals the content of the phenomenon of envy from the standpoint of various theoretical and methodological concepts. This creates a foundation for experimental exploration of the features of professional envy, taking into account contemporary scientific views on its essential characteristics, determinants, and mechanisms of formation and development within organizations characterized by clear structural hierarchy, high demands for professional reliability and efficiency, and a chain of command based on the principle of unity of command.

Furthermore, the research efforts of Ukrainian scholars highlight current theoretical, methodological, and experimental approaches that serve as a basis for defining and adapting modern theoretical and methodological tools in studying the phenomenon of professional envy within the framework of psychology of activity in special conditions.

The study of the characteristics of professional envy provides an opportunity to apply theoretical and methodological generalizations regarding this phenomenon and its interrelations with the individual psychological traits of specialists in extreme-profile occupations, as well as with the social peculiarities of professional activity within the units and organizations of the security and defense sector of Ukraine. These environments are specific in their organization, opportunities for professional and career development, and requirements for professional reliability. This may constitute a foundation for experimental studies aimed at identifying specific psychological indicators and characteristics of these interrelations through the use of modern theoretical approaches and appropriate psychodiagnostic methods.

The presented conclusions and generalizations require further experimental research on the stated topic, including the approbation of proposed approaches to diagnosing professional envy among personnel of the security and defense sector. In the future, the development of theoretical and experimental models of this phenomenon may form a distinct direction of scientific inquiry within the psychology of activity in special and extreme conditions.

**Keywords:** professional activity, envy, professional envy, special conditions of professional activity, extreme working conditions, professional and career development, professional reliability, professional destructions.

### References

1. Kokun, O. M. (2012). Psykholohiya profesiynoho stanovlennya suchasnoho fakhivtsya [Psychology of professional development of a modern specialist]. DP "Inform.-analit. ahenstvo". [in Ukrainian]
2. Kuznyetsov, M. A., Fomenko, K. I., & Lyfar, N. L. (2024). Metodyka psikhodiahnostyky vydiv

zazdrosti [Methodology of psychodiagnostics of types of envy]. Visnyk KHNPU im. H.S. Skovorody. Psykholohiya, (69), 115–129. <https://doi.org/10.34142/231293> 87.2023.69.09 [in Ukrainian]

3. Lefterov, V. O., Onishchenko, N. V., & Timchenko, O. V. (2023). Fenomen zazdrosti ta yoho



osoblyvosti u suchasnykh psykholohichnykh doslidzhennyakh [The phenomenon of envy and its features in modern psychological research] *Habitus*, (51), 158–162. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.26> [in Ukrainian]

4. Lisovenko, A. F. (2018). *Indyvidual'no-psykholohichni osoblyvosti perezhyvannya pochuttya zazdrosti* [Individual psychological features of experiencing envy] (Candidate dissertation). <https://surl.li/rvihpy> [in Ukrainian]

5. Matsehora, Ya. V. (2013). *Problema profesiynykh destruktsiy ta deformatsiy pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv* [The problem of professional destructions and deformations of law enforcement officers] *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy*, 2(33), 247–252. [in Ukrainian]

6. Medvedyev, V. S. (1996). *Problemy profesiynoyi deformatsiyi spivrobitnykiv OVS (teoretychni ta prykladni aspekty)* [Problems of professional deformation of internal affairs employees] *Natsional'na akademiya vnutrishnikh sprav Ukrainy*. [in Ukrainian]

7. Onishchenko, N. V., Staryk, V. A., Timchenko, O. V., & Khrystenko, V. Ye. (2012). *Osoblyvosti profesiynoyi deformatsiyi u pratsivnykiv avariynoriatuval'nykh pidrozdiliv MNS Ukrainy* [Features of professional deformation among employees of emergency rescue units of the Ministry of Emergencies of Ukraine] *NUTSZ Ukrainy*. [in Ukrainian]

8. Sirko, R. I. (2024). *Fenomen nepovnotsinnosti yak dzherelo zazdrosti* [The phenomenon of inferiority as a source of envy] *Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psykholohiyi*, 2(8), 71–80. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.2.7> [in Ukrainian]

9. Yalans'ka, S. P. (2015). *Formuvannya ta rozvytok osobystosti: konstruktyvni y destruktyvni faktory* [Formation and development of personality: constructive and destructive factors] *Pedahohichni nauky: Zbirnyk naukovykh prats'* (Vyp. 64, pp. 17–22). *Poltavskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet im. V. H. Korolenka*. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena\\_2015\\_64\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pena_2015_64_6) [in Ukrainian]

Надійшла до редколегії: 29.10.2025

Прийнята до друку: 25.11.2025

УДК 159.923.2:159.922.7(477.63)

*О. Жогло, викладач каф. (ORCID 0009-0003-3869-4132)**І. Руденко, к. психол. н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9992-6780)**В. Жогло, ст. викладач каф. (ORCID 0009-0005-4984-193X)**Національний університет цивільного захисту України*

## РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ

Стаття присвячена ґрунтовному теоретичному аналізу феномену резильєнтності як ключового психологічного ресурсу адаптації особистості в умовах воєнної реальності. Розкрито актуальність вивчення психологічної стійкості в контексті тривалого та багатовимірного впливу стресогенних чинників, спричинених повномасштабною війною в Україні, що суттєво трансформує умови життєдіяльності та підвищує потребу в ефективних внутрішніх і зовнішніх ресурсах самозбереження та підтримки психічного здоров'я. Резильєнтність розглядається як багатовимірний динамічний процес, що інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні компоненти й забезпечує здатність людини до відновлення, підтримання психічного благополуччя, стабільності функціонування та особистісного зростання попри переживання травматичних подій.

У роботі узагальнено сучасні міжнародні та вітчизняні підходи до трактування резильєнтності, проаналізовано історичну еволюцію поняття та окреслено ключові тенденції наукових досліджень. Особлива увага приділяється значущості внутрішніх ресурсів (саморегуляція, оптимізм, когнітивна гнучкість), а також зовнішніх чинників, зокрема соціальної підтримки, культурних орієнтирів системи цінностей, які істотно впливають на успішність адаптації в умовах екстремального стресу. Окреслено специфіку проявів резильєнтності в умовах воєнних дій та її роль у житті різних груп населення, включно з військовими, цивільними та вимушено переміщеними особами.

Зроблено висновок, що резильєнтність є стратегічним ресурсом психічного здоров'я, який забезпечує здатність до збереження функціональності, подолання наслідків травматичних подій і формування нових смислів життєдіяльності. Теоретичні узагальнення створюють основу для подальших емпіричних досліджень і розроблення програм психологічної підтримки в умовах воєнних і післявоєнних трансформацій.

**Ключові слова:** резильєнтність, особистість, війна, психологічна стійкість, стрес, адаптація, психічне здоров'я, травматичний досвід.

**Вступ.** Протягом останніх десятиліть інтерес наукової спільноти до проблем психологічної стійкості людини в умовах життєвих викликів невинно зростає. Здатність особистості зберігати психічне здоров'я, адаптуватися до змін, відновлювати функціонування після стресових ситуацій і розвиватися внаслідок пережитих криз розглядається як один із ключових ресурсів сучасної людини.

У цьому контексті зростає увага до феномену резильєнтності – психологічної здатності долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу, підтримувати когнітивну та емоційну цілісність, а також забезпечувати конструктивну поведінку та професійну ефективність.

Сучасні глобальні та локальні кризи, зокрема повномасштабна війна в Україні, що розпочалася в лютому 2022 року, створили безпрецедентні умови

колективної та індивідуальної травматизації. Тривалий вплив стресогенних факторів: втрати близьких, житла, засобів до існування, загрози життю та вимушене переміщення, призвів до значного зростання психологічного навантаження на населення і, як наслідок, до поширення тривожних і депресивних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), емоційного виснаження, фрустрації та психосоматичних порушень.

При цьому спостерігається значна індивідуальна різниця у реакціях на стресові події: одні люди зазнають серйозних психологічних труднощів, тоді як інші здатні швидше адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу та мобілізувати власні ресурси для подолання наслідків кризи. Психологічні дослідження підтверджують, що така варіативність реакцій пов'язана з наявністю специфічної психологічної властивості, яка забезпечує збереження цілісності функціонування та відновлення психічного здоров'я навіть у складних умовах. Саме ця властивість отримала назву резильєнтності.

**Актуальність проблеми та аналіз сучасних досліджень.** Попри значний науковий інтерес до феномену резильєнтності, залишається низка невирішених питань, що потребують подальшого дослідження, особливо в умовах воєнного стану. Більшість існуючих моделей і підходів базуються на даних мирного часу, тоді як сучасна українська реальність формує унікальний контекст для вивчення психологічної стійкості особистості.

Нагальною є потреба у теоретичному уточненні сутності резильєнтності, визначенні її структурних компонентів, чинників

формування та соціально-психологічних механізмів підтримки. Особливо актуальним є виявлення ресурсів, що сприяють не лише подоланню травматичного досвіду, а й особистісному зростанню в умовах війни.

З огляду на це, доцільним є звернення до аналізу сучасних наукових підходів до розуміння феномену резильєнтності. Активне його вивчення ведеться як у міжнародному, так і у вітчизняному науковому середовищі. Міжнародні дослідники, такі як К. Болтон, Є. Вернер, С. Мадді, Г. Бонанно та А. Мастен, розробили низку теоретичних моделей, що пояснюють структуру, функції та динаміку резильєнтності, акцентуючи її взаємозв'язок із адаптаційними процесами, соціальною підтримкою та ресурсами середовища. Українські науковці – О. Чиханцова, В. Романюк, О. Хамініч, Л. Прокоф'єва, Г. Лазос, Н. Гусак, М. Савчин, В. Федорчук, А. Зимянський та інші – акцентують увагу на практичних аспектах цього феномену, досліджуючи здатність особистості долати труднощі, розвивати адаптаційні стратегії та зберігати психоемоційну рівновагу. У свою чергу, К. Балахтар, О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, Л. П'янківська, Н. Калка, В. Черновровкіна та інші – зосереджують увагу на особливостях розвитку резильєнтності в умовах війни, що підкреслює її ключову роль для сучасного українського суспільства.

Сучасні наукові підходи визначають резильєнтність як багатовимірний і динамічний процес, що охоплює когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона формується у

постійній взаємодії особистості із соціальним і культурним середовищем та значною мірою зумовлюється контекстом життєвих обставин. Дослідження О. Романчука, Г. Бонанно, А. Мастен, О. Хамініча та О. Шевченка засвідчують, що резильєнтність передбачає здатність підтримувати або відновлювати позитивну адаптацію, зберігати суб'єктивне відчуття благополуччя, конструктивно функціонувати, мобілізувати внутрішні ресурси та досягати емоційного зростання навіть попри травматичний досвід.

Отже, у межах сучасної психологічної теорії резильєнтність постає як складне багатовимірне психічне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні складові. Її дослідження має важливе значення для розроблення ефективних моделей психопрофілактики та психокорекції, формування науково обґрунтованих стратегій підтримки психологічної стійкості та адаптації населення в умовах криз, а також для забезпечення комплексного психологічного супроводу особистості у складних життєвих обставинах.

Попри численні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців, залишаються певні неузгодженості щодо сутності, структурних компонентів і чинників розвитку резильєнтності. Це зумовлює потребу у подальшому теоретичному аналізі механізмів її формування, зокрема в умовах воєнного конфлікту.

**Метою статті** є теоретичне узагальнення підходів до розуміння резильєнтності особистості як психологічного ресурсу адаптації в умовах війни та визначення ключових чинників її формування і розвитку. **У фокусі дослідження** – особистість,

що перебуває під впливом тривалого стресу, зумовленого екстремальними соціальними обставинами, зокрема умовами воєнного стану та наслідками воєнних дій.

Термін «резильєнтність» походить від англійського слова *resilience*, що в технічній механіці означає здатність матеріалу відновлювати свою форму після деформації. У психологічному контексті ця метафора часто ілюструється образом м'яча, який при ударі змінює форму, але швидко повертається до первісного стану. У цьому сенсі резильєнтність розглядається як здатність психіки відновлювати внутрішню рівновагу після впливу стресових або травматичних чинників [1; 19; 21].

Сучасні науковці трактують резильєнтність як багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні (гнучкість мислення, здатність до переосмислення ситуацій, пошук альтернативних рішень), емоційні (емоційна саморегуляція, уміння керувати емоційними реакціями у стресових ситуаціях) та поведінкові (активне подолання труднощів, ініціативність, адаптивність поведінки) компоненти. Їхня взаємодія забезпечує ефективну адаптацію до стресогенних обставин, підтримання психологічного благополуччя та сприяє особистісному розвитку в умовах життєвих випробувань [2; 5; 16; 23].

Оскільки резильєнтність має комплексний характер і суттєве практичне значення в сучасних соціально-політичних умовах, дослідники дедалі частіше звертаються до системного аналізу історії становлення цього поняття. Такий підхід дає змогу простежити еволюцію уявлень про структуру, функції та механізми резильєнтності. У цьому контексті

можна виокремити кілька ключових етапів розвитку наукових підходів до її розуміння [4; 24].

**Перший етап** (1970–1980-ті роки) пов'язаний із введенням терміна «*резильєнтність*» у психологічну наукову термінологію. Е. Вернер та Р. Сміт проводили масштабні лонгітюдні дослідження дітей із соціально вразливих груп, які зростали у складних життєвих умовах – зокрема, у середовищі бідності або за відсутності стабільної родинної підтримки. Результати цих досліджень засвідчили, що не всі діти, піддані дії несприятливих чинників, демонструють порушення розвитку: частина з них зберігала психологічну стійкість і здатність успішно адаптуватися до життя [26; 27]. Отримані дані стали підґрунтям для подальшого розвитку наукових уявлень про феномен резильєнтності у психології.

В українській психологічній науці перші спроби осмислення цього феномену здійснював О. Хамініч, який ототожнював резильєнтність із стресостійкістю, життєстійкістю та адаптаційною спроможністю особистості [15].

**Другий етап** (1980–1990-ті роки) характеризується активними науковими дискусіями щодо уточнення змісту терміна «резильєнтність». Дослідники відзначали його близькість до понять «копінг», «адаптація», «стресостійкість» [19; 24]. У цей період почали формуватися перші концептуальні моделі, що підкреслювали динамічний характер феномену та взаємозв'язок індивідуальних і середовищних чинників у забезпеченні психологічної стійкості особистості [23].

**Третій етап** (2000-ті роки – до сьогодні) ознаменувався визнанням резильєнтності як багатовимірного феномену, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти. Вона формується у взаємодії особистості з оточенням і зумовлюється поєднанням внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки та культурного контексту [25].

Окремий напрям сучасних досліджень цього етапу пов'язаний із вивченням резильєнтності в умовах воєнних дій, коли вона розглядається не лише як здатність до відновлення після стресу, а й як ресурс ефективного функціонування, адаптації та особистісного розвитку в умовах екстремальних ситуацій [2; 5; 10].

Після етапів становлення та інтеграції в психологічну науку концепція резильєнтності зберігає статус одного з провідних напрямів сучасних наукових пошуків. У фокусі уваги дослідників перебуває уточнення її теоретико-методологічних засад, структури та функціональних проявів. У сучасному науковому дискурсі резильєнтність інтерпретується не лише як стійка особистісна характеристика, а передусім як динамічний, контекстуально зумовлений процес, що відображає здатність індивіда або соціальної системи адаптуватися до несприятливих умов, зберігати психологічну рівновагу та забезпечувати подальший розвиток у ситуаціях стресу чи травматичних впливів.

У межах сучасної парадигми психологічних досліджень резильєнтність постає як багатовимірне утворення, що інтегрує особистісні, когнітивно-емоційні та соціально-психологічні компоненти. Її розглядають як результат взаємодії внутрішніх ресурсів особистості з

контекстуальними чинниками середовища. Різні автори пропонують концептуальні моделі, спрямовані на пояснення механізмів формування, підтримання та розвитку резильєнтності, що створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу цього феномену в межах даного дослідження.

Згідно з А. Мاستен, «резильєнтність – це здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, що загрожують її функціонуванню, виживанню або розвитку, причому ефективність адаптації значною мірою залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних зв'язків» [2, с. 233]. Г. Лазос визначає резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, зберігаючи основні властивості особистості та демонструючи посттравматичне зростання [4, с. 34]. Таким чином, резильєнтність виходить за межі простого «подолання труднощів» і охоплює здатність до збереження цілісності та позитивної адаптації у складних життєвих обставинах.

У науковому дискурсі резильєнтність традиційно розглядається у трьох взаємопов'язаних площинах:

1. **Як риса особистості** – здатність до емоційної стабільності, когнітивної гнучкості, оптимізму та саморегуляції [19].

2. **Як динамічний процес копіngu** – набір когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на життєві виклики, що забезпечує позитивну адаптацію та відновлення після травматичних подій [22].

3. **Як адаптаційно-захисний механізм** – процес інтеграції

травматичного досвіду без шкоди для психічного здоров'я та стимулювання посттравматичного зростання [5].

Резильєнтність є інтегральним психологічним феноменом, що поєднує особистісні характеристики, адаптивні механізми та соціальні ресурси. Вона забезпечує ефективну адаптацію, збереження психо-емоційної стабільності та сприяє посттравматичному зростанню навіть у складних життєвих обставинах. Таким чином, резильєнтність розглядається як динамічний ресурс підтримання психологічної стійкості, а не як фіксована особистісна риса.

Науковці підкреслюють на комплексному та інтегративному характері цього феномену. Так, за словами А. Мастен, ефективність адаптації залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних зв'язків [22]. Г. Бонанно, зазначає, що резильєнтність забезпечує стабільні психологічні та фізіологічні функції після потенційно руйнівних подій, дозволяє переживати позитивні емоції та навчатися на власному досвіді [19, с. 1152]. Г. Лазос підкреслює, що це не просто подолання труднощів, а здатність будувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах, зберігаючи основні властивості особистості та демонструючи посттравматичне зростання [4]. Медянова, Дворніченко та Любіна додають, що резильєнтність – це не лише внутрішній ресурс, а й здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, мобілізуючи зовнішню підтримку та адаптивні механізми в умовах кризи [5, с. 606].

Виходячи з цих визначень, у психологічній практиці та наукових дослідженнях велике значення приділяється розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують



формування та зміцнення резильєнтності.

До внутрішніх ресурсів належать навички адаптації, стратегічне та позитивне мислення, здатність до саморегуляції та управління стресом, підвищення самооцінки та розвиток оптимізму. Психолог О. Чиханцова виділяє конкретні способи розвитку цих ресурсів: візуалізацію успіху, розвиток навичок прийняття рішень, управління стресом, звертання за допомогою та розв'язання конфліктів [17]. Ці стратегії сприяють зміцненню психологічної стійкості та підтриманню рівноваги у складних життєвих ситуаціях.

До зовнішніх ресурсів належать соціальна підтримка, позитивне соціальне оточення, сприятливі умови для відпочинку та релаксації, а також культурні та соціальні контексти, що сприяють відновленню після травматичних подій. Взаємодія внутрішніх і зовнішніх ресурсів підвищує ефективність адаптації та стимулює особистісне зростання [2].

Таким чином, резильєнтність виступає ключовим інтегрованим ресурсом особистості, що забезпечує ефективне реагування на стресори, відновлення та розвиток навіть у складних життєвих обставинах. Вона є динамічним процесом, здатним формуватися та розвиватися протягом усього життя під впливом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, підтримуючи не лише виживання, а й здатність знаходити сенс у подоланні життєвих труднощів.

Особливу актуальність дослідження феномену резильєнтності набуває в умовах війни, що виступає потужним психотравмуючим чинником, який охоплює всі сфери життєдіяльності

людини. Українське суспільство, починаючи з 2014 року і особливо в контексті повномасштабного вторгнення 2022 року, зіштовхнулося з численними викликами – втратою відчуття безпеки, вимушеною міграцією, загрозою життю, втратою близьких, руйнуванням домівок і соціальних зв'язків. Війна створює ситуацію хронічного стресу, у якій активізуються як індивідуальні, так і колективні ресурси особистості.

Резильєнтність у цьому контексті проявляється як комплексний механізм адаптації, що дозволяє людині підтримувати психоемоційну рівновагу, відновлюватися після травматичних подій і зберігати здатність до функціонування навіть у надзвичайних умовах. Її роль простежується серед різних груп населення – військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб та цивільних громадян, які демонструють різні, але взаємопов'язані форми психологічної стійкості. Ці приклади ілюструють універсальний характер резильєнтності, заснований на взаємодії індивідуальних якостей і соціальної підтримки [11].

Формування резильєнтності відбувається через інтеграцію особистісних і соціально-психологічних чинників, серед яких ключовими є наявність життєвого сенсу, емоційна саморегуляція, внутрішній локус контролю, здатність до саморефлексії, підтримка з боку соціального оточення та досвід подолання попередніх труднощів [25]. Таке поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників створює сприятливі умови для розвитку адаптивних стратегій поведінки й збереження психологічної рівноваги.

У сучасних підходах резильєнтність розглядається як

динамічний процес, що формується у взаємодії індивіда із середовищем і передбачає гнучкість, здатність змінюватися та навчатися на досвіді. Саме тому в умовах війни вона стає одним із ключових психологічних механізмів, що дозволяють людині не лише вижити, а й зберегти цілісність особистості та знайти нові смисли у кризових ситуаціях.

Розвиток резильєнтності в умовах війни зумовлений складною взаємодією особистісних, соціальних, когнітивних, емоційних та культурних чинників. Вона виступає не лише психологічним захисним механізмом, а й джерелом внутрішньої сили, що забезпечує адаптацію, відновлення та збереження функціональності особистості у ситуаціях екстремального стресу.

Особистісні ресурси: цілеспрямованість, самоконтроль, емоційна стабільність, оптимізм, віра у власні можливості – формують внутрішнє ядро резильєнтності. Вони забезпечують здатність до саморегуляції, відповідального прийняття рішень і підтримання психологічної рівноваги в умовах невизначеності. Водночас, як зазначають О. Медянова [5] та М. Унгар [25], без належної соціальної підтримки індивідуальні ресурси можуть виявитися недостатніми для ефективного подолання тривалих стресових навантажень. Саме соціальні ресурси: сім'я, громада, волонтерські мережі, державні та громадські інституції, створюють захисне середовище, яке знижує рівень тривожності, підвищує відчуття безпеки та сприяє відновленню психологічної рівноваги.

Ціннісно-мотиваційний вимір резильєнтності є не менш значущим. Наявність життєвого сенсу, віра у майбутнє, патріотизм та внутрішня

спрямованість на досягнення цілей формують стійку мотивацію до подолання труднощів. За результатами українських досліджень, саме процес сенсотворення у складних умовах війни виступає важливим ресурсом психологічного виживання та посттравматичного зростання [2].

Когнітивні механізми розвитку резильєнтності забезпечують здатність до адаптивного осмислення подій, рефлексії та переоцінки травматичного досвіду. Резильєнтні індивіди схильні застосовувати стратегії позитивного переосмислення, фокусування на контрольованих аспектах ситуації та планування подальших дій, що знижує рівень безпорадності та сприяє відновленню суб'єктивного контролю [17; 3].

Не менш важливою складовою виступає емоційна регуляція, яка дозволяє контролювати інтенсивні негативні емоції: страх, тривогу, гнів, розпач і відновлювати емоційний баланс після кризових подій. За спостереженнями Г. Бонанно, саме здатність до гнучкого емоційного реагування є ключовим показником високого рівня резильєнтності [19].

Соціальна інтеграція та належність до спільноти також мають суттєвий вплив на формування стійкості. Взаємодопомога, участь у волонтерських ініціативах, колективна згуртованість і довіра формують соціальний простір підтримки, що пом'якшує психічне навантаження і сприяє відновленню внутрішньої цілісності особистості [25].

Культурні та ціннісні чинники задають смислові орієнтири резильєнтності. Українська національна ідентичність, історичний досвід подолання криз, сімейні та духовні традиції утворюють унікальний культурний контекст психологічної

стійкості. Як зазначають, Н. Калка [2] та О. Медянова [5], патріотизм, спільні історичні наративи та колективна пам'ять можуть виступати джерелом внутрішнього підкріплення, що сприяє відновленню після травматичних подій.

Системний підхід до вивчення резильєнтності дозволяє інтегрувати біологічні, психологічні, соціальні та культурні рівні у єдину модель адаптації. Це створює теоретичне підґрунтя для розробки програм психологічної допомоги, які спрямовані не лише на подолання посттравматичних розладів, а й на активне відновлення ресурсного потенціалу особистості, розвиток адаптивних стратегій і формування мотивації до життя [13; 19].

Таким чином, резильєнтність особистості в умовах війни постає як динамічний багаторівневий процес, що визначається поєднанням внутрішніх ресурсів, соціальної підтримки, ціннісних орієнтирів і культурних чинників. Її формування та підтримка мають стратегічне значення для забезпечення психічного здоров'я населення, стабільності суспільства та побудови психологічно стійкого майбутнього.

**Висновки.** У результаті теоретичного аналізу встановлено, що резильєнтність особистості в умовах війни є складним інтегративним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційно-регуляторні, мотиваційні та соціальні складові. Вона забезпечує здатність людини не лише протидіяти деструктивному впливу стресогенних і травматичних чинників, але й підтримувати психологічну цілісність, внутрішню рівновагу та спроможність до подальшого розвитку навіть у надзвичайно складних обставинах.

Формування резильєнтності зумовлене взаємодією низки

чинників – індивідуально-особистісних, соціальних, ціннісно-мотиваційних і культурних. Їхня узгодженість формує ресурсну основу психологічної стійкості, що дає змогу людині ефективно функціонувати, відновлюватися після екстремальних подій і знаходити нові смисли для життя та самореалізації.

Резильєнтність виступає одним із ключових ресурсів психічного здоров'я, що забезпечує процеси відновлення, самозбереження та посттравматичного зростання в умовах тривалих соціальних криз. Вона має не лише індивідуально-психологічне, а й соціально-ціннісне значення, сприяючи розвитку колективної стійкості, взаємопідтримки та солідарності, що набуває особливого значення в контексті воєнних і післявоєнних викликів.

Отримані теоретичні узагальнення відкривають перспективи подальших емпіричних досліджень, спрямованих на вивчення структурно-функціональної організації резильєнтності, механізмів її формування та впливу різнорівневих ресурсів. Зазначені результати також створюють концептуальне підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної підтримки й розвитку стійкості серед різних груп населення: військовослужбовців, волонтерів, внутрішньо переміщених осіб, що сприятиме зміцненню психосоціального потенціалу суспільства в умовах трансформаційного періоду.

### Література

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. № 4. С. 1–15.
2. Калка Н., Бліхар В., Цивінська М., Кузо Л., Марчук А., Католик Г. Аналіз особливостей та компонентів резильєнтності людей, які

переживають військову агресію проти України. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Vol. 13, Issue 3. P. 320–339. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370> (дата звернення: 20.10.2025).

3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/> (дата звернення: 21.10.2025).

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

5. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія. 2023. № 10(28). С. 601–611.

6. Мельничук І. Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика». Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214–217.

7. Мерзлякова О. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень. ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Вип. 18. 2023. С. 96–120.

8. Пирожков С. І., Божок Є. В., Хамітов Н. В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України. 2021. № 8. С. 74–82.

9. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резильєнтність»: вивчення та перспективи. Сучасна психологія:

проблеми та перспективи. 2021. Вип. 2. С. 122–127.

10. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/) (дата звернення: 21.10.2025).

11. Савчин М. В., Федорчук В. М., Гапоненко Л. О. Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. *Moderní aspekty vědy: XXXI. díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 453.

12. Савчин М. В., Федорчук В. М., Зимянський А. Р. Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. *Moderní aspekty vědy: XXXII. díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2023. С. 333–345.

13. Саутвік С., Чарні Д. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.

14. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Кам'янець-Подільський: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2022. 240 с.

15. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6(2). С. 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr\\_2016\\_6\(2\)\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_6(2)_30) (дата звернення: 22.10.2025).

16. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40. URL: <https://doi.org/10.32782/2709->

3093/2023.1/07 (дата звернення: 17.10.2025).

17. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/> (дата звернення: 22.10.2025).

18. Bolton K. W. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas at Arlington, 2013. 118 p.

19. Bonanno G. A., Wortman C. B., Lehman D. R., Tweed R. G., Haring M., Sonnega J., Carr D., Nesse R. M. Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months post-loss. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 83, № 5. P. 1150–1164.

20. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101> (дата звернення: 24.10.2025).

21. Masten A. S. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*. 2011. Vol. 23. P. 493–506. URL: <https://doi.org/10.1017/S09>

54579411000198 (дата звернення: 16.10.2025).

22. Masten A. S., Narayan A. J. Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*. 2012. Vol. 63(1). P. 227–257. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356> (дата звернення: 20.10.2025).

23. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. Vol. 5.

24. Tusaie K., Dyer J. Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*. 2004. Vol. 18(1). P. 3–8.

25. Ungar M. Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*. 2008. Vol. 38(2). P. 218–235.

26. Werner E. E., Smith R. S. *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill, 1982. 229 p.

27. Werner E., Smith R. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992. 254 p.

*O. Zhohlo, Lecturer of the Department*

*I. Rudenko, Ph.D. in Psychological, Associate Professor of the Department*

*V. Zhohlo, Senior Lecturer of the Department*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## PERSONAL RESILIENCE IN WAR CONDITIONS: THEORETICAL PRINCIPLES OF FORMATION

The article is devoted to a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of resilience as a key psychological resource for individual adaptation in conditions of wartime reality. The relevance of studying psychological resilience is highlighted in the context of prolonged and multidimensional exposure to stress-inducing factors caused by the full-scale war in Ukraine, which significantly transforms living conditions and increases the need for effective internal and external resources for self-preservation and mental health support. Resilience is considered a multidimensional dynamic process

that integrates cognitive, emotional-regulatory, motivational, and social components, ensuring an individual's ability to recover, maintain psychological well-being, functional stability, and personal growth despite experiencing traumatic events.

The paper generalizes contemporary international and domestic approaches to the conceptualization of resilience, analyzes the historical evolution of the concept, and outlines key trends in scientific research. Particular attention is paid to the importance of internal resources (self-regulation, optimism, cognitive flexibility) as well as external factors, including social support, cultural orientations, and value systems, which significantly influence the effectiveness of adaptation under conditions of extreme stress. The specificity of resilience manifestations in wartime and its role in the lives of various population groups, including military personnel, civilians, and forcibly displaced persons, is also highlighted.

It is concluded that resilience is a strategic resource for mental health, enabling the maintenance of functional capacity, overcoming the consequences of traumatic events, and forming new meanings in life. Theoretical generalizations provide a foundation for further empirical research and for the development of psychological support programs in wartime and post-war transformations.

**Keywords:** resilience, personality, war, psychological stability, stress, adaptation, mental health, traumatic experience.

## References

1. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019). Rozvytok kontseptsii rezylijensu v naukovej literaturi protiahom ostannykh rokiv [Development of the concept of resilience in scientific literature over recent years]. *Psykhosomatychna medycyna ta zahalna praktyka*, (4), 1–15 [in Ukrainian]
2. Kalka, N., Blikhar, V., Tsyvinska, M., Kuzo, L., Marchuk, A., & Katolyk, H. (2022). Analysis of features and components of resilience of people experiencing military aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(3), 320–339. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/370> [in Ukrainian]
3. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). Rezylijens dovidnyk: praktychnyi posibnyk [Resilience handbook: practical guide]. Kyiv: H. S. Kostiuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/> [in Ukrainian]
4. Lazos, H. P. (2018). Rezylijentnist: kontseptualizatsiia poniat, ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: conceptualization of terms and review of modern research]. *Aktualni problemy psykholohii. Konsultatyvna psykholohiia i psykhoterapiia*, 14, 26–64 [in Ukrainian]
5. Medianova, O. V., Dvornichenko, L. L., & Liubina, L. A. (2023). Psykholohichna rezylijentnist osobystosti v umovakh vijny [Psychological resilience of a person in wartime conditions]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Seriya: Psykholohiia*, 10(28), 601–611 [in Ukrainian]
6. Melnychuk, I. Ya. (2024). Istorychnyi rakurs evoliutsii kontseptsii rezylijentnosti [Historical perspective of the evolution of the resilience concept]. *Tsyilisnyi pidkhid u psykholohii ta sotsialnyi roboti: teoriia ta praktyka. Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference with International Participation. Kropyvnytskyi: TsDU*, 214–217 [in Ukrainian]
7. Merzliakova, O. (2023). Rezylijentnist abo psykholohichna stiikist: kontsept, vymiriuvannia, rozvytok (analitichnyi ohliad) [Resilience or psychological stability: concept, measurement, development (analytical review)]. *Analitichnyi visnyk u sferi osvity y nauky: dovidkovyi biuleten. Issue 18*, 96–120 [in Ukrainian]



8. Pyrozhkov, S. I., Bozhok, Ye. V., & Khamitov, N. V. (2021). Natsionalna stiikist (rezylijentnist) krainy: stratehiia i taktyka vyperedzhennia hibrydnykh zahroz [National resilience of the country: strategy and tactics of countering hybrid threats]. *Visnyk Natsionalnoi akademii nauk Ukrainy*, (8), 74–82 [in Ukrainian]
9. Prokofieva, L. (2021). Analiz fenomenu “rezylijentnist”: vyvchennia ta perspektyvy [Analysis of the phenomenon of “resilience”: research and perspectives]. *Suchasna psykholohiia: problemy ta perspektyvy*, (2), 122–127 [in Ukrainian].
10. Romanchuk, O. (2024). Psykholohichna stiikist v umovakh vijny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir [Psychological resilience in wartime: individual and national dimensions]. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/) [in Ukrainian]
11. Savchyn, M. V., Fedorchuk, V. M., & Haponenko, L. O. (2023). Rezylijentnist yak potentsial vidnovlennia osobystosti u skladnykh zhyttievykh sytuatsiakh [Resilience as a potential for personal recovery in difficult life situations]. In *Moderní aspekty vědy: XXXI. díl mezinárodní kolektivní monografie* (p. 453). Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o [in Ukrainian]
12. Savchyn, M. V., Fedorchuk, V. M., & Zymianskyi, A. R. (2023). Psykholohichni zasoby ta tekhniky rozvytku rezylijentnosti osobystosti [Psychological means and techniques of developing resilience]. In *Moderní aspekty vědy: XXXII. díl mezinárodní kolektivní monografie* (pp. 333–345). Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. [in Ukrainian]
13. Southwick, S., & Charney, D. (2022). Rezylijentnist: mystetstvo dolaty naibilshi vyklyky zhyttia [Resilience: The science of mastering life's greatest challenges]. Lviv: Halytska vydavnycha spilka [in Ukrainian]
14. Fedorchuk, V. M., & Komarnitska, L. M. (2022). Psykholohichne zabezpechennia rezylijentnosti suspilstva v umovakh postiinoho stresu [Psychological support of society's resilience under constant stress]. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi State Institute [in Ukrainian]
15. Khaminich, O. M. (2016). Rezylijentnist: zhyttiistiikist, zhyttiezdatnist abo rezylijentnist? [Resilience: vitality, viability or resilience?]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriiia “Psykholohichni nauky”*, 6(2), 160–165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh\\_p\\_2016\\_6\(2\)\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_p_2016_6(2)_30) [in Ukrainian]
16. Chykhantsova, O. A. (2023). Rozvytok rezylijentnosti osobystosti v sytuatsiakh nevyznachenosti [Development of personal resilience in situations of uncertainty]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia: Psykholohiia*, 34(73)(1), 35–40. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07> [in Ukrainian]
17. Chykhantsova, O. (2021). Psykholohichni osnovy zhyttiistiikosti osobystosti: monohrafiia [Psychological foundations of personal resilience: monograph]. Kyiv: Talkom. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727629/> [in Ukrainian]
18. Bolton, K. W. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. The University of Texas at Arlington [in English]
19. Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., Carr, D., & Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months post-loss. *Journal of Personality and*

Social Psychology, 83(5), 1150–1164 [in English]

20. Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298. URL: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101> [in English]

21. Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493–506. URL: <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198> [in English]

22. Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 227–257. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356> [in English]

23. Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5 [in English]

24. Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3–8 [in English]

25. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235 [in English].

26. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill [in English]

27. Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press [in English]

Надійшла до редколегії: 05.11.2025

Прийнята до друку: 24.11.2025

УДК 159.9 : 355.23:37.013.42

*С. Лещенко, ад'юнкт докторантури та ад'юнктури (ORCID 0009-0001-2526-5182)  
Національна академія Національної гвардії України*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СЕРЖАНТСЬКОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ**

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню та методологічному аналізу структурно-функціональної моделі розвитку лідерських компетентностей сержантського складу Національної гвардії України в умовах реформування системи військової освіти. На основі системного, діяльнісного, компетентнісного та синергетичного підходів визначено концептуальні засади побудови моделі, що відображає взаємозв'язок теоретичних, психолого-педагогічних і організаційно-практичних механізмів формування лідерських якостей у сержантів. Модель структурована за чотирма взаємопов'язаними блоками: мотиваційним (спрямованим на формування ціннісних орієнтацій, внутрішньої мотивації до лідерства та усвідомлення соціальної значущості професійної ролі), змістовним (що охоплює систему знань, умінь і навичок управління військовим колективом), організаційно-процесуальним (який визначає форми, методи й засоби реалізації програми розвитку компетентностей) та результативно-оціночним (спрямованим на визначення динаміки й ефективності професійного зростання).

У ході педагогічного експерименту, що охопив 120 військовослужбовців сержантського складу, доведено ефективність запропонованої моделі: зафіксовано статистично значуще підвищення рівня сформованості лідерських компетентностей в експериментальній групі порівняно з контрольною ( $p < 0,05$ ). Отримані результати підтверджують, що впровадження моделі сприяє розвитку стратегічного мислення, комунікативної взаємодії, саморегуляції у стресових ситуаціях, готовності до прийняття рішень в умовах невизначеності, а також підвищенню згуртованості та морально-психологічної стійкості військових колективів. Зазначено, що структурно-функціональна модель має практичне значення для модернізації освітньо-професійних програм підготовки сержантського складу НГУ, удосконалення системи наставництва та формування культури військового лідерства. Результати дослідження підтверджують доцільність використання моделі як ефективного інструменту цілісного розвитку професійних і особистісних якостей військових лідерів середньої ланки.

**Ключові слова:** лідерство, лідерські компетентності, сержантський склад, модель, професійна підготовка, Національна гвардія України.

**Вступ.** Сучасні виклики безпеки та оборони України зумовлюють необхідність якісних змін у підготовці військовослужбовців, зокрема сержантського складу. Саме сержанти є ключовою ланкою у системі військового управління, виконуючи функції тактичних лідерів, наставників, організаторів бойових дій та функцію делегування повноважень. Їх

компетентність, ініціативність та здатність діяти в швидкозмінних умовах визначають ефективність діяльності підрозділів Національної гвардії України (НГУ).

Служба у війську завжди була та залишається складною як у фізичному, так і в психологічному вимірах. У повсякденній діяльності військовослужбовці мають справу не лише з

ризиками, притаманними професії підвищеної небезпеки, а й із численними обмеженнями, визначеними нормативно-правовими актами. Особливо важливою є роль сержантського складу, який несе відповідальність за широкий спектр завдань – від підготовки та управління особовим складом до виконання службово-бойових обов'язків.

Дослідження проблематики феномену лідерських компетентностей сержантського складу становить один із пріоритетних векторів теоретичних і прикладних розвідок у сфері військової психології. Вона потребує системного науково-методичного обґрунтування, розроблення структурно-функціональної моделі, яка відображатиме взаємозв'язок теоретичних, психологічних та організаційних компонентів цього процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання лідерства у військових колективах упродовж тривалого часу перебуває в центрі уваги науковців. Водночас інтенсивність наукового інтересу до цієї проблематики змінювалася залежно від соціально-політичних умов і трансформацій військової служби. Вагомий внесок у дослідження військового лідерства зробили сучасні українські науковці – О. В. Бойко, О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В. О. Олійник, В. С. Карпенко. Значний науково-практичний інтерес становлять також зарубіжні джерела: праці М. Börjesson, М. Fors Brandebo, G. Larsson, а також офіційні документи, що регламентують розвиток лідерських компетентностей у збройних силах провідних держав (зокрема FM 6-22, TRADOC Pamphlet, British Army Leader Competency Framework, ADF Leadership, Multinational Capability Development Campaign).

Проблема формування лідерських компетентностей у військовому середовищі набуває особливого значення, зважаючи на динамічні зміни в геополітичному ландшафті та еволюцію вимог до професійної підготовки військовослужбовців. Вітчизняні дослідження, зокрема О. В. Бойка (2020), присвячені теорії та методиці формування лідерської компетентності офіцерів Збройних Сил України (ЗСУ), де акцентується увага на ролі освітнього середовища та менторства як ключових факторів розвитку лідерських якостей. Автор обґрунтовує необхідність інтеграції інноваційних освітніх проєктів, таких як онлайн-курси, для підтримки лідерства в умовах воєнного конфлікту, підкреслюючи значення обміну досвідом з міжнародними партнерами та формування культури військового лідерства [1, с. 307–310].

Психологічні аспекти лідерства висвітлюються в працях колективу авторів під керівництвом О. М. Кокуна (2023), де розроблено методичний посібник з психодіагностики лідерських якостей військовослужбовців. Дослідники виділяють п'ять ключових компонентів структури лідерських якостей: комунікативно-організаційний (комунікабельність, емпатійність), емоційно-вольовий (стресостійкість, самовладання), мотиваційний (мотивація до досягнення), мисленнєвий (креативність, прогнозування) та особистісний (ініціативність, відповідальність), що базується на емпіричних даних науково-дослідного центру гуманітарних проблем ЗСУ [3, с. 8–12]. Ці компоненти слугують основою для систематизації процесу розвитку компетентностей, підкреслюючи необхідність комплексного підходу, що поєднує діагностику та корекцію.

В. С. Карпенком було розроблено модель розвитку офіцерів Десантно-

штурмових військ, спираючись на узагальнення досвіду підготовки військових лідерів у сучасних збройних силах провідних держав світу. Запропонована модель має ієрархічну структуру та включає низку взаємопов'язаних компонентів: функціонально-цільовий, концептуально-технологічний, суб'єкт-суб'єктний, методичний, контрольно-діагностичний і результативний [2, с. 109]. Така побудова забезпечує цілісність системи розвитку лідерських якостей і дозволяє поєднати теоретичну підготовку з практичним формуванням управлінських компетентностей.

Зарубіжні дослідження доповнюють вітчизняний дискурс, пропонуючи моделі лідерства, адаптовані до сучасних викликів. Зокрема, у роботі M. Börjesson, M. Fors Brandebo та G. Larsson (2024) аналізується взаємозв'язок між розвиваючим (developmental) та інструментальним (instrumental) лідерством у військових організаціях. Автори встановлюють, що розвиваюче лідерство фокусується на натхненні та мотивації підлеглих, тоді як інструментальне – на орієнтації на досягнення цілей та стратегічне мислення, демонструючи їхню взаємодоповнюваність через емпіричне вивчення індивідуальних профілів лідерів. Результати свідчать про динамічну природу лідерства як багатовимірної системи, що залежить від організаційного контексту, рівня зрілості колективу та ситуативних факторів [6].

Доктринальні документи США, такі як FM 6-22 "Developing Leaders" (2022), пропонують комплексний підхід до формування лідерських якостей через комбінацію навчання, практики, самоосвіти, коучингу та зворотного зв'язку, підкреслюючи принципи безперервного професійного розвитку [7, с. 15–20]. Аналогічно, TRADOC

Pamphlet 525-8-2 (2024) та Army University Strategy (2023) акцентують на компетентнісно-орієнтованій освітній системі, що базується на моніторингу результативності та адаптації до оперативних потреб, з акцентом на гнучкість, адаптивність та технологічну грамотність [10, с. 6-8; 4, с. 9-12].

У британській доктрині, представлений у "British Army Leader Competency Framework" (2024), лідерство структурується через визначення характеру, знань та дій у межах лідерської траєкторії. У документі зазначено механізми інтеграції наставництва, індивідуального та колективного планування розвитку та картування компетенцій, що безпосередньо корелює з компонентами організаційно-процесуального та результативно-оціночного блоків запропонованої моделі розвитку лідерських компетентностей, яка відповідає на три питання: «Хто лідери»; «Що лідери роблять»; «Що лідери знають» [9, с. 2-8].

Австралійська доктрина "ADF Leadership" (2024) пропонує тривимірну модель, що охоплює характер (мужність, честь, повага), професійні компетентності (управління, мотивація) та розуміння людської сутності, з акцентом на життєвий розвиток, наставництво та практичний досвід [5, с. 10].

Міжнародні ініціативи, такі як Multinational Capability Development Campaign (MCDC) "Future Leadership" (2020), узагальнюють підходи НАТО, підкреслюючи модульність програм та розвиток нових компетентностей у відповідь на гібридні загрози [8, с. 8].

Порівняльний аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел розкриває спільні тенденції: перехід від традиційного авторитарного лідерства до адаптивного, орієнтованого на розвиток, з інтеграцією психологічних, педагогічних та

організаційних елементів. Водночас, вітчизняні дослідження більш сфокусовані на психологічній діагностиці, тоді як зарубіжні – на доктринальних стратегіях та емпіричній верифікації. Ці напрацювання слугують теоретичною основою для запропонованої моделі, дозволяючи синтезувати найкращі практики для контексту сержантів Національної гвардії України.

**Метою статті** є наукове обґрунтування та апробація структурно-функціональної моделі розвитку лідерських компетентностей сержантського складу НГУ як цілісної системи, що поєднує мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивно-оцінювальний компоненти.

**Методика дослідження.** Методологічну основу дослідження становлять системний, діяльнісний, компетентнісний і синергетичний підходи, що дозволяють розглядати процес розвитку лідерських компетентностей як відкриту, динамічну систему. Використано методи теоретичного аналізу, моделювання, експертного оцінювання (метод «Дельфі»), психодіагностики та педагогічного експерименту. Використання системного, діяльнісного й компетентнісного підходів дало змогу визначити логіку побудови моделі та її функціональні зв'язки.

**Результати.** У проведеному дослідженні здійснено порівняльний аналіз вітчизняних і зарубіжних підходів до формування лідерства у військових організаціях (на прикладі доктрин США, Великої Британії, Канади та держав-членів НАТО). Показано, що сучасні моделі розвитку лідерських компетентностей ґрунтуються на принципах безперервного професійного вдосконалення, наставництва, самоосвіти й практичного досвіду. Обґрунтовано структуру моделі, що включає мотиваційний, змістовний, організа-

ційно-процесуальний і результативно-оціночний блоки, кожен з яких виконує взаємопов'язані функції та забезпечує цілісність процесу професійного розвитку сержантів.

Доведено, що ефективність розвитку лідерських компетентностей зумовлює здатність сержантів до стратегічного мислення, делегування повноважень, комунікативної взаємодії, формування згуртованості у підрозділі та успішності виконання місії у цілому. Практична реалізація моделі передбачала інтеграцію освітніх, тренінгових і наставницьких технологій у систему підготовки сержантського складу НГУ.

Апробація структурно-функціональної моделі розвитку лідерських компетентностей сержантського складу Національної гвардії України здійснювалася у процесі формувального експерименту, що охопив 120 військовослужбовців сержантського складу (експериментальна група – 60 осіб; контрольна група – 60 осіб), які проходили службу та професійну підготовку у навчальних підрозділах Національної академії НГУ.

Для оцінювання ефективності реалізації програми розвитку було застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-вольового та комунікативного компонентів лідерських компетентностей. До основних критеріїв оцінювання належали: рівень внутрішньої мотивації до управлінської діяльності, здатність до ефективної командної взаємодії, саморегуляція у стресових ситуаціях, готовність до прийняття рішень у невизначених умовах та рефлексивність управлінської поведінки.

Програма реалізовувалася протягом двох місяців і включала лекційно-



практичні модулі, інтерактивні тренінгові заняття, ситуаційне моделювання та елементи наставництва. Результати порівняльного аналізу засвідчили статистично значуще зростання рівня сформованості лідерських компетентностей у представників експериментальної групи порівняно з контрольною ( $p < 0,05$ ), що підтвердило ефективність та практичну доцільність розробленої моделі як інструменту вдосконалення системи професійної підготовки сержантського складу НГУ.

Структура моделі:

*Мотиваційний блок:* визначає мотивацію до лідерства, потреби та цінності сержанта.

*Змістовний блок:* охоплює сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного лідерства.

*Організаційно-процесуальний блок:* описує етапи, методи та засоби розвитку лідерських компетентностей.

*Результативно-оціночний блок:* встановлює критерії оцінювання ефективності розвитку лідерських компетентностей (див. рис. 1).

Головна мета моделювання полягає в тому, щоб забезпечити безперервний розвиток лідерських якостей сержантів протягом усього їхнього навчання та підвищення кваліфікації. Це досягається шляхом створення сприятливого освітнього середовища, яке стимулює мотивацію до самонавчання та сприяє швидкій адаптації до нових вимог сьогодення.

Завдяки запропонованій моделі досягається виконання наступних функцій.

*Діагностична:* дозволяє оцінити початковий рівень розвитку лідерських компетентностей сержанта.

*Ціннісно-мотиваційна:* дозволяє формувати та закріплювати системи

цінностей, які стимулюють та спрямовують розвиток лідерських якостей військовослужбовців.

*Прогностична:* дозволяє прогнозувати можливі результати розвитку лідерських компетентностей.

*Конструктивна:* дозволяє розробити індивідуальні програми розвитку лідерських компетентностей.

*Комунікативна:* розвиває різносторонні комунікативні навички, необхідні як для ефективної взаємодії в військовому колективі, так і для побудови конструктивних відносин у повсякденному житті, що дозволяє сержанту виступати не лише командиром, а й наставником для підлеглих.

*Управлінська:* дозволяє організувати і управляти процесом розвитку лідерських компетентностей.

Теоретичне обґрунтування компонентів моделі включає наступні блоки.

Мотиваційний блок базується на теорії мотивації, яка пояснює, що люди діють, коли мають потребу, яку хочуть задовольнити, а також встановлює цілі.

Змістовний блок базується на компетентнісному підході, який визначає лідерство як сукупність знань, умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання ролі лідера.

Організаційно-процесуальний блок базується на теорії навчання дорослих, яка підкреслює важливість активного засвоєння знань і навичок.

Результативно-оціночний блок базується на теорії оцінювання, яка дозволяє визначити ефективність навчального процесу.

**Обговорення результатів.** Змістове наповнення моделі виявилось ефективним завдяки цілісному поєднанню діагностично-аналітичного, ціннісно-мотиваційного, організаційно-процесуального та результативно-оцінювального блоків, що забезпечує

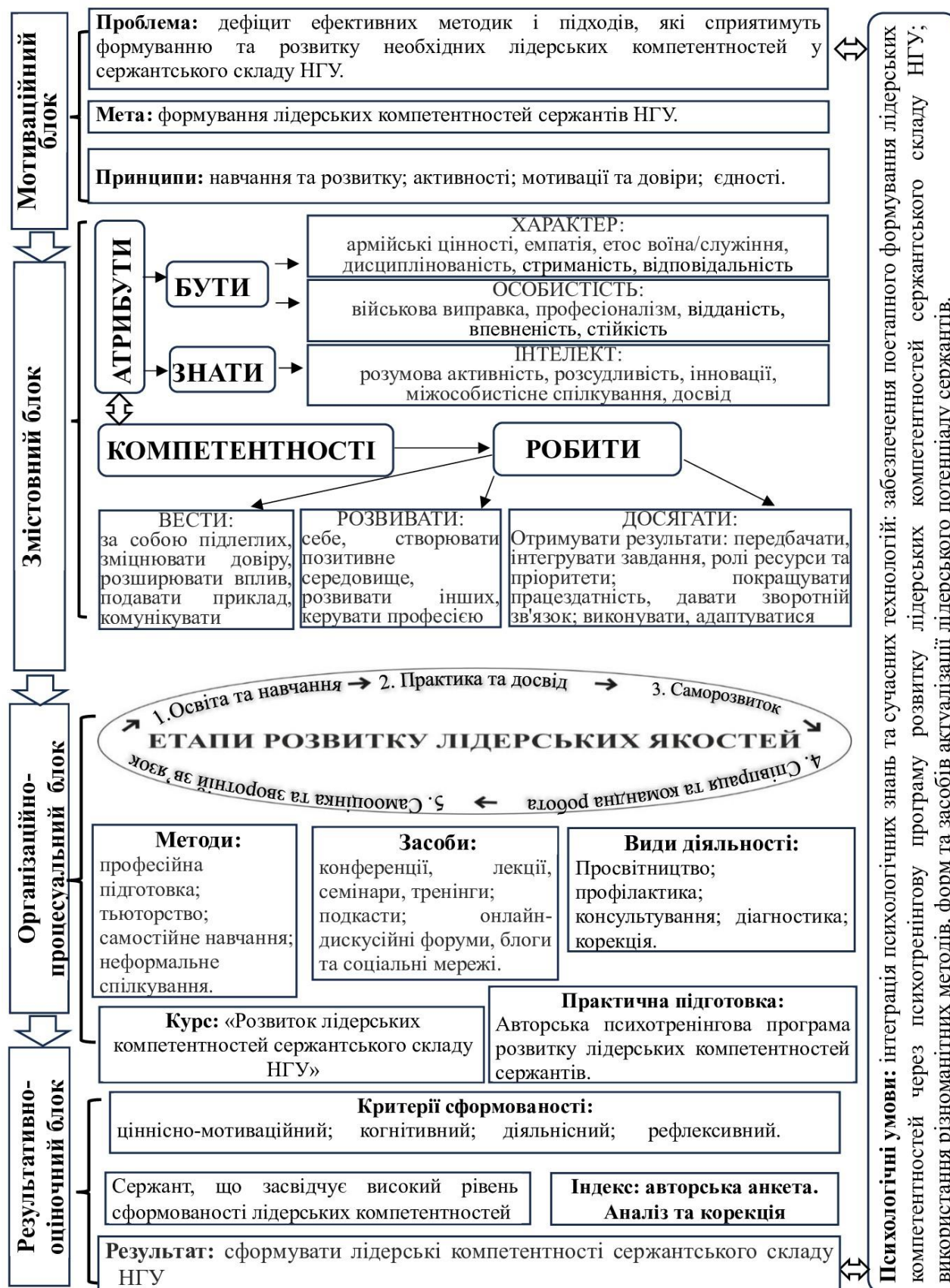


Рис. 1. Структурно-функціональна модель розвитку лідерських компетентностей сержантів НГУ в системі психологічного забезпечення службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ та професійної підготовки

логічну завершеність процесу розвитку лідерських компетентностей. Виявлено, що саме мотиваційно-ціннісний компонент найбільшою мірою вплинув на формування внутрішньої готовності сержантів до управлінської діяльності та підвищення відповідальності за прийняті рішення. Ці результати узгоджуються з висновками О.М. Кокуна та співавт. [3], які підкреслюють важливість розвитку внутрішньої мотивації та самоусвідомлення у процесі становлення військового лідера.

Порівняння результатів нашого дослідження з існуючими моделями дозволяє констатувати, що запропонована модель відрізняється більш вираженою психолого-педагогічною орієнтацією. Так, у моделі В.С. Карпенка [2] акцент зроблено на управлінсько-організаційних аспектах діяльності офіцерів, тоді як представлена модель орієнтована на формування лідерських компетентностей сержантів через розвиток особистісної рефлексії, емоційного інтелекту та навичок командної взаємодії. Аналогічно, у британському *Leader Competency Framework* (LCF, 2024) та американській доктрині FM 6-22 *Army Leadership* ключова увага приділяється поведінковим індикаторам ефективного лідерства, тоді як наша модель поєднує ці індикатори з педагогічними механізмами їх цілеспрямованого формування в освітньому процесі військової академії.

Модель має стратегічне значення для НГУ, оскільки вона безпосередньо впливає на підвищення ефективності управління підрозділами завдяки розвитку лідерських компетентностей сержантів, що сприяє кращій мотивації підлеглих та прийняттю зважених рішень. Крім того, модель сприяє підвищенню боєздатності підрозділів шляхом покращення їхньої

згуртованості та готовності до дій в екстремальних умовах. Не менш важливо, що модель сприяє формуванню позитивного морально-психологічного клімату в підрозділах, заснованого на довірі, повазі та взаєморозумінні.

**Висновки.** Проведене дослідження дало змогу обґрунтувати структурно-функціональну модель розвитку лідерських компетентностей сержантського складу НГУ, побудовану на засадах системного, діяльнісного та компетентнісного підходів. У межах моделі визначено чотири взаємопов'язані блоки: мотиваційний, змістовний, організаційно-процесуальний та результативно-оціночний, які забезпечують цілісність і послідовність процесу професійного становлення сержантів як військових лідерів.

Запропонована модель сприяє реалізації принципів безперервності професійного розвитку, наставництва та самоосвіти, а також дозволяє інтегрувати психолого-педагогічні й управлінські механізми в систему підготовки сержантського складу. Її впровадження забезпечує підвищення рівня мотивації до служби, розвиток комунікативної взаємодії в підрозділах, формування відповідального ставлення до ухвалення рішень і підвищення згуртованості військових колективів.

Практичне значення результатів полягає в можливості використання моделі для модернізації освітньо-професійних програм НГУ, розроблення курсів лідерського розвитку, підготовки наставників і викладачів навчальних центрів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробленні цифрових модулів дистанційного лідерського навчання, поглибленні системи наставництва для сержантів та

адаптації моделі до підготовки офіцерів молодшої ланки.

### Література

1. Бойко О. В. Теорія і методика формування лідерської компетентності офіцерів Збройних сил України: монографія. Житомир. 2020. 667 с.
2. Карпенко В. С. Розвиток лідерської компетентності офіцерів десантно-штурмових військ у системі післядипломної освіти. Національний університет оборони України. Київ. 2023. 280 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/rkr-dis-25-04.pdf> (дата звернення: 20.10.2025).
3. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців: методичний посібник. 2023. 171 с.
4. Army University Strategy y/Army University. Fort Leavenworth : Army University. 2023. 19 p. URL: [https://armyuniversity.edu/images/AboutPageImages/ArmyU\\_Strategy\\_2023\\_with\\_Foreward\\_12JUN2023.pdf](https://armyuniversity.edu/images/AboutPageImages/ArmyU_Strategy_2023_with_Foreward_12JUN2023.pdf) (дата звернення: 21.10.2025).
5. Australian Defence Force. ADF Leadership (Edition 3). 2024. 72 p. URL: <https://theforge.defence.gov.au/sites/default/files/2024-02/ADF-P-0%20ADF%20Leadership%20Ed3.pdf> (дата звернення: 15.10.2025).
6. Börjesson M., Fors Brandebo M., & Larsson G. Developmental and instrumental leadership: interrelationship and individual profiles. *Leadership & Organization Development Journal*. 2024. Volume № 46(9). P. 16-30. DOI: 10.1108/LODJ-11-2023-0623
7. FM 6-22. Developing leaders. Headquarters, Department of the Army. 2022. 192 p. URL: [https://rdl.train.army.mil/catalog-ws/view/100.ATSC/3110F413-E915-47C1-85AA-DD4065C654C3-1274570636396/FM6\\_22wc2.pdf](https://rdl.train.army.mil/catalog-ws/view/100.ATSC/3110F413-E915-47C1-85AA-DD4065C654C3-1274570636396/FM6_22wc2.pdf) (дата звернення: 15.10.2025).
8. Multinational Capability Development Campaign (MCDC). Future Leadership. 2020. 80 p. URL: [https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fdccd0de90e07452ec36ee8/20201210-MCDC\\_Future\\_Leadership-web.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fdccd0de90e07452ec36ee8/20201210-MCDC_Future_Leadership-web.pdf)
9. The Centre for Army Leadership. British Army Leader Competency Framework. London. 2024. 24 p. URL: [https://www.army.mod.uk/media/i5gmo4di/20240514-lcf\\_booklet\\_v142.pdf](https://www.army.mod.uk/media/i5gmo4di/20240514-lcf_booklet_v142.pdf) (дата звернення: 16.10.2025).
10. U.S. Army and Training and Doctrine Command (TRADOC) Pamphlet (TP) 525-8-2. 2024. 48 p. URL: <http://surl.li/ijwjyb> (дата звернення: 20.10.2025).

*S. Leshchenko, Adjunct of doctoral studies and adjuncts  
National Academy of the National Guard of Ukraine (Ukraine)*

## JUSTIFICATION OF THE STRUCTURAL AND FUNCTIONAL MODEL OF THE DEVELOPMENT OF LEADERSHIP COMPETENCIES OF THE SERGEANTS OF THE NATIONAL GUARD OF UKRAINE: THEORETICAL PRINCIPLES AND RESULTS OF TESTING

The article is devoted to the theoretical substantiation and methodological analysis of the structural and functional model for developing leadership competencies among the non-commissioned officers of the National Guard of Ukraine under the conditions of reforming the military education system. Based on systemic, activity-based, competency-oriented, and

synergetic approaches, the conceptual foundations of the model are determined, reflecting the interrelation of theoretical, psychological-pedagogical, and organizational-practical mechanisms of leadership formation among sergeants. The model is structured into four interrelated blocks: motivational (aimed at shaping value orientations, intrinsic motivation for leadership, and awareness of the social significance of the professional role), content-based (covering a system of knowledge, skills, and abilities in managing a military team), organizational-procedural (defining the forms, methods, and tools for implementing the competence development program), and result-evaluative (focused on identifying the dynamics and effectiveness of professional growth).

A pedagogical experiment involving 120 non-commissioned officers confirmed the effectiveness of the proposed model: a statistically significant increase in the level of leadership competence formation was recorded in the experimental group compared to the control group ( $p < 0.05$ ). The results indicate that the implementation of the model contributes to the development of strategic thinking, communicative interaction, self-regulation in stressful situations, decision-making readiness under uncertainty, as well as to strengthening cohesion and moral-psychological resilience within military units. The structural and functional model has practical significance for modernizing educational and professional training programs for the NCO corps of the National Guard of Ukraine, improving mentoring systems, and fostering a culture of military leadership. The obtained results confirm the feasibility of using the proposed model as an effective tool for the holistic development of professional and personal qualities of mid-level military leaders.

**Keywords:** leadership, leadership competencies, non-commissioned officers, model, professional training, National Guard of Ukraine.

## References

1. Boiko, O. V. (2020). *Teoriia i metodyka formuvannia liderskoi kompetentnosti ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy: monohrafiia* [Theory and methodology of forming the leadership competence of officers of the Armed Forces of Ukraine: Monograph]. Zhytomyr: 667 p. [in Ukrainian]
2. Karpenko, V. S. (2023). *Rozvytok liderskoi kompetentnosti ofitseriv desantno-shturmovykh viisk u systemi pisliadyplomnoi osvity* [Development of leadership competence of officers of the Air Assault Forces in the system of postgraduate education]. Doctoral dissertation. National Defence University of Ukraine, Kyiv. 280 p. URL: <https://nuou.org.ua/assets/documents/rkr-dis-25-04.pdf> [in Ukrainian]
3. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., & Oliinyk, V. O. (2023). *Psykhodiahnostyka liderskykh yakosti viiskovosluzhbovtiv: metodychnyi posibnyk* [Psychodiagnostics of military personnel's leadership qualities: Methodical manual]. Kyiv: NDTs HP ZSU. 171 p. [in Ukrainian]
4. Army University Strategy/Army University. (2023). Fort Leavenworth: Army University. 19 URL: [https://armyuniversity.edu/images/AboutPage/Images/ArmyU\\_Strategy\\_2023\\_with\\_Foreward\\_12JUN2023.pdf](https://armyuniversity.edu/images/AboutPage/Images/ArmyU_Strategy_2023_with_Foreward_12JUN2023.pdf). [in English]
5. Australian Defence Force. (2024). *ADF Leadership* (Edition 3). Canberra, 72 p. URL: <https://theforge.defence.gov.au/sites/default/files/2024-02/ADF-P-0%20ADF%20Leadership%20Ed3.pdf>. [in English]
6. Börjesson M., Fors Brandebo M., & Larsson G. (2024). Developmental and instrumental leadership: interrelationship and individual profiles. *Leadership & Organization Development Journal*. 46, 9, pp. 16–30. DOI: 10.1108/LODJ-11-2023-0623. [in English]

7. Headquarters, Department of the Army. FM 6-22. (2022). Developing Leaders. Washington, D.C., 192 p. URL: [https://rdl.train.army.mil/catalog-ws/view/100.ATSC/3110F413-E915-47C1-85A-A-DD4065C654C3-1274570636396/FM6\\_22wc2.pdf](https://rdl.train.army.mil/catalog-ws/view/100.ATSC/3110F413-E915-47C1-85A-A-DD4065C654C3-1274570636396/FM6_22wc2.pdf). [in English]

8. Multinational Capability Development Campaign (2020). Future Leadership. London, 80 p. URL: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fdccd0de90e07452ec36ee8/20201210>

-MCDC\_Future\_Leadership-web.pdf. [in English]

9. The Centre for Army Leadership. (2024). British Army Leader Competency Framework. London, 24 p. URL: [https://www.army.mod.uk/media/i5gmo4di/20240514-lcf\\_booklet\\_v142.pdf](https://www.army.mod.uk/media/i5gmo4di/20240514-lcf_booklet_v142.pdf). [in English]

10. U.S. Army, Training and Doctrine Command (2024). Pamphlet (TP) 525-8-2. Washington, D.C., 48 p. URL: <http://surl.li/ijwjyb>. [in English]

Надійшла до редколегії: 23.10.2025

Прийнята до друку: 24.11.2025



## УДК 159.9

*Я. Руденко, аспірантка докторантури - ад'юнктури (ORCID 0000-0002-2815-7259)  
Національний університет цивільного захисту України*

## ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ НА КОМАНДНИЙ КЛІМАТ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Статтю присвячено дослідженню психологічного клімату та морально-психологічного стану (далі – МПС) військовослужбовців Збройних Сил України в умовах повномасштабного вторгнення. Актуальність роботи обґрунтована критичною необхідністю своєчасного діагностування та психологічного реагування на стан комбатантів для стабілізації поведінки, налагодження внутрішнього клімату в підрозділах та збереження їх боєздатності.

Теоретичний аналіз праць українських науковців (З. Комар, О. Кокун, М. Варій та ін.) доводить, що ключовими факторами формування психологічної стабільності є командний клімат (згуртованість), ефективне лідерство (довіра, авторитет командира) та психічне здоров'я особового складу. Особливо наголошується на ролі постаті командира та важливості застосування ним гнучких, командних та наставницьких стилів управління.

Метою статті, є емпірично дослідити психологічний стан військовослужбовців в зоні бойових дій та визначити ключові фактори впливу на МПС. Методологія включала анонімне опитування 312 комбатантів що виконують завдання на лінії зіткнення. Використано комплекс валідизованих психодіагностичних методик (Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР; схильність до суїцидальних реакцій (Sr); самооцінка психофізіологічного стану; рівень тривожності Спілбергера-Ханіна; ступінь депресії) та стандартизований опитувальник МПС (за Інструкцією МОУ).

Результати дослідження МПС показали загальний «задовільний» (позитивний) стан у підрозділі. Встановлено високий рівень довіри до безпосередніх командирів ротного рівня (3,95 з 4), проте значно нижчий – до командування батальйону (2,75) та бригади (2,55). Виявлено критично низькі показники впевненості у соціальному захисті (0,95) та рівні інформованості про рішення вищого керівництва (1,31). Психодіагностика виявила у значної частини респондентів (близько 30-40%) ознаки психоемоційних порушень: 27,9% мають наявні симптоми тривоги/депресії/ПТСР, 41,7% – високу реактивну тривожність, 31,8% – середній або високий ступінь депресії.

Таким чином, постать командира, його професійні та лідерські якості є вирішальними для підтримки здорового психологічного клімату та згуртованості підрозділу. Незважаючи на загальом задовільний МПС, виявлені високі показники тривожності, депресії та емоційного виснаження у третини особового складу свідчать про гостру потребу в системній психологічній підтримці, профілактиці та реабілітації для збереження боєздатності.

**Ключові слова:** психологічний клімат, командний клімат, морально-психологічний стан, військовослужбовець, психічний стан, екстремальна ситуація, війна.

**Постановка проблеми.** Враховуючи сучасні події, повномасштабне вторгнення росії в Україну, проведення та опрацювання психологічних вивчень в умовах воєнних дій, мають важливий характер для

вчасного реагування та стабілізації поведінки військовослужбовців, налагодження внутрішнього клімату підрозділу. Результати таких досліджень стануть у майбутньому підґрунтям для нових теоретичних

вивчень в цій області. Дадуть можливість виявити слабкі сторони опитувальників, звернуть увагу на подальше осучаснення критеріїв та методів досліджень.

#### **Аналіз досліджень і публікацій.**

*Психологічний клімат* – це важлива складова формування моральної та психологічної стабільності у військово-службовців. Формування та підтримка морально-патріотичного духу, моральних принципів, психічного здоров'я та здорового психологічного клімату, є однією з головних задач командирів підрозділів для забезпечення основної функції військовослужбовця – захисту Держави та населення країни.

Узагальнюючи світовий досвід та маючи свої наукові здобутки, українські вчені вносять свій вагомий внесок у вивчення та розвиток психологічної науки. Розглянуто роботи українських науковців, які вивчають психологічний та командний клімат у військовому підрозділі та розкривають тему психологічної стійкості військово-службовців: З. Комар розроблено підручник для військових психологів «Психологічна стійкість воїна», в межах проекту «Подолання соціальних наслідків конфлікту на Донбасі та незаконної анексії Криму за допомогою державних структур в Україні та громадянського суспільства»; О. Кокун досліджує негативні психічні стани військово-службовців у бойових діях, виявляючи їх психічні травми; О. Колесніченко вивчає психологічну травматизацію військовослужбовців; О. Колосовичем репрезентовано психологічні особливості службової взаємодії між офіцерами й неформальними лідерами у військовому колективі, як

специфічним типом стосунків між різними категоріями військово-службовців; «Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу» навчальний посібник розроблений під керівництвом В. Огоренко в якому висвітлено питання психічного здоров'я та впливу кризової та екстремальної ситуації на психіку людини [2, 8, 10, 13].

Питаннями вивчення соціально-психологічного клімату у військових підрозділах займався М. Варій досліджуючи морально-психологічний стан військ; Т. Грицевич, І. Северук дослідили та описали управління соціальними процесами у військовому колективі; О. Волошина вивчала проблеми групової згуртованості; О. Гуменюк дослідив різновиди соціально-психологічного клімату; В. Осьодло акцентує увагу на інтеграції психологічних знань у підготовку військових керівників, розглядаючи їх вплив на ефективність командування; Т. Підлісна аналізує сучасні методики розвитку лідерських якостей у державному управлінні, що мають значення і для військової сфери; О. Романовський та інші досліджують психологічні фактори, які впливають на управлінську діяльність, зокрема в умовах стресу та кризових ситуацій [1, 2, 8, 11].

Розглянувши матеріал дослідників ми можемо зробити висновок, що для вчасного реагування на особливості психологічного стану підрозділу, для підтримки його морально-психологічної боєздатності, у військовому колективі важливими є такі показники: *командний клімат*, як показник згуртованості військового колективу; *лідерство* (довіра, авторитет, компетентність (досвід) командира як показник ефективної роботи командування та управління;

психічне здоров'я особового складу. До цього обов'язково додаються і враховуються в роботі умови виконання бойових завдань та вплив чинників стресу. Психологічна готовність військового розглядається як змога ефективно та успішно діяти у визначених умовах [2].

Командний клімат у Збройних Силах України (далі – ЗСУ) залежить від ефективного лідерства, що проявляється у довірі, відповідальності та психічному стані колективу. Важливими аспектами є розвиток лідерських якостей, зокрема харизми та вміння приймати рішення, а також психологічна підготовка, спрямована на формування довіри та відповідальності у військово-службовців [4, 5, 6, 7].

Одним із показників успішної діяльності підрозділу (організації, колективу) є рівень сформованості психологічного клімату. *Психологічний клімат колективу* – якісний бік стосунків, що проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості в групі.

Основними чинниками, що впливають на стан психологічного клімату в підрозділі є: умови служби та побуту, задоволеність; фінансова та соціальна захищеність; ступінь та характер міжособистісних стосунків; стиль управління підрозділами, особистість командира, психічний стан військовослужбовця тощо [3].

Стиль та характер управління підрозділом беззаперечно зараз стають одними з важливих чинників у впливі на морально-психологічний стан підрозділу та психічний стан військовослужбовця. Сучасний підхід

класифікації стилів керування у ЗСУ базується на класичних типах (авторитарний, демократичний, ліберальний) та враховує специфіку військової сфери, яка вимагає адаптації до ситуативних потреб. Сучасні підходи можуть включати командний стиль, який поєднує інтерес до результатів роботи та потреби підлеглих, та наставницький стиль, зосереджений на розвитку особистісних якостей військово-службовців.

На сьогодні, як показала практика, найбільш сучасним є гнучкий підхід, коли командир обирає стиль залежно від ситуації, рівня підготовки підлеглих, їх психічного стану (реакції на поточну ситуацію) та специфіки завдань.

Також, важливим у військовому управлінні є командний стиль в якому командири прагнуть поєднати здобуття успіху у виконанні завдань за призначенням з увагою до потреб особового складу.

Наставницький стиль полягає у розкритті лідерських якостей та професійних навичок військово-службовців, що передбачає наставництво та підтримку в їхньому зростанні.

Важливим чинником у структурі психологічного клімату підрозділу відіграє постать командира підрозділу, прямого та безпосереднього начальника. Від нього залежить злагоджена робота військово-службовців та виконання поставлених задач підрозділом [4, 5, 6, 7].

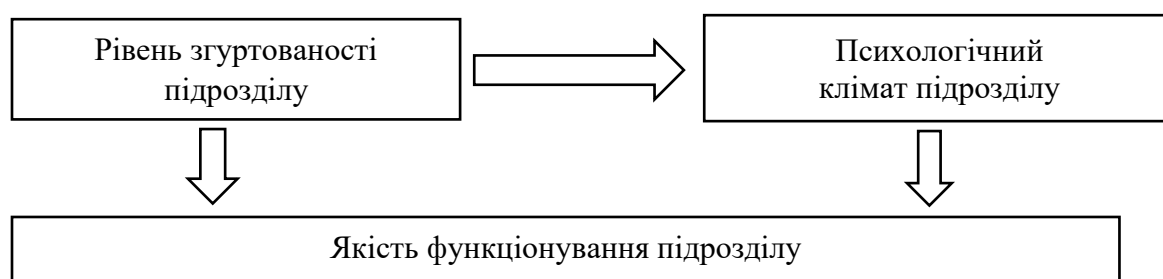
Підрозділ, в контексті цієї статті, розглядається, як сукупність людей із міжособистісними відносинами в службі, при виконанні завдань, взаємодопомозі, взаємовідповідальності, прояві симпатій та

антипатій, особистісних інтересів. Сутність військових в колективі проявляється в ставленні до справи, авторитеті, ступенем впливу (ваги) на діяльність інших військових, різноманітними особливостями прояву поведінки, психологічному стані.

Сукупність неофіційних відносин, які склалися у підрозділі, настроїв, визначає рівень задоволеності членів військового колективу. Їх націленість на спільні дії, ініціативу до співпраці, що складає психологічний клімат колективу – впливає на безпосередню

діяльність особового складу військової частини [8, 9, 10].

Особистість командира, який обирає відповідні методи управління, враховує характер установлених ним відносин з підлеглим особовим складом із врахуванням їх психологічних особливостей. Велику вагу мають традиції колективу, минулі пережиті труднощі та успіхи підрозділу. Психологічний клімат колективу впливає на якість функціонування підрозділів (див. рис.1) [4].



**Рис. 1. Взаємозв'язок рівня згуртованості і психологічного клімату підрозділу**

**Виклад основного матеріалу.** Психічне здоров'я та психологічний стан особистості вкрай важливі компоненти функціонування військовослужбовців в умовах бойових дій. Аналізуючи попередні наші дослідження психічних станів військових були зроблені висновки. За результатами наших досліджень військовослужбовці відчували такі емоції: емоції страху – 68 %; емоції гніву – 34 %; емоції смутку – 20 %; цікавість – 10 %; емоцій подиву (здивування) – 5 %.

Аналіз впливу психічних станів на поведінку людини довів, що поведінка особистості в критичній ситуації залежить від набутого життєвого досвіду, вмотивованості, фізичного та психічного стану здоров'я військово-

службовця. Визначено, що психологічний стан особистості впливає на аналіз ситуації та поведінку військових [10, 11].

У дослідженні психічних станів військовослужбовців приймають участь комбатанти окремого аеромобільного підрозділу, які виконують бойові завдання на лінії зіткнення та/або знаходяться в зоні бойових дій в кількості 312 осіб, що складає 32,21 % від штатної чисельності. Результати психологічних методик виявлення симптомів психічних станів військовослужбовців дали розуміння про те, в якому психічному стані знаходяться військовослужбовці підрозділу (див. Табл. 1).

**Табл. 1. Результати дослідження психічного стану військовослужбовців окремого підрозділу**

| Методика                                           |                             |                                 | Середня кількість проявів за весь підрозділ, % |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|
| Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР            | відсутні прояви             | 0 - 3                           | 58,17                                          |
|                                                    | в межах норми               | 4                               | 8,18                                           |
|                                                    | наявність порушень          | 5 - 10                          | 26,53                                          |
|                                                    | не відповіли                |                                 | 7,12                                           |
| Дослідження схильності до суїцидальних реакцій, Sr | (5) низький рівень          |                                 | 51,26                                          |
|                                                    | (4) нижче середнього рівень |                                 | 26,36                                          |
|                                                    | (3) середній рівень         |                                 | 9,71                                           |
|                                                    | (2) вище середнього рівень  |                                 | 4,00                                           |
|                                                    | (1) високий рівень          |                                 | 2,07                                           |
|                                                    | не відповіли                |                                 | 6,60                                           |
| Самооцінка психофізіологічного стану               | Самопочуття                 | від 1 до 20 – низький показник  | 7,17                                           |
|                                                    |                             | від 21 до 40 – нижче середнього | 11,15                                          |
|                                                    |                             | від 41 до 60 – середній         | 24,14                                          |
|                                                    |                             | від 61 до 80 – вище середнього  | 21,65                                          |
|                                                    |                             | від 81 до 100 – високий         | 27,01                                          |
|                                                    |                             | не відповіли                    | 8,88                                           |
|                                                    | Активність                  | від 1 до 20 – низький показник  | 7,08                                           |
|                                                    |                             | від 21 до 40 – нижче середнього | 12,29                                          |
|                                                    |                             | від 41 до 60 – середній         | 21,73                                          |
|                                                    |                             | від 61 до 80 – вище середнього  | 25,20                                          |
|                                                    |                             | від 81 до 100 – високий         | 24,80                                          |
|                                                    |                             | не відповіли                    | 8,90                                           |
|                                                    | Настрій                     | від 1 до 20 – низький показник  | 7,01                                           |
|                                                    |                             | від 21 до 40 – нижче середнього | 8,04                                           |
|                                                    |                             | від 41 до 60 – середній         | 22,31                                          |
|                                                    |                             | від 61 до 80 – вище середнього  | 23,29                                          |
|                                                    |                             | від 81 до 100 – високий         | 30,30                                          |
|                                                    |                             | не відповіли                    | 9,05                                           |
|                                                    | Працездатність              | від 1 до 20 – низький показник  | 6,96                                           |
|                                                    |                             | від 21 до 40 – нижче середнього | 10,93                                          |
|                                                    |                             | від 41 до 60 – середній         | 19,35                                          |

Табл. 1. (Продовження)

|                    |                                                |                                 |       |
|--------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|-------|
|                    |                                                | від 61 до 80 – вище середнього  | 26,61 |
|                    |                                                | від 81 до 100 – високий         | 27,12 |
|                    |                                                | не відповіли                    | 9,03  |
|                    | Зацікавленість до участі в бойових діях        | від 1 до 20 – низький показник  | 16,16 |
|                    |                                                | від 21 до 40 – нижче середнього | 12,37 |
|                    |                                                | від 41 до 60 – середній         | 24,17 |
|                    |                                                | від 61 до 80 – вище середнього  | 16,68 |
|                    |                                                | від 81 до 100 – високий         | 21,61 |
|                    |                                                | не відповіли                    | 9,01  |
|                    | Бажання виконувати завдання в зоні бойових дій | від 1 до 20 – низький показник  | 19,80 |
|                    |                                                | від 21 до 40 – нижче середнього | 11,71 |
|                    |                                                | від 41 до 60 – середній         | 24,58 |
|                    |                                                | від 61 до 80 – вище середнього  | 14,55 |
|                    |                                                | від 81 до 100 – високий         | 20,10 |
|                    |                                                | не відповіли                    | 9,26  |
|                    | Впевненість у своїх силах                      | від 1 до 20 – низький показник  | 10,14 |
|                    |                                                | від 21 до 40 – нижче середнього | 11,27 |
|                    |                                                | від 41 до 60 – середній         | 19,32 |
|                    |                                                | від 61 до 80 – вище середнього  | 23,34 |
|                    |                                                | від 81 до 100 – високий         | 27,19 |
|                    |                                                | не відповіли                    | 8,74  |
| Рівень тривожності | Реактивна тривожність (РТ)                     | низький рівень                  | 11,91 |
|                    |                                                | помірний рівень                 | 40,00 |
|                    |                                                | високий рівень                  | 41,68 |
|                    |                                                | не відповіли                    | 6,41  |
|                    | Особистісна тривожність (ОТ)                   | низький рівень                  | 12,16 |
|                    |                                                | помірний рівень                 | 50,27 |
|                    |                                                | високий рівень                  | 31,07 |
|                    |                                                | не відповіли                    | 6,50  |
| Ступінь депресії   | депресія відсутня                              |                                 | 18,16 |
|                    | легкий ступінь                                 |                                 | 7,87  |
|                    | середній ступінь                               |                                 | 14,10 |
|                    | високий ступінь                                |                                 | 17,72 |
|                    | не відповіли                                   |                                 | 42,15 |



За результатами досліджень було виявлено:

1) за скороченою шкалою проявів (експрес-метод) тривоги, депресії та ПТСР – в межах норми 66,35 % проявів, наявність симптомів порушень виявлено у 27,94 % респондентів. Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість комбатантів зберігають відносно стабільний емоційний стан, однак, у майже третини обстежених простежуються ознаки тривожних, депресивних або посттравматичних реакцій, що може бути наслідком пережитих бойових подій, тривалого впливу стресових факторів та емоційного виснаження;

2) дослідження рівня схильності до суїцидальних реакцій, в межах норми 77,62 %, сюди увійшли показники шкал «низький рівень» та «нижче середнього»; з симптомами порушень прояву суїцидальної реакції – 15,78 %, сюди увійшли показники шкал «середній рівень», «вище середнього», «високий рівень». Ці показники свідчать, що більша частина досліджуваних військовослужбовців, не зважаючи на складні умови війни, не мають схильності до суїцидальної поведінки;

3) за результатами самооцінки психофізіологічного стану рівень прояву самопочуття в межах норми (від 41 до 100 балів) – 72,80 %, за межами норми, низький показник (від 1 до 40) – 18,32 %; активність в межах норми (від 41 до 100 балів) – 71,73 %, за межами норми, низький показник (від 1 до 40) – 19,37 %; настроїв в межах норми (від 41 до 100 балів) – 75,90 %, за межами норми, низький показник (від 1 до 40) – 15,05 %; працездатність в межах норми (від 41 до 100 балів) – 73,08 %, за межами норми, низький показник (від 1 до 40) – 17,89 %; зацікавленість до участі в бойових діях в межах норми (від 41 до 100 балів) –

62,46%, за межами норми, низький показник (від 1 до 40) – 28,53%; бажання виконувати завдання в зоні бойових дій в межах норми (від 41 до 100 балів) – 59,23%, за межами норми, низький показник (від 1 до 40) – 31,51%; впевненість у своїх силах в межах норми (від 41 до 100 балів) – 69,85%, за межами норми, низький показник (від 1 до 40) – 21,41%. Це свідчить що більшість військовослужбовців вдало пройшли етап психологічної адаптації, їх психоемоційний стан в межах норми. Військові відмічають, що їх самопочуття, активність, настрої, працездатність є звичними та прийнятними для них самих. Комбатанти справляються із негативними психічними станами та знаходять внутрішні ресурси для відновлення психологічної рівноваги;

4) рівень реактивної тривожності: в допустимих межах прояву – 51,91% (за шкалами «низький» та «помірний» рівень прояву), за межами – високий рівень тривожності – 41,68%; рівень особистісної тривожності: в допустимих межах прояву – 62,43% (за шкалами «низький» та «помірний» рівень прояву), за межами – високий рівень тривожності – 31,07%. Загалом, отримані результати засвідчують наявність у частини комбатантів емоційної напруженості та підвищеного рівня тривожності, що є наслідком бойового досвіду, психотравмуючих подій та тривалої дії стресових чинників. Це підкреслює необхідність надання психологічної підтримки та профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, методом формування навичок саморегуляції та підвищення загальної стресостійкості військово-службовців;

5) оцінювання ступеню депресії показав рівень прояву симптому в межах

норми («депресія відсутня», «легкий ступінь») – 26,03%, за межами норми («середній ступінь», «високий ступінь») – 31,82%. Результати вказують на необхідність своєчасного виявлення та корекції депресивних симптомів, впровадження психопрофілактичних програм спрямованих на відновлення емоційної рівноваги, мотиваційної активності та психологічного благополуччя комбатантів.

Згідно з Додатком 3 до Інструкції про порядок оцінки морально-психологічного стану особового складу в

Міністерстві оборони України та ЗСУ (пункт 3.6) [12] в таблиці 2 представлені результати проведеного нами дослідження. Дослідження проводилося в 2024 році. Респондентам було запропоновано ознайомитись з опитувальником, відповісти на запитання і поставити у відповідному місці позначку (цифру) відповідну запропонованим в прикладі відповідям. Де: 0 – повністю негативно; 1 – негативно; 2 – нейтрально; 3 – позитивно; 4 – повністю позитивно [12].

**Табл. 2. Результати дослідження морально-психологічного стану військовослужбовців окремого підрозділу**

| № з/п | Питання                                                                                                                            | Оцінка |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1.    | Як Ви оцінюєте власну підготовленість до виконання завдань, покладених на Ваш підрозділ                                            | 2,95   |
| 2.    | Як Ви оцінюєте власну психологічну готовність до виконання завдань, покладених на Ваш підрозділ                                    | 3,2    |
| 3.    | Як Ви оцінюєте власну підготовленість до виконання завдань в пункті постійної дислокації                                           | 3,3    |
| 4.    | Як Ви оцінюєте рівень згуртованості (як єдине ціле) Вашого підрозділу                                                              | 3,1    |
| 5.    | Як Ви оцінюєте рівень керованості Вашого підрозділу безпосередніми командирами (начальниками служб) (рот, взводів, відділень тощо) | 2,75   |
| 6.    | Наскільки Ви готові разом із товаришами по службі виконувати завдання у визначеному районі                                         | 2,47   |
| 7.    | Як Ви оцінюєте загальний рівень довіри особового складу Вашого підрозділу до безпосередніх командирів (начальників)                | 2,81   |
| 8.    | Оцініть рівень Вашої довіри до старших командирів (начальників служб):                                                             |        |
| 8.1   | <i>начальника служби</i>                                                                                                           | 3,95   |
| 8.2   | <i>командира роти</i>                                                                                                              | 3,95   |
| 8.3   | <i>командира батальйону</i>                                                                                                        | 2,75   |
| 8.4   | <i>командира бригади</i>                                                                                                           | 2,55   |
| 9.    | Як Ви оцінюєте загальний рівень довіри особового складу Вашого підрозділу до керівного складу Збройних Сил України                 | 2,7    |
| 10.   | Оцініть, наскільки Ви інформовані про рішення керівництва держави та Збройних Сил України                                          | 1,31   |
| 11.   | Як Ви оцінюєте рівень дисциплінованості військовослужбовців Вашого підрозділу                                                      | 2,85   |
| 12.   | Оцініть ступінь довіри до Вас мешканців регіону, де Ви виконуєте завдання за призначенням                                          | 1,1    |
| 13.   | Як Ви оцінюєте роботу командування щодо налагодження (підтримання) правопорядку серед військовослужбовців Вашого підрозділу        | 3,55   |
| 14.   | Оцініть рівень ефективності та справності Вашого озброєння та бойової техніки                                                      | 3,21   |

Табл. 2. (Продовження)

|     |                                                                                                         |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 15. | Оцініть рівень речового забезпечення підрозділу                                                         | 2,85 |
| 16. | Оцініть ефективність медичної допомоги у Вашому підрозділі                                              | 2,95 |
| 17. | Оцініть ефективність психологічної допомоги у Вашому підрозділі                                         | 3,55 |
| 18. | Наскільки Ви впевнені в соціальному захисті Вас та Вашої родини, вкажіть регіон проживання Вашої родини | 0,95 |
| 19. | Чи готові Ви особисто до виконання завдань у визначеному районі                                         | 2,21 |
| 20. | Чи готові Ви особисто до виконання завдань у районі ведення бойових дій                                 | 2,65 |

Удослідженні прийняли участь діючі військовослужбовці окремого підрозділу, в склад групи респондентів входили: офіцери (командири підрозділів, начальники служб), сержанти та солдати (бойових підрозділів, підрозділів забезпечення та управління). Опитування проводилось анонімно, із зазначенням свого військового звання і підрозділу. Респонденти мали бойовий досвід та/або постійно знаходились виконуючи свої посадові обов'язки в зоні ведення бойових дій.

Виходячи з результатів дослідження зроблено такі висновки. Загальний МПС підрозділу «позитивно» (задовільний) означає, що морально-психологічний клімат всередині підрозділу високий, військовослужбовці умотивовані, служба і її результати їх задовольняють. Критичних нарікань на роботу підрозділу немає, зважаючи на високі показники прояву емоції страху – 68 %, страх не заважає, а навпаки спонукає на дії спрямовані на захист себе та країни [2].

В підрозділах панує здоровий психологічний клімат, який дозволяє продуктивно виконувати свої завдання. Хочемо відмітити, що «рівень довіри до командира роти», що дорівнює 3,95 високому балу, доводить високу ступінь довіри командирів підрозділу, його методам роботи та особистісним якостям керівника підрозділу.

**Висновки.** Важливими критеріями формування моральної та психічної стабільності військовослужбовця є постать командира, обраний ним стиль управління та загальний психологічний клімат у підрозділі. В залежності від загального психоемоційного стану військовослужбовців, обираються методи впливу на підрозділ та індивідуально на підлеглого. Від згуртованості, загального психологічного та морального стану залежить виконання поставлених завдань, боєздатність підрозділу.

Головною постаттю в підрозділі є лідер, який має та володіє професійними навичками, використовує емпатію або людяність по відношенню до своїх підлеглих військовослужбовців.

Отримані результати свідчать про те, що, незважаючи на загалом задовільний психоемоційний стан більшості комбатантів, у значної частини респондентів виявлено ознаки психоемоційних порушень, тривожних і депресивних тенденцій, емоційного виснаження та зниження психофізіологічного ресурсу. Це підкреслює необхідність системного підходу до організації психологічної допомоги, профілактики постстресових розладів, реабілітаційних заходів і програм відновлення психоемоційної стійкості серед осіб, які брали участь у бойових діях. Показники проявів негативних психічних станів, при належному професійному керівництві, перетворюю-

ються на каталізатори до дій, до вправного виконання поставлених завдань.

Психологічний стан військово-службовців характеризує їх, як особистість, наділяє потрібними якостями та допомагає діяти в екстремальних умовах акумулюючи всі знання і навички набуті попереднім досвідом. Вміння контролювати та управляти емоціями відкриває великі можливості для дій в різних ситуаціях та в підрозділі. Психологічний клімат особистості (військовослужбовця) залежить від багатьох чинників, але фундаментальною є самість, про яку неодноразово наголошували К. Юнг, К. Роджерс, К. Поппер та інші.

#### Література

1. Амурова Я.В., Момот М.А. Чинники комфортного соціально-психологічного клімату в колективі. Національний вісник Ужгородського національного університету. 2023. Серія Психологія. Випуск 2. С. 17-20.
2. Дикун В.Г., Мороз В.М., Стасюк В.В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил): навч.-метод. посіб. Київ: 2023. 384с.
3. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб. / О.М. Кокун, В.В. Ключков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
4. Манойло О.Г., Маслій О.М., Луханін В.В., Норчук Ю.В., Єфіменко А.Є. Основи військового управління: Частина 4. Основи керівництва та лідерства. Навчальний посібник, Одеса: Військова академія, 2022. 134 с.
5. Мотивація діяльності людини: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях / З.Р. Кісіль, Д.В. Швець. Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.
6. Нужна О.А. Стиль керівництва як основа керівництва з колективом // Збірник наукових праць, Харків: ХІБМ, 2016. С. 63-72.
7. Приходько І.І., Мацегора Я.В., Воробйова І.В. та ін. Психологічні засади ефективності службово-бойової діяльності військовослужбовців військової служби за контрактом внутрішніх військ МВС України: монографія. Х.: Акад. ВВ МВС України, 2013. 326 с.
8. Колосович О.С. Психологія взаємодії у військово-професійному середовищі: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 232 с.
9. Психологія військового лідерства: навчальний посібник [електронне видання] / І.А. Бурлакова, І.С. Остапенко, О.А. Герасимчук, О.В. Шевяков, О.М. Чередніченко. Житомир: Житомирська політехніка, 2023. 159 с.
10. Психолого-психіатричні наслідки воєнного часу: навчальний посібник/ заг.ред.професора В.В. Огоренко. Дніпро: ЛІРА, 2023. 312с.
11. Психологія особистості: Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
12. Інструкції про порядок оцінки морально-психологічного стану особового складу в Міністерстві оборони України та Збройних Силах України. Електронний ресурс. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0915-13#n141>. (Дата звернення: 23.10.25).
13. Комар З. Психологічна стійкість воїна: Підручник для військових психологів. 2017. Електронний ресурс. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar\\_Zoran/Psykholohichna\\_stiikist\\_voina.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Komar_Zoran/Psykholohichna_stiikist_voina.pdf). (Дата звернення: 18.10.25).

*Y. Rudenko, Ph.D. student of the Adjuncture Program  
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## THE IMPACT OF SERVICEMEN'S PSYCHOLOGICAL STATE ON THE TEAM CLIMATE IN THE MILITARY ENVIRONMENT

The article is devoted to the study of the psychological climate and the moral-psychological state of the servicemen of the Armed Forces of Ukraine under conditions of full-scale invasion. The relevance of the work is justified by the critical need for timely diagnostics and psychological response to the condition of combatants in order to stabilize behavior, improve the internal climate in units, and maintain their combat capability.

A theoretical analysis of the works of Ukrainian scholars (Z. Komar, O. Kokun, M. Variy, and others) demonstrates that the key factors in forming psychological stability are the command climate (cohesion), effective leadership (trust, commander's authority), and the mental health of personnel. Particular emphasis is placed on the role of the commander and the importance of applying flexible, teamwork-oriented, and mentoring management styles.

The aim of the article is to empirically examine the psychological state of servicemen in the combat zone and to identify the key factors influencing their MPS. The methodology included an anonymous survey of 312 combatants performing tasks on the front line. A set of validated psychodiagnostic tools was used (Short Anxiety, Depression and PTSD Scale; susceptibility to suicidal reactions (Sr); self-assessment of psychophysiological state; Spielberger-Khanin anxiety level; degree of depression) as well as a standardized MPS questionnaire (according to the Ministry of Defence guidelines).

The results of the MPS study indicated an overall "satisfactory" (positive) state within the unit. A high level of trust in direct company-level commanders was identified (3.95 out of 4), although significantly lower levels were reported for battalion command (2.75) and brigade command (2.55). Critically low indicators were found regarding confidence in social protection (0.95) and awareness of decisions made by senior leadership (1.31). Psychodiagnostics revealed that a considerable portion of respondents (approximately 30–40%) exhibited signs of psycho-emotional disturbances: 27.9% displayed symptoms of anxiety/depression/PTSD, 41.7% showed high reactive anxiety, and 31.8% demonstrated moderate or high levels of depression.

Thus, the figure of the commander – along with their professional and leadership qualities – is decisive in maintaining a healthy psychological climate and unit cohesion. Despite the generally satisfactory MPS, the high rates of anxiety, depression, and emotional exhaustion identified among a third of the personnel indicate an urgent need for systematic psychological support, prevention, and rehabilitation to preserve combat readiness.

**Keywords:** psychological climate, team climate, moral-psychological state, serviceman, mental state, extreme situation, war.

### References

1. Amurova Ya.V., Momot M.A. (2023). Faktory komfortnoho sotsialno-psykholohichnoho klimatu v kolektyvi. [Factors of a Comfortable Socio-Psychological Climate in the Team]. Natsionalnyi Visnyk Uzhhorodskoho Natsionalnoho Universytetu, Psykholohiia, 2, 17–20. [In Ukrainian]

2. Dykun V.H., Moroz V.M., Stasyuk V.V. (2023). Metodolohiia vyvchennia moralno-psykholohichnoho stanu personalu viisk (syl): navchalno-metodychnyi posibnyk. [Methodology for Studying the Moral and Psychological State of Troops' Personnel]. Kyiv, 384 p. [In Ukrainian]

3. Kokun O.M., Klochkov V.V., Moroz V.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2022). Zabezpechennia psykholohichnoi stabilnosti viiskovo-sluzhbovtiv u boiovykh umovakh. [Ensuring Psychological Stability of Military Personnel in Combat Conditions]. Kyiv–Odesa: Fenyks, 128 p. [In Ukrainian]
4. Manoilo O.H., Masliy O.M., Lukhanin V.V., Norchuk Yu.V., Yefymenko A.E. (2022). Osnovy viiskovoho upravlinnia. Chastyna 4. Osnovy menedzhmentu ta liderstva. [Fundamentals of Military Management. Part 4: Management and Leadership]. Odesa: Viiskova Akademiia, 134 p. [In Ukrainian]
5. Kisil Z.R., Shvets D.V. (2023). Motyvatsiia liudskoi diialnosti: pidruchnyk u skhemakh, tablitsakh, komentariakh. [Motivation of Human Activity: A Textbook in Schemes, Tables, and Comments]. Odesa: Vydavnytstvo ODUVS, 154 p. [In Ukrainian]
6. Nuzhna O.A. (2016). Styl upravlinnia yak osnova keruvannia kolektyvom. [Management Style as the Basis of Team Leadership]. Zbirnyk naukovykh prats KhIBM, 63–72. [In Ukrainian]
7. Prykhodko I.I., Matsehora Ya.V., Vorobiova I.V. et al. (2013). Psykholohichni zasady efektyvnosti sluzhbovoi ta boiovoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv za kontraktom vnutrishnikh viisk MVS Ukrainy. [Psychological Foundations of Service and Combat Effectiveness of Contracted Military Personnel]. Kharkiv: Akademiia VV MVS Ukrainy, 326 p. [In Ukrainian]
8. Kolosovych O.S. (2018). Psykholohiia vzaiemodii u viiskovo-profesiinomu seredovyshchi. [Psychology of Interaction in the Military-Professional Environment]. Lviv: LVSUMDA, 232 p. [In Ukrainian]
9. Burlakova I.A., Ostapenko I.S., Herasymchuk O.A., Shevyakov O.V., Cherednichenko O.M. (2023). Psykholohiia viiskovoho liderstva. [Psychology of Military Leadership]. Zhytomyr Polytechnic Institute, 159 p. [In Ukrainian]
10. Ohorenko V.V. (ed.) (2023). Psykholohichni ta psykhiia-trychni naslidky voiennoho chasu. [Psychological and Psychiatric Consequences of Wartime]. Dnipro: LIRA, 312 p. [In Ukrainian]
11. Psykholohiia osobystosti (2008). [Personality Psychology]. Kyiv: Tsentr Osvitnoi Literatury, 592 p. [ukr]
12. Ministerstvo oborony Ukrainy (2013). Instruktsiia shchodo otsiniuvannia moralno-psykholohichnoho stanu personalu. [Instruction on Assessing the Moral and Psychological State of Personnel]. Available at zakon.rada.gov.ua (accessed 23.10.25). [In Ukrainian]
13. Komar Z. (2017). Psykholohichna stilkist voia. [Psychological Resilience of a Warrior]. Electronic resource, (accessed 18.10.25). [In Ukrainian]



УДК 159.98

*І. Руденко, к. психол. н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-9992-6780)**Л. Мохнар, к. пед. н., доц. каф. (ORCID 0000-0001-7753-2345)**О. Жогло, викладач каф. (ORCID 0009-0003-3869-4132)**Національний університет цивільного захисту України*

## ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФАХІВЦІВ ЕКСТРЕНОГО РЕАГУВАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Стаття присвячена науковому обґрунтуванню важливості вивчення особливостей емоційно-вольової саморегуляції фахівців екстреного реагування як невід'ємної частини їхньої психологічної резилієнтності, здатності відновлюватися після травматичних подій, адаптуватися до них і продовжувати ефективно діяти. В роботі описано специфічні фактори воєнного стану, які призводять дисрегуляції емоційного стану фахівця, оскільки створюють постійне та надмірне навантаження на нервову систему. До них належать хронічний та кумулятивний стрес, спричинений безперервним зіткненням із травматичними подіями; депривація сну, яка виснажує фізичні та психічні ресурси, необхідні для відновлення нейронних мереж; а також соціально-рольова дисфункція, яка блокує систему соціальної підтримки через професійну ізоляцію та необхідність пригнічувати емоції. Проаналізовано, що епізоди дисрегуляції у станах гіперзбудження чи гіпозбудження критично знижують оперативну ефективність та підвищують ризики безпеки. У гіперзбудженому стані фахівці екстреного реагування демонструють невірну оцінку ризиків, імпульсивність рішень, тунельний зір та агресивну, нечітку комунікацію. У гіпозбудженому стані виникає параліч рішення, знижений м'язовий тонус та сповільнена моторика. Обидва стани багаторазово підвищують ризики безпеки як для самого фахівця, так і для команди та постраждалих.

Запропоновано рекомендації щодо підтримки психологічної стійкості фахівців екстреного реагування та відновлення в умовах обмеженого часу та ресурсів. Короткострокові техніки ефективно використовуються для швидкого відновлення контролю в умовах обмеженого часу. Довгострокові стратегії підтримки спрямовані на збільшення пластичності нервової системи та зміцнення психологічних ресурсів. Це суттєво підсилює здатність фахівця до швидкої емоційно-вольової саморегуляції та робить його стійкішим до нових стресорів. Довгострокові стратегії розширюють діапазон емоційно-вольової саморегуляції, що є найкращою профілактикою посттравматичного стресового розладу та вигорання.

**Ключові слова:** емоційно-вольова саморегуляція, дисрегуляція, гіперзбудження, гіпозбудження, психологічна стійкість.

**Вступ.** Актуальність вивчення особливостей емоційно-вольової саморегуляції фахівців екстреного реагування в умовах воєнного стану є критичною і має багатовимірний характер, оскільки безпосередньо впливає на операційну ефективність, безпеку та запобігання довготривалим психічним наслідкам. На відміну від мирного часу, коли стресові події є відносно ізольованими, в умовах війни

фахівці перебувають у стані перманентного травматичного впливу. Вивчення особливостей емоційно-вольової саморегуляції фахівців є актуальним з огляду на наступні фактори:

- хронічний та кумулятивний стрес. У мирний час стресори можуть бути одиничними, завершеними кризовими ситуаціями (наприклад, одна пожежа, одне ДТП, один стихійний інцидент) і

між цими подіями є період відновлення – це дає змогу нервовій системі відновитися та повернутися до базового стану рівноваги. Під час війни фахівці постійно перебувають під впливом кумулятивного стресу (накопичення травматичних подій) та хронічного стресу (сирени, загроза життю, ненормований графік тощо). Нервова система не встигає відновитися, що призводить до постійної дисрегуляції і, як наслідок, до підвищеного ризику посттравматичного стресового розладу та професійного вигорання;

- множинна травматизація. Фахівці стикаються не лише з прямими наслідками бойових дій (пораненими, загиблими), але й із вторинною травматизацією (свідченням страждань цивільного населення) та життєвим стресом (загроза власній родині, побутові незручності воєнного часу);

- емоційна дисрегуляція. Емоційна дисрегуляція у критичний момент призводить до помилок, які можуть коштувати життя як самим фахівцям, так і постраждалим. Розуміння власного емоційного стану дозволяє фахівцям самостійно розпізнавати початкові ознаки дисрегуляції (дратівливість, безсоння, оніміння) і своєчасно застосовувати техніки стабілізації (заземлення, дихальні вправи тощо) до того, як стресова реакція стане некерованою. Здатність до емоційно-вольової саморегуляції забезпечує оптимальне функціонування префронтальної кори мозку, що є життєво необхідним для фахівців екстреного реагування. Тільки в цьому стані вони можуть: приймати швидкі та раціональні рішення під високим тиском стресу, зберігати чітку координацію, ефективно працювати в команді та спілкуватися. Навчання механізмам емоційно-вольової саморегуляції є ключовим елементом психологічної

стійкості, резиліентності фахівців. Це безпосередньо впливає на зниження ймовірності розвитку довгострокових психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад та професійне вигорання, що критично важливо для збереження кадрового ресурсу країни [1; 2; 4].

Таким чином, у воєнний час вивчення механізмів емоційно-вольової саморегуляції переходить з теоретичної площини у розряд практичного інструменту виживання та професійної стійкості. Це невід’ємна частина психологічної резиліентності фахівців екстреного реагування, здатність відновлюватися після травматичних подій, адаптуватися до них і продовжувати функціонувати.

**Аналіз літературних даних та постановка проблеми.** Вивченню питання саморегуляції було присвячено ряд наукових вітчизняних та зарубіжних досліджень. Аналіз особливостей саморегуляції у різних видах діяльності розглянуто науковцями: О. Конопкін, Г. Нікіфорова, А. Осніцький, І. Трофімов та інших; питання саморегуляції під час дослідження рефлексії – у дослідженнях І. Беха, В. Давидова, А. Зака, Б.Зейгарника, К. Поліванова та інших; вольова регуляція особистості – у працях Л. Виготського, В. Іваннікова, В. Котирло, В. Селіванова та інших.

Дослідженням особливостей саморегуляції психічних станів у рятувальників займалися науковці: Н. Афанасьєва, Ю. Ільїна, Н. Світлична, у військових спеціалістів – Є. Потапчук, В. Осьодло; формуванням емоційного компонента психологічної готовності до дій в екстремальних умовах у працівників МНС України – О. Колесніченко; аналізом свідомої саморегуляції при розвитку гострого і хронічного травматичного стресу у рятувальників – С. Миронець;

вивченням когнітивної саморегуляції емоційно-вольових проявів фахівців оперативно-рятувальних підрозділів МНС України – І. Ковальова.

Методи емоційної саморегуляції розглянуто в працях: А. Алексєєва, Т. Ахмедова, Л. Гримака, О. Соколової, В. Кандиби, А. Карпенко, Л. Забєлова та інших. Науковець О. Скар приділяє увагу тілесним практикам емоційної саморегуляції як інструменту психологічної самопомогі при стресі.

#### **Мета та завдання дослідження.**

Мета полягає у науковому обґрунтуванні важливості вивчення специфічних особливостей, механізмів емоційно-вольової саморегуляції фахівців екстреного реагування в умовах перманентного травматичного впливу воєнного стану, а також розробити практичні рекомендації щодо підтримки їхньої психологічної стійкості.

Для досягнення мети було поставлено завдання:

- описати специфічні фактори воєнного стану, що спричиняють дисрегуляцію фахівців екстреного реагування;

- проаналізувати, як дисрегуляція впливає на операційну ефективність (швидкість прийняття рішень, координацію, комунікацію) та ризики безпеки в критичних ситуаціях;

- розробити рекомендації щодо підтримки психологічної стійкості фахівців екстреного реагування та відновлення в умовах обмеженого часу та ресурсів.

**Матеріали та методи дослідження.** Фактори воєнного стану створюють унікальне та потужне навантаження на психіку фахівців екстреного реагування, призводячи до дисрегуляції через хронічне виснаження ресурсів нервової системи. Ключова причина, чому ці фактори призводять до

дисрегуляції полягає у порушенні нейробіологічної інтеграції.

Психічне здоров'я – це інтеграція. Коли мозок інтегрований, людина перебуває у зоні емоційно-вольової саморегуляції, коли інтеграція порушується (наприклад, травмою чи сильним стресом) це призводить до дисрегуляції. Отже, травма змушує нервову систему реагувати або надмірно (гіперзбудження), або недостатньо (гіпозбудження). Науковець Д. Сігел запропонував метафору «вікно толерантності» як «річки благополуччя» – це основне русло річки, у цьому руслі людина рухається гнучко та спокійно; береги річки символізують зони хаосу (гіперзбудження) та ригідності /заціпеніння (гіпозбудження) [6].

У нормі, коли людина перебуває у зоні емоційно-вольової саморегуляції, різні частини мозку (емоційний центр – лімбічна система, і раціональний центр – префронтальна кора) працюють узгоджено. Це дозволяє відчувати стрес, але зберігати контроль і приймати раціональні рішення. Воєнний стрес є настільки інтенсивним і постійним, що він перевантажує систему регуляції. Мозок, керуючись інстинктом виживання, тимчасово «вимикає» префронтальну кору (логіку) і віддає контроль автоматичним захисним реакціям. Це порушення узгодженості між частинами мозку і є фізіологічним проявом дисрегуляції. Чим частіше фахівець переживає епізоди дисрегуляції, тим менш стійким і гнучким стає його діапазон оптимального функціонування [3].

Фактори воєнного стану створюють унікальне та потужне навантаження на психіку фахівців екстреного реагування, призводячи до дисрегуляції через хронічну активацію

симпатичної нервової системи та виснаження її ресурсів:

1) фактори, що викликають хронічну гіперзбудженість (паніку, гнів, хаос): невизначеність та перманентна загроза, кумулятивний травматичний вплив, необхідність швидких і складних рішень, відсутність безпечного простору;

2) фактори, що викликають гіпозбудження та виснаження (оніміння, дисоціації, безсилля): моральна та вторинна травматизація, депривація сну, фізичне виснаження.

Критично важливим для розуміння особливостей емоційно-вольової саморегуляції фахівців екстреного реагування, є аналіз соціально-рольової дисфункції, яка пояснює як соціальні та психологічні виклики війни перетворюються на виснаження. Соціально-рольова дисфункція – це міст між зовнішніми та внутрішніми факторами стресу, вона впливає на ключові регулюючі механізми нервової системи. Згідно з Полівагальною теорією Стівена Порджеса, соціальна залученість (зв'язок, підтримка, відчуття безпеки у родині, колективі) є функцією вагального комплексу, який відповідає за емоційну стабілізацію [5;7]. В умовах війни фахівці втрачають звичну соціальну підтримку, ізоляція від родини і водночас змушені виконувати роль абсолютного контролера та «непохитного героя» на службі. Ця подвійна рольова напруга пригнічує вагальний комплекс. Відсутність можливості розслабитися та отримати підтримку поза службою постійно утримує нервову систему у мобілізованому стані, запобігаючи переходу у безпечний, регульований режим [2].

Епізоди дисрегуляції у фахівців екстреного реагування під час надзвичайної ситуації критично знижує

оперативну ефективність та багаторазово підвищує ризики безпеки. Дисрегуляція у стані гіперзбудження – реакція «бий або біжи» – є критичним чинником, що призводить до зниження оперативної ефективності та зростання ризиків безпеки для фахівців екстреного реагування: рішення стають імпульсивними, поспішними та невваженими. Фахівець прагне миттєвої розрядки напруги, що часто виражається у необдуманих діях або ігноруванні чітких протоколів. Гіперзбудження створює сенсорне перевантаження, виникає гіперпильність, надмірна настороженість і тунельний зір. Фахівець фіксується на одній, найбільш очевидній або безпосередньо загрозливій деталі, ігноруючи все, що відбувається навколо. Надмірне збудження прямо впливає на фізичну здатність виконувати складні маніпуляції, виникають: тремор, м'язова напруга (руки, щелепа, плечі) та неконтрольоване емоційне збудження; точні рухи стають неможливими або виконуються з грубими помилками. Комунікація стає хаотичною, надмірно гучною та агресивною; фахівець може перебивати, не дослуховувати вказівки або передавати неточні, емоційно забарвлені повідомлення. Дисрегуляція у стані гіпозбудження – реакція «завмирання» або «відключення» – є небезпечним для фахівців екстреного реагування [2; 4]. Цей стан виникає, коли нервова система вважає, що загроза надто велика, щоб із нею боротися або втекти, і вимикає енергетичні та когнітивні функції – це призводить до паралічу дій та суттєвого зниження операційної ефективності. Гіпозбудження – це режим енергозбереження, який робить фахівця млявим, нездатним до ініціативи та емоційно відстороненим. Отже, гіперзбудження робить фахівця неконтрольовано агресивним та

імпульсивним, гіпозбудження робить його нефункціональним та пасивним. В умовах воєнного стану параліч дії через гіпозбудження є такою ж смертельною загрозою, як і необдуманна агресія через гіперзбудження.

Таким чином, у воєнний час вивчення механізмів емоційно-вольової саморегуляції є невід'ємною частиною психологічної резилієнтності фахівців екстреного реагування, їх здатності відновлюватися після травматичних подій, адаптуватися до них і продовжувати функціонувати. На рівні структур мозку – це процес, який передбачає зміцнення інтеграції та посилення зв'язку між раціональними та емоційними центрами, що покращує функціональну зв'язність та нейропластичність мозку [3].

Пропонуємо рекомендації щодо підтримки психологічної стійкості фахівців екстреного реагування та відновлення в умовах обмеженого часу та ресурсів. Рекомендації поділено на дві категорії: короткострокова регуляція для відновлення під час виконання завдання (або відразу після нього) та довгострокова підтримка, що суттєво підсилює здатність фахівця до швидкої емоційно-вольової саморегуляції [2;3;4].

Розглянемо особливості короткострокової регуляції для відновлення під час виконання завдання. Ці техніки спрямовані на швидке відновлення контролю над вегетативною нервовою системою, коли відчувається вихід у гіперзбудження чи гіпозбудження:

1) при гіперзбудженні (паніка, тривога, гнів, реакція бий/біжи) метою є сповільнення та заземлення, активація вагального комплексу.

Техніки для використання:

• Кероване дихання: 4 секунди вдих → 4 секунди затримка → 4 секунди видих → 4 секунди затримка. Повторити

5-10 разів. Видих має бути довшим за вдих. Таке дихання знижує частоту серцебиття та тиск, перемикаючи з симпатичної системи на парасимпатичну нервову систему;

• Заземлення 5-4-3-2-1: назвати 5 речей, які бачиш; 4 речі, які відчуваєш (дотик); 3 речі, які чуєш; 2 речі, які нюхаєш; 1 річ, яку смакуєш (можна пити воду маленькими ковтками). Ця техніка перенаправляє увагу з хаотичних думок на «тут і зараз» через органи чуття, відновлюючи зв'язок із реальністю;

• Саморегуляція через тіло: сильно стиснути та розслабити кулаки (або м'язи ніг); притиснутися спиною до стіни чи транспорту; обливи обличчя холодною водою. Подібні дії вивільняють надлишок м'язової напруги, пов'язаної з реакцією «бий або біжи», швидко активують тілесну усвідомленість.

• Метелик: схрестити руки на грудях (як метелик) і почергово ритмічно та м'яко постукувати долонями по ключицях або плечах. Швидкість повинна бути повільною. Ця техніка забезпечує самозаспокоєння та внутрішню безпеку, особливо при сильному емоційному перевантаженні. Ритмічна білатеральна стимуляція (по черзі ліворуч/праворуч) заспокоює лімбічну систему та покращує міжпівкульну взаємодію, допомагаючи мозку переробити інтенсивні емоції.

• Прогресивно-м'язова релаксація: по черзі напружувати та різко розслабляти великі групи м'язів (наприклад, руки, плечі, шию, живіт, ноги). Ця техніка допомагає ефективно скинути м'язову напругу. Свідоме напруження з наступним різким розслабленням дає чіткий фізіологічний сигнал тілу, що небезпека минула, і дозволяє нервовій системі розслабитися.

• **Направлений погляд:** знайти у полі зору нерухомий об'єкт (крапку, лінію, кут), сфокусуватися на ньому, утримувати погляд і повільно назвати його колір та форму. Ця техніка зупиняє гіперпильність та хаотичне сканування простору, характерне для стану тривоги. Фіксація погляду на нерухомому об'єкті змушує мозок перемикатися від емоційного мислення до візуального аналізу, що уповільнює активність лімбічної системи.

• **Звукова (вокальна) регуляція:** проспівати (навіть тихо) або протяжно протягти низький звук ("ууу-ммм"). Це має бути вібраційний звук, який відчувається в горлі чи грудях. Ця техніка дає швидко заспокоєння, яке можна використовувати навіть у присутності інших. Протяжне протягування звуку або спів активує внутрішні гілки вагусного нерва, створюючи вібрацію в горлі та грудях. Це прямий і потужний спосіб стимуляції парасимпатичної системи, яка відповідає за стабілізацію.

• **Позиція симетрії та повільні рухи:** сісти або стати так, щоб забезпечити максимальну симетрію тіла. Повільно пересувати вагу з однієї ноги на іншу, або повільно похитуватися. Техніка сприяє відновленню відчуття контролю та стабільності. Симетрична позиція та повільні рухи є прямою протилежністю панічному чи хаотичному руху. Нервова система асоціює симетрію з безпекою, допомагаючи мозку вийти з режиму виживання.

2) при гіпозбудженні (завмирання, оніміння, дисоціація, реакція «завмирання») метою є активація та орієнтація.

Техніки для використання:

• **М'яка активація тіла:** встати, пострибати на місці, струсити руками та ногами, зробити невеликий марш; розтерти долоні одна об одну або

поплескати себе по плечах. Подібні дії стимулюють симпатичну систему, виводячи з оніміння;

• **Орієнтація в просторі:** крутити головою з боку в бік, відзначаючи об'єкти (3-4 рази); свідомо подивитися на годинник або карту. Ця техніка розриває цикл дисоціації, відновлюючи зв'язок із зовнішнім світом та відновлюючи функцію сприйняття;

• **Інтенсивні стимули:** використання різких, але безпечних стимулів (випити дуже холодної води, з'їсти щось кисле/гостре, використати ароматичні масла (м'ята, цитрусові)). Подібні дії швидко активізують нервову систему, змушуючи її повернутися до сприйняття реальності.

• **Штовхання стіни/землі:** натиснути ступнями на підлогу якомога сильніше або впертися руками в стіну/тверду поверхню, утримуючи напругу 5-7 секунд. Ця техніка сприяє швидкому відновленню відчуття фізичних меж та власного тіла. Повертає відчуття сили і контролю, протидіючи безпорадності, характерній для "завмирання". Ізометрична напруга (напруження без руху) активує пропріоцептори (рецептори м'язів та суглобів), подаючи мозку сильний сигнал: "Тіло тут і воно активне".

• **Голосні звуки та рухи ротом:** свідомо та голосно позіхнути (навіть якщо не хочеться), широко відкрити рот і зробити "гримасу" або різкий видих із гучним звуком ("Ха!"). Ця техніка сприяє: "розморожуванню" м'язів обличчя та горла, які часто стискаються у стані завмирання. Гучні або протяжні звуки та широкі рухи ротом і горлом активують вагусний комплекс — частину нервової системи, пов'язану із соціальною взаємодією та безпекою. Це протидіє фізіологічному "блокуванню" при завмиранні.



• Передача тепла: взяти у руки гарячий (але безпечний) предмет, наприклад, чашку з чаєм або грілку, і сфокусуватися на відчутті тепла. Або, навпаки, потримати в руці кубик льоду чи металеву флягу. Ця техніка сприяє швидкому заземленню через фізичні відчуття та виведення зі стану "відстороненості" чи оніміння. Інтенсивна термальна стимуляція (холод або тепло) є сильним інтероцептивним (відчуття внутрішнього стану тіла) стимулом. Вона змушує мозок ігнорувати дисоціативні думки та фокусуватися на тілі тут і зараз.

• Швидка зміна орієнтації: швидко перевести погляд по колу між трьома яскравими об'єктами, які розташовані на різній відстані (наприклад, телефон, ручка, віддалене дерево). Повторити 3-4 рази. Ця техніка сприяє відновленню свідомого сприйняття. Швидка зміна фокусу погляду на різні відстані (близько-далеко) вимагає інтенсивної роботи мозку та очей. Ця цілеспрямована діяльність активізує когнітивні центри, які були пригнічені під час гіпозбудження.

• Свідома ходьба: інтенсивно, але контролювано, тупати ногами або сильно вдавлювати п'яти в підлогу, звертаючи увагу на звук та відчуття контакту з поверхнею. Ця техніка сприяє відновленню відчуття ритму, стійкості та контакту з навколишнім світом. Інтенсивна пропріоцептивна стимуляція (сильний дотик п'ят до землі) подає чіткий, ритмічний сигнал. Ритмічні рухи допомагають нервовій системі знайти стабільний "якір" і вийти з фізіологічної пасивності, пов'язаної з реакцією "завмирання".

*Розглянемо стратегії довгострокової підтримки, які спрямовані на збільшення пластичності нервової системи (нейропластичності) та*

*зміцнення психологічних ресурсів. Це суттєво підсилює здатність фахівця до швидкої емоційно-вольової саморегуляції та робить його стійкішим до нових стресорів. Вони забезпечують системне розширення зони емоційно-вольової саморегуляції, дозволяючи толерувати більший обсяг стресу без виходу у дисрегуляція:*

1. Пріоритет сну. Сон є критичним чинником відновлення. Під час роботи в екстремальних умовах травматичні спогади та стресові гормони можуть порушувати сон. Необхідно максимально наблизити графік сну до норми, забезпечуючи неперервність і глибину фаз. Саме під час фази повільного (глибокого) сну відбувається активне відновлення травмованих нейронних зв'язків, консолідація пам'яті та метаболічне очищення мозку. Якісний сон знижує загальний рівень кортизолу (гормону стресу), що підвищує базовий поріг стресостійкості наступного дня. Практика: використовувати маску та беруші, створювати "ритуали сну" для відокремлення робочого стресу від відпочинку.

2. Фізична активність. Фізичне навантаження є природним способом завершення циклу реакції "бий або біжи". Регулярні ритмічні, повторювані вправи (біг, ходьба, плавання, присідання, їзда на велосипеді) є найкращими. Ритмічні рухи допомагають регулювати нервову систему, імітуючи втечу або боротьбу, що дозволяє тілу "розрядити" накопичену фізичну енергію стресу, не даючи їй перетворитися на хронічне гіперзбудження (наприклад, неконтрольовану тривожність). Це також сприяє виробленню ендорфінів. Практика: щоденна 20-30-хвилинна прогулянка в помірному темпі вже дає позитивний ефект.

3. Харчування та гідратація. Емоційний стан і фізична стійкість нерозривно пов'язані з біохімією тіла. Свідоме харчування передбачає уникнення надмірної кількості кофеїну та цукру, які штучно підвищують рівень збудження і можуть спровокувати вихід у стан гіперзбудження. Необхідно підтримувати водний баланс та достатній рівень білка. Вживання стимуляторів може призвести до дисрегуляції, посилюючи тривогу. Підтримка водного балансу і стабільного рівня глюкози в крові забезпечує стабільну роботу мозку та знижує фізіологічний стрес.

4. Ко-регуляція в команді. Ко-регуляція – це здатність нервової системи заспокоюватися через соціальний зв'язок (ключовий елемент Полівагальної теорії). Створення безпечного, неформального простору для коротких перевірок психоемоційного стану з колегами. Соціальна взаємодія та спільний сміх (гумор як безпечний спосіб розрядки) активують вагусний комплекс, сигналізуючи мозку про безпеку. Це дозволяє спільно знизити інтенсивність стресу та запобігає ізоляції, яка посилює травматизацію. Практика: обговорення не роботи, а простих життєвих тем; спільний прийом їжі.

5. Психоедукація та навчання регуляції. Знання про механізми травми є потужним інструментом для зниження морального дистресу. Регулярні тренінги, де фахівці вивчають особливості емоційно-вольової саморегуляції, нейробіологію стресу та динаміку ПТСР. Розуміння того, що їхні реакції (гнів, паніка, оніміння) є нормальною фізіологічною відповіддю на ненормальні обставини, а не «ознакою слабкості», знижує моральний дистрес та самоосуд. Це дає відчуття контролю над власним тілом і розумом.

6. Відновлення цивільної ідентичності. Тривале перебування у «бойовій ролі» ("надлюдини", "рятувальника") руйнує цілісність особистості. Свідоме повернення до ресурсних ролей у вільний час (батько, друг, "активний грибник", "любитель шахів" тощо). Це протидіє соціально-рольовій дисфункції та синдрому «надлюдини». Повернення до цивільного життя та хобі відновлює соціальні зв'язки, які не пов'язані з травмою, і нагадує мозку про цінність і різноманітність життя поза зоною конфлікту. Це критично важливо для підтримки психічної цілісності.

Головний принцип: розширення зони емоційно-вольової саморегуляції – це постійна робота над збільшенням гнучкості нервової системи, щоб вона могла толерувати вищу інтенсивність емоцій, залишаючись при цьому у стані раціонального контролю.

**Висновки.** На основі проведеного аналізу та з урахуванням визначеної мети й поставлених завдань, можна сформулювати такі загальні висновки.

1. В статті науково обґрунтовано критичну важливість вивчення особливостей емоційно-вольової саморегуляції. В умовах перманентного травматичного впливу, хронічного стресу здатність фахівців екстреного реагування усвідомлено залишатися в зоні емоційно-вольової саморегуляції є прямою умовою їхньої професійної придатності та запорукою виживання як власного, так і постраждалих. Здатність до емоційно-вольової саморегуляції забезпечує доступ до префронтальної кори, підтримуючи раціональне мислення та когнітивну гнучкість, необхідні для ефективної оперативної діяльності.

2. Було встановлено, що специфічні фактори воєнного стану – кумулятивний травматичний стрес, хронічна гіпер-

пильність, депривація сну та соціально-рольова дисфункція – створюють унікальне та потужне навантаження, що призводить до дисрегуляції. Це відбувається через хронічну активацію симпатичної нервової системи та виснаження ресурсів. Соціальні вимоги «бути сильним» посилюють цей ефект, пригнічуючи вагальний комплекс, який відповідає за безпеку і регуляцію.

3. Було проаналізовано, що дисрегуляція катастрофічно впливає на оперативну функціональність фахівців. Гіперзбудження призводить до імпульсивних рішень, тунельного зору та хаотичної комунікації, що різко підвищує ризик помилок, нещасних випадків та порушення командної взаємодії. Гіпозбудження веде до паралічу рішення та фізичного оніміння, що є прямою загрозою професійній бездіяльності та нездатності реагувати на критичні зміни обстановки. Обидва стани перетворюють фахівця із контрольованого професіонала на джерело ризику.

4. В статті було запропоновано техніки регуляції, які є життєво необхідними для фахівців екстреного реагування. Короткострокові техніки ефективно використовуються для швидкого відновлення контролю в умовах обмеженого часу. Довгострокові стратегії розширюють діапазон зони емоційно-вольової саморегуляції, що є найкращою профілактикою посттравматичного стресового розладу та вигорання.

Навчання і регулярне тренування навичок емоційно-вольової саморе-

гуляції має бути інтегроване в усі протоколи підготовки фахівців екстреного реагування як критичний елемент психологічної готовності в умовах воєнного стану. Це є стратегічною інвестицією в збереження кадрового ресурсу та стійкість системи реагування.

### Література

1. Афанасьєва Н., Ільїна Ю. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С.21-27.
2. Ковальова І.Б. Когнітивна саморегуляція емоційно-вольових проявів фахівців оперативно-рятувальних підрозділів МНС України [Текст]: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Ковальова Ірина Борисівна; Нац. ун-т оборони України. Київ, 2012. 235 с.
3. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. Israel Trauma Coalition, 2023. 70 с.
4. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. К.: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.
5. Dana D. The Polyvagal Theory in Therapy. New York: Norton. 2018
6. Siegel D. J. Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology. New York: Norton. 2012. 612 p.
7. Stephen W. Porges. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. 2011. 416 p.

*I. Rudenko, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department*  
*L. Mokhnar, Ph.D. in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department*  
*O. Zhohlo, Lecturer of the Department*  
*National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## FEATURES OF EMOTIONAL-VOLITIONAL SELF-REGULATION OF EMERGENCY RESPONSE PROFESSIONALS UNDER MARTIAL LAW

The article is devoted to the scientific substantiation of the importance of studying the features of emotional-volitional self-regulation of emergency response professionals as an integral part of their psychological resilience, the ability to recover after traumatic events, adapt to them, and continue to act effectively. The paper describes specific factors of martial law that lead to dysregulation of a professional's emotional state, as they create constant and excessive stress on the nervous system. The factors include chronic and cumulative stress caused by continuous exposure to traumatic events; sleep deprivation, which depletes the physical and mental resources necessary for the restoration of neural networks; as well as social-role dysfunction, which blocks the social support system due to professional isolation and the need to suppress emotions. It was analyzed that episodes of dysregulation in states of hyperarousal or hypoarousal critically reduce operational effectiveness and increase safety risks. In a state of hyperarousal, emergency response professionals demonstrate incorrect risk assessment, impulsivity in decision-making, tunnel vision, and aggressive, unclear communication. In a state of hypoarousal, decision paralysis, reduced muscle tone, and slowed motor skills occur. Both states multiply safety risks, both for the professional themselves and for the team and the victims.

Recommendations are proposed for maintaining the psychological resilience of emergency response professionals and for recovery under conditions of limited time and resources. Short-term techniques are effectively used for quick restoration of control in limited time conditions. Long-term support strategies are aimed at increasing the plasticity of the nervous system and strengthening psychological resources. This significantly enhances the professional's ability for rapid emotional-volitional self-regulation and makes them more resistant to new stressors. Long-term strategies expand the range of emotional-volitional self-regulation, which is the best prevention of post-traumatic stress disorder and burnout.

**Keywords:** emotional-volitional self-regulation, dysregulation, hyperarousal, hypoarousal, psychological resilience.

### References

1. Afanasieva N., Ilina Yu. (2021). Samorehuliatsiia psikhichnykh staniv yak komponent dolaiuchoi povedinky. [Self-regulation of mental states as a component of coping behavior]. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psikhologichni nauky. 9. 21–27 [in Ukrainian]
2. Kovalova I.B. (2012). Kohnytyvna samorehuliatsiia emotsiino-volovykh proiaviv fakhivtsiv operatyvno-riatuvalnykh pidrozdiliv MNS Ukrainy [Cognitive self-regulation of emotional-volitional manifestations of specialists of operational and rescue units of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine]. (Dissertation of Cand. Psychol. Sciences. 19.00.09). National Defence University of Ukraine. Kyiv [in Ukrainian]
3. Makiienko N., Hershanov O. (2023). Shliakh do ztsilennia: osnovy roboty z naslidkamy travmatychnykh podii [The path to healing: the basics of working with the consequences of traumatic events]. Israel Trauma Coalition [in Israel]

4. Myronets S.M., Timchenko O.V. (2008). Nehatyvni psikhichni stany riatsuvalnykiv v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: monohrafiia. [Negative mental states of rescuers in emergency situations: monograph]. Kyiv: TOV "Avhust Treid" [in Ukrainian]

5. Dana D. (2018). The Polyvagal Theory in Therapy [The Polyvagal Theory in Therapy]. New York: Norton [in English]

6. Siegel D. J. (2012). Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology

[Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology]. New York: Norton [in English]

7. Stephen W. Porges (2011). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation [The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation] New York [in English]

Надійшло до друку 20.10.2025  
Прийнято до друку 24.11.2025

УДК 159.9: 37.013.42

*М. Фомич<sup>1</sup>, к. психол. н., доц., нач. каф. (ORCID 0000-0003-1253-2656)**В. Папуша<sup>2</sup>, к. психол. н., доц. каф. (ORCID 0000-0002-7972-2465)**<sup>1</sup>Національний університет цивільного захисту України**<sup>2</sup>Національний технічний університет України**«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»*

## **ПОВЕДІНКОВІ СИСТЕМИ АКТИВАЦІЇ ТА ІНГІБІЦІЇ (BAS/BIS) ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

У статті здійснено теоретичний аналіз сучасних уявлень про системи поведінкової активації (BAS) та інгібіції (BIS) та їх вплив на формування професійної надійності майбутніх фахівців технічного профілю. Проблема надійності людини є важливим предметом психологічних досліджень, оскільки визначає здатність суб'єкта до ефективного виконання професійних завдань, зокрема в умовах стресу, швидких змін або високих вимог. Помилки в когнітивних процесах, порушення регуляції психічних станів та неправильні або несвоєчасні дії часто є проявами психічної ненадійності. У роботі розглядаються основні чинники, які впливають на розвиток професійної надійності, серед яких рівень підготовленості та кваліфікації фахівця, умови діяльності та індивідуально-психологічні особливості. Здійснено аналіз ролі систем BAS і BIS, запропонованих Джоном Грєм, як двох основних механізмів мотивації, що регулюють емоційні та поведінкові реакції особистості. Система BIS відповідає за уникнення небезпеки та тривожні реакції, в той час як BAS активує пошук винагороди і стимулює досягнення цілей. Система BIS характеризується підвищеною чутливістю до потенційних покарань, що проявляється в тривожності та униканні помилок, що, своєю чергою, сприяє підтриманню передбачуваності й стабільності в професійній діяльності. Система BAS визначає активну мотивацію до досягнень, швидке реагування та активність пошуку нових шляхів вирішення завдань. Однак, надмірна чутливість до BAS може призвести до імпульсивних рішень, що можуть загрожувати надійності в критичних ситуаціях. Робота також висвітлює взаємозв'язок між чутливістю до систем BAS та BIS і такими особистісними характеристиками як оптимізм, імпульсивність, схильність до нових вражень, а також кореляції BIS з рівнем тривожності та нейротизмом. Підкреслюється важливість розвитку збалансованого функціонування обох систем BAS і BIS для забезпечення професійної надійності майбутніх інженерів. Такий баланс дозволить не тільки мінімізувати ризики, що виникають через імпульсивні рішення чи уповільнене прийняття рішень, а й створить умови для адекватного реагування на виклики та максимальної продуктивності у діяльності.

**Ключові слова:** надійність, професійна надійність, поведінка, майбутні фахівці технічного профілю, система активації (BAS), система інгібіції (BIS).

**Вступ.** Проблема надійності людини перебуває в центрі уваги дослідників з моменту становлення психології як самостійної науки. Це пояснюється тим, що психічне відображення дійсності, хоча й є надзвичайно складним процесом,

може бути як адекватним, так і неадекватним. Помилки у когнітивних процесах, порушення в системі регуляції психічних станів, а також неправильні або несвоєчасні дії є наочними проявами психічної ненадійності. Саме тому проблема



надійності постійно залишалася і залишається важливим об'єктом психологічних досліджень. У сучасних умовах стрімких змін і зростання складності завдань значення професійної надійності фахівця набуває особливої актуальності. Вона визначає здатність підтримувати оптимальні параметри професійної діяльності протягом часу, необхідного для виконання конкретного завдання і залежить як від особистих характеристик фахівця, так і від специфіки його діяльності та умов роботи.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Важливою особливістю багатьох видів професійної діяльності є виникнення проблемних ситуацій, дефіцит інформації та часу, високий рівень складності і відповідальності за їх вирішення. За таких умов ефективність діяльності значною мірою залежить від надійності людини, що є однією з основних характеристик її здатності до успішного виконання завдань.

Загальний огляд наукових джерел свідчить, що проблема професійної надійності набула наукового статусу порівняно нещодавно [1; 2; 5; 7]. Категорія «надійність» нині активно використовується для опису або оцінки діяльності людини, роботи технічних пристроїв і систем «людина-машина», оскільки вона відображає не лише зовнішню сторону діяльності, але й проявляється через кількісні та якісні показники функціонування систем.

Функціонування систем до складу яких входить людина значною мірою визначається саме її надійністю. І чим складнішою є система, тим виразнішою стає ця

залежність. Така закономірність пояснюється тим, що людині за її природою властиві висока реактивність, чутливість, функціональна динамічність і схильність до впливу численних чинників зовнішнього та внутрішнього середовища. Унаслідок цього, а також з огляду на зростання складності й напруженості діяльності, надійність людини має тенденцію до зниження [4].

Аналіз робіт [1-6], присвячених поняттю надійності, дає змогу зробити висновок, що її розуміють як безвідмовність, безпомилковість і своєчасність дій фахівця, спрямованих на досягнення конкретних професійних цілей (результатів) у процесі взаємодії як із технікою, так і з іншими суб'єктами діяльності. У наукових працях професійну надійність також розглядають як інтегральне психологічне утворення, що включає ціннісно-смыслову, мотиваційну, пізнавальну, емоційно-вольову та поведінкову складові особистості [7, с. 155]. Вона є запорукою ефективного виконання професійної діяльності, що виражається у здатності безпомилково виконувати необхідні функції в межах визначеного часу (якісна характеристика) та у ймовірності їх виконання протягом певного періоду з гарантованою якістю (кількісна характеристика). Досягнення безпомилкового і своєчасного виконання завдань залежить від надійної роботи організму та психіки фахівця, а також від його професійної підготовки і досвіду.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що на формування професійної надійності фахівця впливає низка взаємопов'язаних чинників, які умовно можна об'єднати у три групи [1, с.192].

Перша група охоплює рівень підготовленості та кваліфікацію фахівця. Вона включає обсяг професійних знань, наявність практичних навичок і

загальний рівень компетентності. Наукові дослідження показують, що саме підготовленість визначає, наскільки швидко фахівець може відновити працездатність після помилок, освоювати нові технології та дотримуватися встановлених стандартів діяльності. Кваліфіковані спеціалісти легше долають професійні труднощі, зменшують ризик технічних та організаційних помилок і ефективніше виконують завдання навіть за складних і нестабільних умов.

Друга група чинників пов'язана з умовами професійної діяльності та складністю технічних систем. Вона включає організаційні вимоги, технологічну насиченість процесів, часові обмеження, наявність ризиків та непередбачуваних ситуацій. Навіть досвідчений фахівець може втратити надійність, якщо його діяльність відбувається за перевантаження, браку необхідної інформації або під впливом несприятливих зовнішніх факторів. Сучасні технічні системи вимагають від спеціаліста здатності швидко орієнтуватися у непередбачуваних умовах, оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення.

До третьої групи чинників професійної надійності належать індивідуально-психологічні особливості суб'єкта діяльності, що визначають динаміку психічних процесів і тип поведінки у різних ситуаціях. Вони проявляються у швидкості виконання роботи, здатності контролювати емоційні реакції, рівні комунікативності, схильності відстоювати власну позицію, проявляти ініціативу, а також у ступені вираженості тривожності [4].

Серед провідних характеристик виділяють аналітичність, прогностичність і об'єктивність, що забезпечують адекватну оцінку ситуації, передбачення наслідків дій і прийняття

обґрунтованих рішень. До цієї групи належать також психоемоційні та особистісно-регуляторні властивості: невротичність (тенденція до емоційної нестійкості та психосоматичних проявів), спонтанна й реактивна агресивність (імпульсивність, прагнення до домінування), депресивність, дратівливість, урівноваженість (стійкість до стресу, здатність до саморегуляції), сором'язливість (невпевненість в собі), відкритість до оточення та самокритичність, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність.

Вольові якості, зокрема самоконтроль і саморегуляція забезпечують стабільність психічних процесів у професійній діяльності та сприяють збереженню ефективності в умовах підвищеного навантаження. Сукупність зазначених властивостей формує індивідуальний стиль професійної діяльності суб'єкта, що визначає внутрішню основу надійності та забезпечує точність, безпомилковість і безвідмовність у досягненні цілей (конкретного результату).

Внутрішня чутливість до підкріплення суб'єкта діяльності може бути одним із індивідуально-психологічних чинників, що впливають на професійну надійність. Вона являє собою психологічну властивість, що характеризує ступінь реактивності на зовнішні та внутрішні подразники. Через внутрішню чутливість до підкріплення суб'єкт сприймає інформацію, оцінює ризики та регулює власні дії в умовах змін і навантаження, що опосередковано впливає на стабільність і точність його професійних дій.

**Мета статті** полягає у теоретичному аналізі та систематизації сучасних уявлень про поведінкові системи активації та інгібіції (BAS/BIS) та з'ясуванні того, як індивідуальні особливості цих

систем впливають на формування професійної надійності майбутніх фахівців технічного профілю.

#### **Методологія дослідження.**

Стаття є теоретико-аналітичним дослідженням, яке ґрунтується на огляді наукових публікацій та синтезі результатів емпіричних досліджень, присвячених поведінковим системам активації (BAS) та інгібіції (BIS) як чинникам формування професійної надійності майбутніх фахівців технічного профілю. Методологія дослідження поєднує систематичний огляд літератури, контент-аналіз та порівняльний метод. У дослідженні аналізуються публікації, що вивчають взаємозв'язок між системами BAS/BIS і особистісними особливостями, зокрема їх вплив на формування професійної надійності майбутніх фахівців технічного профілю.

**Результати.** Технічний прогрес у суспільстві та його наслідки у вигляді відмов техніки, аварій, професійної некомпетентності стали причиною виникнення науково-практичного напрямку, спрямованого на психологічне вивчення забезпечення професійної надійності діяльності людини. Одним із головних предметів досліджень у цій галузі стало вивчення взаємопов'язаних предикторів професійної надійності фахівців. На шляху створення психологічної теорії надійності виконано значний обсяг досліджень, присвячених питанням аналізу та класифікації помилок [2], механізмів регуляції стійкості до перешкод [4], а також ролі індивідуально-психологічних особливостей особистості у порушенні надійності та багатьом іншим проблемам [1].

Психологічний аналіз причин зниження професійної надійності засвідчує, що в її основі лежать індивідуально-психологічні риси людини, які формують внутрішню систему організації й управління психічними процесами. Психологічні особливості діяльності суб'єкта зумовлюються впливом не окремих психічних функцій і якостей, а їхньою сукупністю, що визначає характерні риси функціональної взаємозалежності та взаємодії цих якостей у контексті конкретної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети (результату), у тому числі й забезпечення заданого рівня професійної надійності.

Важливу роль у цьому процесі відіграють системи, що регулюють мотивацію та емоційну стабільність. Системи поведінкової інгібіції (BIS) та поведінкової активації (BAS), запропоновані англійським нейропсихологом Джоном Греєм, були вперше введені в науковий обіг у рамках його біопсихологічної теорії особистості. Грей прагнув пояснити, як різноманітні емоційні й поведінкові прояви регулюються нейрофізіологічними механізмами, що відповідають за мотиваційні реакції на зовнішні стимули. Він виокремив дві основні системи: BIS, що активується у ситуаціях небезпеки та відповідає за підвищену чутливість до покарання, а також за тривожні реакції та BAS, яка регулює поведінку, орієнтовану на досягнення винагороди, активуючи пошук позитивних стимулів і задоволення.

Концепція BIS базувалася на уявленні, що організм еволюційно розвинув механізми, що допомагають уникати загроз і небезпек. Система поведінкової інгібіції реагує на

сигнали покарання, новизни або невизначеності, активуючи тривогу та уповільнення дії, що дозволяє людині обережно оцінити ситуацію і уникнути шкідливих наслідків. У той же час BAS є системою поведінкової активації, що стимулює пошук винагороди, задоволення та нових можливостей, регулює позитивні емоції і активність у напрямку цілей. Таким чином, BIS і BAS репрезентують два фундаментальні механізми мотивації, що визначають індивідуальні відмінності у поведінці та емоційних реакціях [11].

С. Карвер та Т. Л. Вайт зробили важливий внесок у розвиток концепції чутливості до систем поведінкової активації (BAS) та інгібіції (BIS), розробивши опитувальник BIS/BAS. Цей інструмент дозволяє оцінити, наскільки людина схильна уникати покарання (BIS) або активно шукати винагороду (BAS) і відтоді широко використовується у психологічних дослідженнях мотивації, темпераменту та індивідуальних відмінностей. Як зазначають дослідники, BAS визначає чутливість до стимулів винагороди та сприяє позитивній мотивації, тоді як BIS відповідає за чутливість до покарання та схильність уникати небажаних наслідків. Опитувальник BIS/BAS дозволяє оцінити, наскільки індивід схильний уникати покарання або активно шукати винагороду, і широко використовується у психологічних дослідженнях мотивації, темпераменту та індивідуальних відмінностей [9].

Оновлення теорії чутливості до підкріплення Грея (Reinforcement Sensitivity Theory, RST) мають важливі наслідки для методів вимірювання поведінки, а також для взаємозв'язку моделі Грея з іншими

моделями особистості [15]. Так, у дослідженні Пойтрес та співавтори порівнювали оригінальну однопараметричну шкалу BIS Карвера і Вайта з двома альтернативними двопараметричними моделями, які розділяли BIS-Тривожність (BIS-Anxiety) і FFFS-Страх (FFFS-Fear), а також аналізували зв'язки між факторами RST та моделлю PEN Айзенка. У дослідженні взяли участь 212 осіб, які заповнювали шкали BIS/BAS Карвера і Вайта та модифікований опитувальник особистості Айзенка (EPQ-R). Підтверджувальні факторні аналізи оригінальної шкали BIS показали, що двофакторна модель BIS-Тривожність та FFFS-Страх найкраще відповідає отриманим даним. Аналіз шляхів засвідчив, що психотизм (Psychoticism) корелює з BIS-Тривожністю та BAS, невротизм (Neuroticism) – з BIS-Тривожністю та FFFS-Страхом, а екстраверсія (Extraversion) – з BAS та FFFS-Страхом. Результати цього дослідження підтверджують, що підшкали BAS слід розглядати як окремі конструкції через їхню різну взаємодію з іншими рисами особистості. Крім того, дослідження підкреслює значущість орієнтації на минуле, теперішнє та майбутнє при оцінюванні мотиваційних систем і допомагає пояснити суперечливі результати попередніх робіт у літературі [14].

Аналіз засвідчив, що поведінкові системи BAS (Behavioral Activation System) та BIS (Behavioral Inhibition System) відіграють суттєву роль у регуляції поведінки людини, контролі емоцій та прийнятті рішень у діяльності. Так, система інгібіції BIS визначає рівень чутливості особистості до потенційних покарань і виявляється через тривогу у зв'язку з

очікуваною критикою або докорами за помилки, стурбованість щодо можливих похибок у завданнях та сильне хвилювання при прогнозуванні негативних наслідків у роботі. Вона відображає здатність особистості ретельно оцінювати ризики, уникати помилок і підтримувати передбачуваність професійної діяльності, що безпосередньо впливає на формування професійної надійності [12].

Система поведінкової активації BAS складається з трьох основних компонентів, які визначають різні виміри мотивації та активності особистості. BAS Drive (прагнення) відображає активну мотивацію до досягнень: особистість докладает максимум зусиль для реалізації поставлених цілей, швидко реагує на можливості для успіху та проявляє наполегливість у досягненні бажаних результатів. BAS Fun Seeking (пошук розваг) характеризує схильність до новизни та експериментування: готовність апробувати нові підходи, шукати нові можливості та діяти імпульсивно. BAS Reward Responsiveness (реакція на винагороду) відображає емоційне підкріплення успіхів: особистість відчуває піднесення після досягнення результатів, швидко реагує на позитивні можливості та підтримує активну діяльність, що сприяє стабільній мотивації та високій працездатності в довгостроковій перспективі [9].

Згідно з численними дослідженнями, індивідуальні відмінності в чутливості до системи активації поведінки (BAS) тісно пов'язані з різними індивідуально-психологічними особливостями особистості. Високий рівень чутливості BAS зазвичай асоціюється з оптимізмом, схильністю

до нових вражень, імпульсивністю та позитивними реакціями на винагороди. Натомість низька чутливість BAS може відображати більш зважену та обережну поведінку, оскільки люди з низькою чутливістю до системи активації менш активно шукають новий досвід і винагороди [8].

Факторний аналіз, проведений Е. Джей Елліотом та Т. Трашем показав, що показники екстраверсії, позитивної емоційності та активності системи поведінкової активації об'єднуються в один фактор, який відображає орієнтацію особистості на досягнення позитивних результатів та отримання винагород. Натомість показники нейротизму, негативної емоційності та активності системи поведінкової інгібіції (BIS) формують окремий фактор, що характеризує тенденцію уникати небезпеки та негативних наслідків [10].

Чутливість до BAS також тісно пов'язана з екстраверсією, що проявляється у готовності до нових вражень і схильності до пошуку новизни (novelty seeking). Крім того, BAS корелює з імпульсивністю, зокрема з компонентами шкали BAS, такими як Fun-seeking (пошук задоволень) та Drive (мотивація до досягнення). Це означає, що суб'єкти з високою чутливістю до BAS частіше ухвалюють імпульсивні рішення та шукають яскраві емоційні переживання [8].

Не менш важливим є виявлений зв'язок між високою чутливістю BAS та схильністю до ризикованої поведінки. Така чутливість проявляється у більшій схильності до ризику та прагненні досягти нових звершень. Суб'єкти з високим рівнем чутливості BAS часто схильні до нових експериментів і спроб, що, з одного

боку, може призвести до великих досягнень, а з іншого – до потенційних невдач або небажаних наслідків, залежно від конкретних обставин і ступеня контрольованості ситуації [11].

З іншого боку, чутливість до системи інгібіції поведінки (BIS) корелює з іншими індивідуально-психологічними характеристиками. Висока чутливість BIS часто пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, зокрема когнітивної та емоційної, що може проявлятися в негативних переживаннях і занепокоєннях через потенційні загрози. Суб'єкти з високим рівнем чутливості BIS часто схильні до самоаналізу та уникання ситуацій, що можуть призвести до невдач чи небезпеки. Таким чином, BIS є важливим елементом виявлення тривожних реакцій на стресори і може визначати типи поведінкових реакцій на ризик [13].

Ще однією цікавою знахідкою є те, що чутливість BIS корелює з нейротизмом, що відображає схильність до переживань емоційної нестабільності, негативних емоцій і стресу. Отриманий факт вказує на наявність певної вразливості до розвитку психологічних труднощів у разі стресових ситуацій або соціальних викликів. Високий рівень нейротизму, як показали дослідження, є значущим фактором, що визначає більш схильну реакцію на невдачі та труднощі [13].

Отримані результати доводять, що BIS і BAS не лише описують базові мотиваційні механізми, але й інтегруються у структуру особистості та можуть бути корисними для прогнозування поведінки в професійній та навчальній діяльності.

Особистість з високим рівнем BAS активно прагне досягати результатів, швидко реагує на можливості та проявляє ініціативу у виконанні різноманітних завдань. Така поведінка сприяє винахідливості та готовності долати складні виклики. Наприклад, така особистість може ініціювати нові підходи до розв'язання завдань, шукати оптимальні рішення та брати на себе додаткові обов'язки для забезпечення успіху команди. Однак високий BAS без належного самоконтролю може призводити до імпульсивних рішень або переоцінки власних можливостей, що потенційно впливає на надійність у критичних ситуаціях, коли необхідна ретельна оцінка ризиків та точне виконання завдань [13].

Особистість з високим рівнем BIS, навпаки, схильна ретельно оцінювати ризики, уникати помилок і планувати кожен етап роботи. Така поведінка забезпечує високу точність, передбачуваність та стабільність у виконанні завдань, що особливо важливо в технічних сферах, де помилки можуть мати серйозні наслідки. Проте надмірна чутливість до покарання або страх невдачі може уповільнювати прийняття рішень і знижувати продуктивність у швидкозмінних умовах, наприклад під час виконання термінових проєктів або у критичних ситуаціях, що вимагають швидкої реакції.

#### **Обговорення результатів.**

Чутливість до систем активації та інгібіції поведінки може впливати на професійну надійність майбутнього інженера, оскільки визначає, як він підходитиме до вирішення завдань, оцінюватиме ризики і реагуватиме на нові можливості. Априорі можна припустити, що майбутні інженери з високою чутливістю до BAS будуть



проявляти ініціативність і енергійність, схильність до швидкого прийняття рішень та активного пошуку нових підходів. Однак, їхня схильність до імпульсивних рішень може призводити до непередбачуваних наслідків.

З іншого боку, майбутні інженери з високою чутливістю до BIS можуть демонструвати більшу обережність і схильність до ретельного планування. Втім надмірний самоаналіз і страх перед невдачею можуть уповільнювати процес

прийняття рішень, що в умовах, які вимагають швидкої реакції, зокрема в кризових ситуаціях може стати перешкодою і негативно вплинути на їхню професійну надійність.

Формування професійної надійності майбутнього фахівця технічного профілю потребує розвитку збалансованого функціонування обох систем, де кожна з них доповнює та коригує діяльність іншої (табл. 1).

**Табл. 1. Особливості прояву професійної надійності залежно від чутливості до BIS та BAS**

| Показник                       | Висока BIS                                      | Висока BAS                                   | Оптимальний баланс BIS–BAS              |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Реакція на ризик               | Обережність, уникання ризику                    | Схильність до ризику, пошук викликів         | Виважене прийняття рішень               |
| Регуляція емоцій               | Висока тривожність, контроль                    | Ентузіазм, енергійність                      | Емоційна стабільність                   |
| Тип мислення                   | Аналітичний, обережний                          | Креативний, швидкий                          | Гнучкий, адаптивний                     |
| Вплив на надійність діяльності | Сприяє точності, але може уповільнювати реакції | Підвищує мотивацію, але ризик імпульсивності | Забезпечує стабільну й ефективну роботу |
| Типові риси                    | Самокритичність, передбачливість                | Оптимізм, ініціативність                     | Відповідальність, гнучкість             |

Інформація, подана у табл.1, наочно засвідчує, що співвідношення рівнів чутливості систем BIS і BAS визначає індивідуальний стиль реагування суб'єкта діяльності на зовнішні стимули – ризик, покарання, винагороду чи нові можливості. Високі показники BIS характеризують суб'єкта діяльності як обережного, уважного, схильного до уникання ризику. Такий суб'єкт прийматиме обґрунтовані рішення, ретельно аналізуючи ситуацію і намагаючись передбачити можливі наслідки власних дій, що дозволяє запобігти помилкам. Подібна поведінкова стратегія забезпечуватиме точність, стабільність і передбачуваність

професійних дій, що є важливими умовами для надійності в складних або екстремальних видах діяльності. Водночас надмірна чутливість BIS може спричинити підвищену тривожність, самокритичність та обережність до такої міри, що це може призвести до нерішучості, що, у свою чергу, знижуватиме швидкість прийняття рішень і впливатиме на ефективність у майбутніх динамічних умовах.

Суб'єкт діяльності з домінуванням системи BAS, навпаки, буде характеризуватися схильністю до ризику, активністю і прагненням до досягнення цілей. Така особистість прийматиме швидкі рішення,

демонструючи енергійність, оптимізм, креативність і ініціативність. Він буде схильний до швидкої реакції на нові можливості, активної участі в нових проєктах і пошуку нестандартних рішень. Однак надмірна активація BAS може призвести до імпульсивних вчинків, недостатнього аналізу ситуації і недооцінки можливих ризиків. В такому випадку висока мотивація та емоційна збудженість потребують урівноваження за допомогою розвитку самоконтролю й реалістичної оцінки своїх можливостей.

Найбільш сприятливим для професійної надійності є збалансоване поєднання систем BIS і BAS. Суб'єкт, у якого оптимально взаємодіють ці системи, поєднуватиме аналітичність і обережність із активністю та гнучкістю мислення. Така людина здатна адекватно оцінювати ризики, приймати виважені рішення, діяти рішуче, уникати імпульсивних вчинків. Вона зберігатиме емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях, приймаючи відповідальність, проявляючи ініціативність і здатність досягати поставлених цілей зберігаючи при цьому контроль над власною поведінкою.

Результати, відображені в табл. 1, підтверджують, що системи BIS і BAS формують динамічний регуляторний механізм, що визначає, як суб'єкт діяльності прийматиме рішення, реагуватиме на труднощі, оцінюватиме ризики та мотивуватиме себе до досягнення результатів. Висока чутливість BIS сприяє точності, передбачуваності та дисциплінованості, а висока чутливість BAS забезпечує мотивацію, енергійність та креативність. Їх оптимальний баланс забезпечує ефективне виконання професійних завдань, підтримку високої працездатності, самоконтролю та утримання професійної надійності в

умовах складного та мінливого професійного середовища.

**Висновки.** Отже, теорія чутливості до підкріплення передбачає існування двох основних біологічних систем, що регулюють поведінку людини: система гальмування (BIS) та система активації (BAS). Система BIS відповідає за реакції на негативні стимули та сигнали небезпеки, що проявляються через тривожність і страх, тоді як BAS активується в умовах позитивних стимулів і сигналів майбутньої винагороди, стимулюючи імпульсивні дії, спрямовані на досягнення бажаного результату. Дослідження систем поведінкової активації та інгібіції (BAS/BIS) відкриває нові горизонти для вивчення індивідуальних особливостей поведінкових реакцій, що має особливе значення у діяльності майбутніх інженерів. Знання про ці системи можуть стати основою для цілеспрямованого розвитку професійної надійності, підвищення ефективності при вирішенні складних завдань та кращої адаптації до різноманітних умов праці.

### Література

1. Волянчук Н. Ю., Бортун Б. О. Чинники професійної надійності фахівців у сфері публічного управління. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми управління: трансформація публічного управління у постковідному світі» (18-19 листопада 2021 р., м. Київ) / Укладачі: А. А. Мельниченко, Я.Ю. Цимбаленко, О. А. Акімова, Д. В. Балашов, О. І. Криворот. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. С.193-196.
2. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Психологічна детермінація помилкових дій суб'єкта діяльності. Науковий журнал Габітус. 59., 2024, С.219-224. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.38>
3. Гаркавцев Є.І. Педагогічні умови формування професійної

надійності майбутніх працівників органів внутрішніх справ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Дніпропетровськ, 2015. 292 с.

4. Ложкін Г.В., Рибальченко О.М. Чинники професійної надійності фахівців у сфері публічного управління. Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми управління: трансформація публічного управління у постковідному світі» (18-19 листопада 2021 р., м. Київ) / Укладачі: А. А. Мельниченко, Я.Ю. Цимбаленко, О. А. Акімова, Д. В. Балашов, О. І. Криворот. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 215-220.

5. Малєєв Д.В. Психологічні чинники розвитку професійної надійності працівників підрозділів превентивної діяльності Національної поліції України : дис. ... канд. психол. наук : 13.00.06. Харків, 2016. 334 с.

6. Шаповал І.О. Професійна надійність суб'єкта діяльності: психологічний ракурс аналізу. Науковий журнал Габітус. Вип. 54, 2023. С.204-208. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.39>

7. Швець Д.В. Надійність працівника поліції як детермінанта його професійності. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2019. С. 145-152.

8. Bijttebier P., Beck I., Claes L., Vandereycken W. Gray's reinforcement sensitivity theory as a framework for research on personality-psychopathology associations. *Clinical Psychology Review*, 2009. 29(4), 421-430. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.04.002>

9. Carver C. S., White T. L. Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward

and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Том 67. С. 319–333.

10. Elliot A. J., Thrash T. M. Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 82 (5), 804–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.804>

11. Gray J.A. The psychology of fear and stress (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 1987. 374 p.

12. Heym N., Ferguson E., & Lawrence C. An evaluation of the relationship between Gray's revised RST and Eysenck's PEN: Distinguishing BIS and FFFS in Carver and White's BIS/BAS scales. *Personality and Individual Differences*. 2008. 45(8), 709–715. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.013>

13. Leone L., Russo P. M. Components of the Behavioral Activation System and Functional Impulsivity: A test of discriminant hypotheses. *Journal of Research in Personality*, 2009. 43(5), 505-510. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.08.004>

14. Poythress N., Skeem J. L., Weir J., Lilienfeld S. O., Douglas K. S., Edens J. F., Kennealy P. J. Psychometric Properties of Carver and White's (1994) BIS/BAS Scales in a Large Sample of Offenders. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 45, № 8. P. 732–737. Available at: [https://digitalcommons.usf.edu/mhlp\\_facpub/61](https://digitalcommons.usf.edu/mhlp_facpub/61)

15. Ross S. R., Millis S. R., Bonebright T. L., Bailey S. E. Confirmatory factor analysis of the Behavioral Inhibition and Activation Scales. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 33, Issue 6, P. 861–865. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00196-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00196-9)

*M. Fomych<sup>1</sup>, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Head of the Department*

*V. Papusha<sup>2</sup>, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department*

*<sup>1</sup>National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

*<sup>2</sup>National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute» (Ukraine)*

## **BEHAVIORAL ACTIVATION AND INHIBITION SYSTEMS (BAS/BIS) AS FACTORS IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL RELIABILITY OF FUTURE TECHNICAL SPECIALISTS**

The article provides a theoretical analysis of contemporary concepts regarding the Behavioral Activation System (BAS) and the Behavioral Inhibition System (BIS), as well as their influence on the formation of professional reliability among future specialists in technical fields. The issue of human reliability is an important subject of psychological research, as it determines an individual's ability to effectively perform professional tasks, particularly under conditions of stress, rapid change, or high demands. Mistakes in cognitive processes, disruptions in the regulation of mental states, and improper or untimely actions often manifest as indicators of psychological unreliability. The work examines the main factors influencing the development of professional reliability, including the level of preparedness and qualification of the specialist, working conditions, and individual psychological characteristics. The authors analyze the significance of the BAS and BIS systems proposed by Jeffrey Gray as two fundamental motivational mechanisms that regulate the emotional and behavioral responses of the individual. The BIS is responsible for avoiding danger and generating anxiety-related reactions, while the BAS activates reward-seeking behavior and stimulates goal attainment. The BIS is characterized by increased sensitivity to potential punishment, which is expressed in anxiety and avoidance of errors, and consequently contributes to maintaining predictability and stability in professional activity. The BAS determines active motivation for achievement, rapid responsiveness to opportunities, and energetic pursuit of new approaches to problem-solving. However, excessive sensitivity to BAS may lead to impulsive decisions, which can jeopardize reliability in critical situations.

The article also highlights the relationship between sensitivity to the BAS and BIS systems and such personality characteristics as optimism, impulsivity, and novelty seeking, as well as the correlation between BIS and levels of anxiety and neuroticism. The importance of developing balanced functioning of both systems - BAS and BIS is emphasized to ensure the professional reliability of future engineers. Such a balance makes it possible not only to minimize risks associated with impulsive decisions or delayed responses, but also to create conditions for adequate reaction to challenges and for maximum productivity in professional activity.

**Keywords:** reliability, professional reliability, behavior, future technical specialists, activation system (BAS), inhibition system (BIS).

### **References**

1. Volianiuk, N.Yu., Bortun, B.O. (2021). Chynnyky profesiinoi nadiinosti fakhivtsiv u sferi publichnoho upravlinnia [Factors of professional reliability of specialists in the field of public administration]. Materialy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Suchasni problemy upravlinnia: transformatsiia publichnoho upravlinnia u

postkovidnomu sviti» (18–19 lystopada 2021 r., m. Kyiv) / Ukladachi: A. A. Melnychenko, Ya. Yu. Tsymbalenko, O. A. Akimova, D. V. Balashov, O. I. Kryvorot. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho, 2021. P. 193–196 [in Ukrainian]

2. Volianiuk, N.Yu., Lozhkin, H.V., Fomych, M.V. (2024). Psykholohichna determinatsiia pomylykovykh dii subiekta

diialnosti [Psychological determination of erroneous actions of an activity subject]. *Naukovyi zhurnal Habitus*. 59, 2024, P. 219–224. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.38> [in Ukrainian]

3. Harkavtsev, Ye. I. (2015). *Pedahohichni umovy formuvannia profesiinoi nadiinosti maibutnikh pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav* [Pedagogical conditions for the formation of professional reliability of future employees of internal affairs bodies]: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Dnipropetrovsk, 2015. 292 p [in Ukrainian]

4. Lozhkin, H.V., & Rybalchenko, O.M. (2021). *Chynnyky profesiinoi nadiinosti fakhivtsiv u sferi publichnoho upravlinnia* [Factors of professional reliability of specialists in the field of public administration]. *Materialy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Suchasni problemy upravlinnia: transformatsiia publichnoho upravlinnia u postkovidnomu sviti»* (18–19 lystopada 2021 r., m. Kyiv) / Ukladachi: A. A. Melnychenko, Ya. Yu. Tsymbalenko, O. A. Akimova, D. V. Balashov, O. I. Kryvorot. Kyiv : KPI im. Ihoria Sikorskoho, 2021. P. 215–220 [in Ukrainian]

5. Malieiev, D.V. (2016). *Psykhoholichni chynnyky rozvytku profesiinoi nadiinosti pratsivnykiv pidrozdiliv preventyvnoi diialnosti Natsionalnoi politsii Ukrainy* [Psychological factors of the development of professional reliability of employees of preventive activity units of the National Police of Ukraine]: dys. ... kand. psykhol. nauk: 13.00.06. Kharkiv, 2016. 334 p [in Ukrainian]

6. Shapoval, I.O. (2023). *Profesiina nadiinist subiekta diialnosti: psykholohichni rakurs analizu* [Professional reliability of the activity subject: A psychological perspective of analysis]. *Naukovyi zhurnal Habitus*. Vyp. 54, 2023.

P. 204–208. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.54.39> [in Ukrainian]

7. Shvets, D.V. (2019). *Nadiinist pratsivnyka politsii yak determinanta yoho profesiinosti* [Reliability of a police officer as a determinant of his professionalism]. *Psykhoholichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnogo vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy*. Kharkiv, 2019. S. 145–152. *Rezhym dostupu*: <https://orcid.org/0000-0002-1999-9956> [in Ukrainian]

8. Bijttebier P., Beck I., Claes L., & Vandereycken W. Gray's reinforcement sensitivity theory as a framework for research on personality-psychopathology associations. *Clinical Psychology Review*, 2009. 29(4), 421–430. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.04.002> [in English]

9. Carver C.S., White T.L. Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Tom 67. C. 319–333. [in English]

10. Elliot A.J., & Thrash T.M. Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. 82 (5), 804–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.804> [in English]

11. Gray J.A. *The psychology of fear and stress* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press, 1987. 374 p [in English].

12. Heym N., Ferguson E., & Lawrence C. An evaluation of the relationship between Gray's revised RST and Eysenck's PEN: Distinguishing BIS and FFFS in Carver and White's BIS/BAS scales. *Personality and Individual Differences*. 2008. 45(8), 709–715. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.013> [in English]

13. Leone L., & Russo P. M. Components of the Behavioral Activation System and Functional Impulsivity: A test of discriminant hypotheses. *Journal of Research in Personality*, 2009. 43(5), 505-510. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.08.004> [in English]

14. Poythress N., Skeem J. L., Weir J., Lilienfeld S. O., Douglas K. S., Edens J. F., Kennealy P. J. Psychometric Properties of Carver and White's (1994) BIS/BAS Scales in a Large Sample of Offenders. *Personality*

and Individual Differences. 2008. Vol. 45, № 8. P. 732–737. Available at: [https://digitalcommons.usf.edu/mhlp\\_facpub/61](https://digitalcommons.usf.edu/mhlp_facpub/61) [in English]

15. Ross S.R., Millis S.R., Bonebright T.L., Bailey S.E. Confirmatory factor analysis of the Behavioral Inhibition and Activation Scales. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 33, Issue 6, P. 861–865. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00196-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00196-9) [in English]

Надійшло до редакції 10.11.2025

Прийнято до друку 24.11.2025



# КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944.4

*Я. Амурова, Ph.D. з психології, доц. каф. (ORCID 0000-0002-3486-1138)*

*М. Момот, ст. викладач каф. (ORCID 0000-0002-8065-7058)*

*Національний університет цивільного захисту України*

## ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТІСТЮ ВТРАТИ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

У статті представлено комплексний феноменологічний аналіз переживання особистістю втрати, що відображається на теоретичному, методологічному та емпіричному рівнях. Втрата розглядається як полізначний феномен, який порушує життєдіяльність особистості, модифікує її сприйняття часу, тілесність, інтенціональну спрямованість та внутрішню смислову організацію досвіду. На основі огляду сучасних українських і зарубіжних досліджень проілюстровано, що переживання втрати не може бути редуковане до лінійної послідовності фаз, оскільки має індивідуальну динаміку. Особливу увагу приділено методологічним засадам феноменологічного аналізу, який дає змогу реконструювати унікальний спосіб буття суб'єкта в умовах переживання втрати, зокрема через виявлення трансформацій у сприйнятті часу, зміни спрямованості свідомості та специфічної тілесно-афективної чутливості. У статті висвітлено особливості методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) як ефективного феноменологічного інструменту глибинного пізнання психіки, що ґрунтується на роботі з опрідметненими засобами (тематичними психомалюнками, символічними репрезентаціями тощо). Емпіричний матеріал психоаналізу малюнків тату та репродукцій художніх творів дозволив простежити латентні механізми переживання втрати, серед яких – почуття провини, регресивні тенденції психіки, переживання внутрішнього розриву та прагнення зберегти емоційний зв'язок з втраченим суб'єктом. Виявлено, що несвідомі тенденції психіки, актуалізовані у процесі глибинної роботи, формують своєрідну структуру переживання втрати, де скорбота може виконувати функцію тимчасового утримання психологічної цілісності. У статті засвідчено, що феноменологічне опрацювання деструктивних тенденцій психіки сприяє їх корекції, реконструкції життєвого досвіду та формуванню нових смислових орієнтирів. Результати дослідження вказують на ефективність феноменологічного підходу який дозволяє виявити індивідуальні способи переживання втрати, що недоступні у межах традиційних стадійних моделей горя. Зроблено висновок про важливість поєднання феноменологічних принципів та глибинних методів у психокорекційній практиці з людьми, які переживають втрату, зокрема в умовах воєнного стану та масових травматичних переживань. Отримані дані мають теоретичну та практичну цінність для розвитку сучасної психології та удосконалення підходів до психологічної підтримки особистості, яка переживає втрату.

**Ключові слова:** втрата, активне соціально-психологічне пізнання (АСПП), феноменологічний підхід, горе, психокорекція, психомалюнок.

**Вступ.** Переживання втрати є одним із найбільш універсальних та водночас унікальних психологічних феноменів, що формує досвід людини на екзистенційному, емоційному та

когнітивному рівнях. У сучасних умовах воєнного стану в Україні, глобальної нестабільності, пандемій і масштабних соціальних трансформацій тема втрати набуває особливої актуальності, що

зумовлює інтенсивний розвиток досліджень, спрямованих на розуміння психологічних особливостей цього феномену. Під втратою розуміють не лише подію, пов'язану зі смертю, а й багатоаспектний досвід, який може включати втрату значущих стосунків, ідентичності, можливостей, безпеки або передбачуваності майбутнього.

Феноменологічний підхід є важливим у вивченні втрати, оскільки передбачає аналіз суб'єктивного переживання особистості, що проявляється через сенси, емоційні стани, просторово-часові зміщення та трансформацію особистісної структури. На відміну від когнітивних, біомедичних або поведінкових моделей, феноменологія дозволяє сфокусуватися на індивідуальному досвіді людини, її інтенціональності, тілесності та способах наповнення втрати смисловим змістом. Саме тому цей підхід активно використовується в якісних емпіричних дослідженнях, спрямованих на опис феноменів горя, невизначеної втрати та змін ідентичності після критичних подій (посттравматичне зростання).

У сучасних психологічних дослідженнях визначаються нові акценти: вплив втрати на часову перспективу особистості, особливості досвіду сімей осіб зниклих безвісти (невизначена втрата), переживання символічних і незавершених втрат у контексті війни, пандемії чи соціальних змін. Такий міждисциплінарний інтерес підкреслює потребу в комплексному аналізі феноменології втрати, який би поєднував теоретичні концепції та результати емпіричних досліджень.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Феноменологічний підхід до вивчення втрати ґрунтується на принципі опису суб'єктивного досвіду особистості без редукції (спрощення) до зовнішніх пояснювальних моделей, а саме у центрі

уваги перебуває не сама подія втрати, а спосіб, у який вона розкривається у свідомості та життєвій перспективі особистості. Сучасний масив наукових робіт демонструє зростаючу увагу до феноменологічних характеристик втрати та зумовлених нею змін у суб'єктивному досвіді людини.

Український напрям феноменологічних досліджень переживання втрати активно розвивається у контексті наслідків умов воєнного стану, а саме вимушених переміщень населення, зникнень осіб безвісти та зростання суспільного запиту на осмислення травматичних змін [6]. У науковому дискурсі домінує прагнення поєднати феноменологічний опис досвіду з прикладними завданнями психологічної допомоги, що зумовлює мультидисциплінарний характер наукових досліджень останніх років. Одним із новітніх напрямів є аналіз невизначеної втрати – стан існування між надією та визнанням втрати, що супроводжується порушенням часовості, ідентичності та інтерсуб'єктивних зв'язків. У науковій статті М. Фомича [10] здійснено теоретичну реконструкцію поняття невизначеної втрати у сімей людей, зниклих безвісти. Автор зазначає, що досвід невизначеної втрати формується як нестабільний стан між відсутністю доказів смерті та неможливістю повернення до довоєнного буття, що зумовлює феноменологічні характеристики, пов'язані з розривом у часовому сприйнятті, нестійкістю смислових орієнтирів та порушенням соціальних ролей.

Теоретичні аспекти осмислення втрати та систематизація підходів до переживання горя у психології розкрито в працях І. Власенко [4] та Л. Рибик [8]. У цих наукових працях увагу приділено відмінностям між стадійними, когнітивними, культурними та фено-

менологічними моделями, підкреслено, що феноменологічний опис дає змогу уникнути жорсткої лінійності у трактуванні горя та зосередитися на індивідуальній динаміці досвіду людини. Окреслюється важливість аналізу тілесних проявів втрати, що розглядаються як основа первинного сприйняття порушення життєвого світу.

Серед наукових робіт, які поєднують феноменологію з аналізом травматичного досвіду, вагомим є внесок О. Амельченко [1], яка порівнює психоаналітичний і феноменологічний підходи до вивчення горя. Авторка акцентує увагу на тілесному та часовому вимірах переживання втрати, підкреслює феномен «провалу часовості» та зміну структури інтенціональності (спрямованості свідомості) після травматичної події. Під тілесним виміром мається на увазі, що горе відчувається не тільки як психологічний стан, а й як конкретні фізичні прояви: напруження, спазми, відчуття важкості або «порожнечі» у тілі.

Поняття «провалу часовості» описує ситуацію, коли звичний потік часу ніби руйнується: людина може відчувати, що «час зупинився», або що вона «випала» з власного життя. Це характерний феномен у переживанні втрати, особливо у випадках раптової чи травматичної події.

Зміна структури інтенціональності означає, що спрямованість свідомості істотно трансформується. Після втрати інтенціональні акти часто повертаються до причини переживання втрати: думки постійно повертаються до минулої події, образу втраченої людини, нездійснених можливостей чи ситуацій, яких уже не існує. Таким чином, втрата переформатовує спосіб, у який людина сприймає світ, змінюючи її досвід присутності й взаємодії з реальністю.

Усі ці виміри (тілесний, часовий та інтенціональний) мають тісний взаємозв'язок. Тілесні переживання впливають на відчуття часу, а деформація часової перспективи, у свою чергу, поглиблює зміну інтенціональності. У результаті, переживання втрати постає як комплексний феномен, що охоплює не лише емоційну й когнітивну сфери, а й фундаментальні структури людського існування. Саме тому феноменологічний підхід дозволяє глибше зрозуміти, як людина проживає втрату на рівні індивідуального досвіду, що виходить за межі суто психологічних реакцій. Подібні тенденції відображено у дослідженні Л. Бондаревської [3], де феноменологія травми розглядається крізь призму афективних і тілесних реакцій, що зумовлюють довготривалі зміни у способах переживання втрати та взаємодії зі світом.

Практична орієнтація феноменологічних досліджень виявляється в аналітичних матеріалах, присвячених психологічним станам населення в умовах війни, особливостям переживання втрати, механізмам адаптації та підходам до психологічної підтримки. У сучасних наукових роботах наголошується, що феноменологічний підхід дає змогу формувати інтервенції, спрямовані не стільки на редукцію симптомів, скільки на відновлення зв'язку особистості з реальністю, реконструкцію смислів та розвиток здатності до нового способу буття після втрати. Такий підхід підкреслює важливість психологічної роботи з унікальним досвідом суб'єкта та створення умов для його інтеграції в оновлену життєву перспективу [5].

Таким чином, українські дослідження демонструють узгоджену тенденцію до поглибленого феноменологічного аналізу втрати, у центрі якого перебувають змінена часовість,

порушення тілесно-просторових орієнтацій, трансформація інтенціональності та реконструкція ідентичності. Зростання уваги до невизначеної втрати, факти зникнення осіб безвісти та втрати батьківщини свідчить про адаптацію феноменологічного підходу до соціальних реалій воєнного стану та необхідності створення (розвитку) психологічних практик, які враховують унікальність суб'єктивного досвіду людини [9].

Окреслені вище тенденції в українських дослідженнях корелюють із загальним напрямом розвитку феноменологічної психології на міжнародному рівні. Для повноти аналізу доцільно звернутися й до напрацьованих зарубіжних авторів, які сформували концептуальні підходи до вивчення переживання втрати та суттєво вплинули на сучасний науковий дискурс.

Одним із ключових напрямів сучасних феноменологічних досліджень є вивчення змін у суб'єктивній часовій перспективі, що виникають під впливом переживання втрати. У дослідженні J. Shardlow [15] вказано, що втрата модифікує сприйняття часу, порушує здатність до планування та цілісність життєвого наративу. Автор наголошує, що відчуття застиглого або деформованого часу є центральним компонентом феноменології горя, а ці зміни пов'язані з перебудовою механізмів смислотворення.

Інший напрям розвитку феноменологічних досліджень пов'язаний з аналізом амбівалентного досвіду присутності у відсутності. У роботі T. Fuchs [14] зазначено, що особа, яка переживає втрату, продовжує відчувати «присутність» померлого або відсутнього іншого суб'єкта через внутрішні уявлення, тілесні реакції, звички та залишки інтеракцій. Автор доводить, що такий досвід формується як

парадоксальне поєднання відчуття реальності втрати та збереження внутрішнього зв'язку, що призводить до перебудови структури особистісного буття у світі. Ця інтерпретація виходить за межі традиційних етапних моделей горя та акцентує увагу на унікальності індивідуального досвіду людини.

Значний внесок у феноменологічне вивчення втрати відіграла праця D. Douglas [13], яка представила якісний опис переживання втрати через методологію феноменологічного інтерв'ю. У дослідженні авторки виокремлено центральні аспекти переживання втрати: тілесні маркери порожнечі, руйнування звичних способів взаємодії зі світом, пошук нових сенсів та зміни у власній ідентичності. D. Douglas підкреслює, що процес горювання має циклічний характер, а емоційні та когнітивні коливання є природним компонентом адаптації після втрати.

У дослідженні A. Smith [16], реалізованому на основі інтерпретативного феноменологічного аналізу, вивчено досвід дорослих, які втратили близьких людей через суїцид. Авторка виявила специфічні ознаки посттравматичного зростання, що проявляються поряд із сильним травматичним болем. У роботі описано процес реконструкції ідентичності, переосмислення стосунків із померлим та формування нової ціннісної системи. Ці дані демонструють, що переживання втрати має не лише руйнівні, а й потенційно трансформаційні виміри та сенси.

Оглядовий аналіз феноменологічних підходів до втрати та горя систематизує ключові концепції та методологічні засади феноменології. Так, феноменологічні дослідження зосереджуються на афективних структурах, тілесності, інтерсуб'єктивності, змінених часових вимірах та індивідуальних механізмах конструювання значення втрати [1; 3; 11]. Ці підходи дають змогу розглядати переживання втрати не як послідовність стадій (фаз), а як

індивідуальну динамічну структуру, що відображає унікальний спосіб організації досвіду суб'єкта.

Аналіз представлених у статті досліджень засвідчує, що феноменологічний підхід дає змогу виявити індивідуальні особливості переживання втрати, які залишаються недоступними лінійним та стадійним моделям. У науковій літературі простежується фокус на індивідуальності досвіду, його тілесно-емоційних характеристиках, зміні часовості та трансформації життєвих смислів. Такий підхід відкриває нові можливості для практичної психології та формування інтервенцій, спрямованих на підтримку особистості у процесі переживання втрати.

**Метою статті** є здійснення феноменологічного аналізу переживання втрати в сучасних психологічних дослідженнях, зокрема розгляд ключових теоретичних моделей, опис феноменологічних характеристик втрати та узагальнення емпіричних даних про структуру і динаміку цього феномену. Завдання статті включають: аналіз поняття втрати та основ феноменологічного підходу; огляд ключових теоретичних концепцій переживання втрати; узагальнення сучасних емпіричних результатів, отриманих у феноменологічних дослідженнях; визначення практичних імплікацій для роботи психологів у сфері кризової допомоги.

**Методи дослідження.** Метод АСПП (розроблено академіком НАПН України Т. Яценко [7; 12]) зорієнтований на пізнання психіки в її цілісності (свідоме / несвідоме), та ґрунтується на методологічних засадах психодинамічної парадигми, що вказує на його особливу значущість у контексті вивчення переживання втрати. Феноменологічна орієнтація методу

АСПП дає змогу пізнавати унікальні смислові структури психіки людини та приховані чинники реагування на втрату, які часто залишаються поза увагою когнітивних-поведінкових підходів.

У межах методу АСПП увага, зокрема, приділяється виявленню й опрацюванню деструктивних тенденцій психіки, що можуть активізуватися внаслідок втрати, таких як схильність до самопокарання, аутоагресія, мазохістичні патерни, тенденція до «психологічної смерті» тощо. Переживання втрати розглядається не як окремих симптом, а як досвід, який має глибинні механізми саморегуляції та формування смислів. АСПП дає змогу не редукувати цей досвід до стадій чи зовнішніх проявів, а зосередитися на тому, як він актуалізується у внутрішній (цілісній) структурі особистості.

Опредметнені засоби глибинного пізнання психіки суб'єкта, що використовуються у діагностико-корекційному процесі АСПП, мають потужний феноменологічний потенціал. Тематичні психомалюнки, малюнки на теми «Власне тату» та «Тату вини», робота з художніми репродукціями і невербальні вправи допомагають експлікувати приховані смисли [7]. Завдяки опосередкованим засобам глибинного пізнання суб'єкт має можливість у безпосередній та психологічно безпечний спосіб відтворити свій життєвий досвід, що дає змогу виявити зміни в інтенціональності, часовому сприйнятті та внутрішніх чинниках переживань.

**Результати.** Спираючись на емпіричний матеріал представлений у дисертаційній праці Я. Амурової [2, с. 109-117], аналіз стенограми корекційного процесу дозволив виявити глибинні механізми переживання втрати, які проявляються у структурі несвідомих

реакцій респондентки. У феноменологічному вимірі ці реакції формують специфічний спосіб буття у світі після втрати, що поєднує емоційний, тілесний, часовий та смисловий компоненти. Респондентці запропонували намалювати малюнки на теми «Власне тату» (рис. 1) та «Тату вини» (рис. 2), після чого підібрати до них художні репродукції, що уточнюють смислове наповнення психомалюнків тату. Така процедура дозволяє актуалізувати

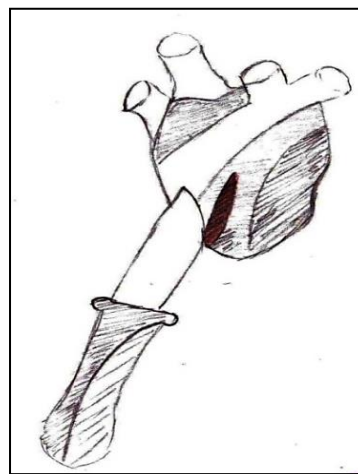


**Рис. 1. Власне тату**

Отримані емпіричні дані засвідчують наявність вираженої едіпальної залежності, що актуалізувалася внаслідок драматичної втрати батька. Переживання втрати лібідного об'єкта зумовлює формування стійких мортідних і деструктивних тенденцій, які визначають афективну спрямованість досвіду особистості. Травматична втрата батька спричинила тривалу прив'язаність до стану скорботи, що постає не лише як емоційна реакція, а як феноменологічна структура, яка заміщує відсутній зв'язок і тимчасово виконує функцію збереження внутрішньої цілісності особистості.

У феноменологічному підході почуття вини, що супроводжує респондентку, інтерпретується як спроба змістити нестерпну реальність втрати у площину особистої відповідальності. Це дає можливість утримувати уявний

несвідомі змісти, зокрема, пов'язані з переживанням втрати (емоційно-символічні компоненти досвіду). Аналіз психомалюнків тату сприяє виявленню прихованих смислових змістів, внутрішніх конфліктів і деструктивних тенденцій психіки, що недоступні для прямого вербального опису, і тому є ефективним методом феноменологічного дослідження переживання втрати.



**Рис. 2. Тату вини**

контроль над подією, яка була об'єктивно неконтрольованою. Висловлювання на кшталт «Моя вина в тому, що я не змогла уберегти тата...» відображає механізм реконструкції смислу через самозвинувачення, що в феноменологічному сенсі виступає засобом підтримання зв'язку з втраченою фігурою батька.

Архетипна символіка, представлена у вибраних психомалюнках і репродукціях, вказує на едіпальний сюжет та супутню йому амбівалентність почуттів. Зміст візуальних образів відображає боротьбу між бажанням повернутися до первинного стану захищеності (тенденція повернення в утробу) та необхідністю набуття нового способу існування без батька. Виявлені тенденції до самопокарання, блокування власного потенціалу та психологічного «омертвіння» вказують на глибинні



дисонанси інтенціональної спрямованості, порушення об'єктивного часового сприйняття й обмеження здатності до бачення життєвої перспективи.

Представлений феноменологічний опис дозволяє припустити ризик підміни лібідної енергії мортідними проявами у формі затяжної скорботи, яка стає не лише реакцією на втрату, а способом утримання зв'язку з образом померлого. З огляду на особливості переживання, скорботний стан у психіці респондентки виявляється інтегрованим з образом батька, що ускладнює можливість виходу з травматичного досвіду та формування нового життєвого сенсу.

Структурно-семантичний аналіз емпіричного матеріалу засвідчує, що феномен переживання втрати детермінується не лише об'єктивним фактом смерті, а й глибинними едіпальними конфігураціями, які визначають характер почуття вини, способи інтерпретації події та подальшу динаміку емоційного й смислового реагування. У феноменологічному контексті останнє підтверджує, що переживання втрати постає як унікальна структура досвіду, в якій поєднуються травма, вина, любов і прагнення до відновлення внутрішньої цілісності.

Узагальнюючи результати глибинного аналізу емпіричного матеріалу [2], можна стверджувати, що переживання втрати у респондентки формується як комплексна феноменологічна структура, де емоційні, тілесні та смислові компоненти перебувають у тісній взаємодії. Водночас виявлена здатність до поступового переосмислення травми, зокрема через символічні образи, зміни у наративах та визнання власних ресурсів, що свідчить про потенціал до інтеграції досвіду втрати й переходу до нового способу буття, де минуле не витісняється, а набуває трансформаційного змісту.

**Обговорення результатів.** Однією з ключових ідей статті є те, що переживання втрати спричиняє порушення усталених смислових структур. У феноменологічному підході це розглядається як трансформація життєвого досвіду, що виникає тоді, коли значущий об'єкт зникає або стає недоступним. Втрата постає не лише емоційною реакцією, а й зумовлює зміну способу буття людини у світі. Особистість переживає розрив між минулими патернами взаємодії та новою ситуацією, що вимагає перебудови смислових орієнтирів і реконфігурації власної ідентичності.

У межах феноменологічного підходу виявлені закономірності узгоджуються зі світовими дослідженнями, що описують втрату як подію, яка змінює спосіб буття людини. У зарубіжних працях наголошується, що горе порушує неперервність часу, створює відчуття застигlosti та розриву між минулим і майбутнім, а також спричиняє зміни у спрямованості свідомості, що унеможливорює повернення до звичних моделей поведінки. Ці положення підтверджуються і в українських дослідженнях, де увагу приділено специфіці втрат у контексті війни, зникнення осіб безвісти та символічних втрат, які порушують базові почуття безпеки та ідентичності.

Емпіричний матеріал, отриманий у психокорекційному процесі за методом АСПП, ілюструє глибинну структуру переживання втрати, де провідну роль відіграють несвідомі механізми реагування. Аналіз психомалюнків і семантики репродукцій художніх творів показав, що суб'єктивний досвід втрати містить як усвідомлені, так і латентні елементи, що відображають емоційний конфлікт, амбівалентність почуттів та спробу відтворити втрачену близькість

через символічні форми. Використання психомалюнків дало змогу експлікувати приховані смисли, пов'язані з провинною, самопокаранням, регресивними тенденціями та переживанням внутрішньої пустоти респондентом. Виявлена едіпальна залежність респондентки та її схильність до інтерпретації втрати через персоналізоване відчуття відповідальності вказують на те, що феноменологічна структура почуттів формується у взаємодії травматичного досвіду та глибинних особистісних трансформацій.

Показовим є те, що почуття вини виявляється способом збереження зв'язку з втраченою людиною, що узгоджується з феноменологічними уявленнями про природу горя як спроби втримати відсутню людину у внутрішньому світі. Регресивні імпульси, візуально представлені через образи повернення в утробний простір, свідчать про прагнення відновити базову безпеку та присутність значущого лібідного об'єкта у символічній формі. Водночас ці тенденції можуть блокувати здатність до конструктивної інтеграції втрати та утримувати суб'єкта у стані психологічної фіксації, де скорбота виконує функцію збереження емоційного зв'язку і заміщення любові.

Досвід проведення психокорекційних груп за методом АСПП [7; 12] підтверджує його ефективність як феноменологічного підходу, що дозволяє цілісно пізнавати індивідуальні переживання, які виявляються не лише у вербальний спосіб. Динаміка глибинного опрацювання матеріалу показала, що суб'єкт поступово переходить від неусвідомленої ідентифікації зі стражданням і провинною до здатності формувати нові смисли, які підтримують тенденцію до майбутнього. Поява в рефлексії респондентки образів можливості «йти», попри «втрату крил», свідчить про початок відновлення інтенціональної спрямованості та

формування оновленого способу взаємодії зі світом.

Загалом результати дослідження підтверджують, що феноменологічний підхід є продуктивним інструментом вивчення психології втрати, оскільки дозволяє пізнавати не лише зовнішні прояви горя, а й ті глибинні структури досвіду, які визначають особливості адаптації. Переживання втрати постає як індивідуальний, динамічний процес, де тілесні відчуття, часові зсуви, зміна інтенціональності та символічні образи формують єдину структуру, що визначає траєкторію психологічної трансформації. Інтеграція теоретичних положень та емпіричних даних дає змогу розглядати втрату не лише як кризу, а як феномен, що має потенціал до смислотворення і глибинної внутрішньої перебудови особистості.

**Висновки.** У ході теоретичного та емпіричного аналізу встановлено, що переживання втрати є складним феноменом, що охоплює емоційні, тілесні, часові та смислові виміри людського досвіду. Зарубіжні та українські дослідження засвідчують, що втрата порушує усталений спосіб буття людини у світі, трансформує суб'єктивні часові рамки, змінює інтенціональну спрямованість та спричиняє фрагментацію життєдіяльності. Тому феноменологічний підхід є ефективним у дослідженні втрати та горя, оскільки не редукує ці явища до стадій чи симптомів, а сприяє пізнанню унікальної динаміки індивідуального переживання особистістю втрати.

У результаті проведеного дослідження підтверджено дієвість застосування методу АСПП в процесі феноменологічного пізнання особливо-стей переживання втрати особистістю. Емпіричний матеріал, отриманий у психокорекційних групах за методом АСПП [2; 7; 12], продемонстрував значну інформативність опосередкованих засобів

глибинного пізнання, що дають змогу експлікувати несвідомі аспекти переживання втрати. Аналіз психомалюнків, опрідметнених засобі пізнання та їх семантичної структури дав змогу виявити деструктивні тенденції психіки, регресивні імпульси, почуття провини та елементи едіпальної залежності, які визначали характер реагування на травматичну подію. Феноменологічна логіка методу забезпечила можливість виявити латентні механізми утримання зв'язку з втраченою людиною та простежити трансформацію цього зв'язку в процесі психокорекційної роботи.

Застосування методу АСПП дало змогу встановити, що переживання втрати розгортається як поступовий процес реконструкції життєвого досвіду, де початкове занурення у скорботний стан може виконувати функцію тимчасового збереження цілісності суб'єкта. Подальша динаміка корекційної взаємодії засвідчила наявність потенціалу для трансформації цього досвіду: від домінування почуття провини й психологічного застигання до формування нових смислових структур, відновлення інтенціональності та здатності до руху в майбутнє.

Узагальнення результатів підтверджує, що феноменологічний підхід, який поєднує глибинні методи пізнання психіки є підґрунтям для ефективних засобів психологічної допомоги особистості у переживанні втрати. Такий підхід дозволяє не лише ідентифікувати деструктивні складові досвіду, а й сприяє їх інтеграції в оновлену структуру особистості. Представлені дані мають важливе значення для подальшої розробки методів, спрямованих на психологічну підтримку людей, які переживають втрату, зокрема в умовах воєнного стану в Україні.

### Література

1. Амельченко О. Застосовність психоаналізу та феноменології до

вивчення досвіду міграції як втрати у контексті досвіду війни. Наукові записки НаУКМА. Філософія та релігієзнавство. 2025. Том 15. С. 3-13.

2. Амурова Я. В. Особливості відображення феномену вини в малюнках тату: дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Переяслав, 2022. 385 с.

3. Бондаревська Л., Стасько О., Калашник І. Феноменологія переживань у контексті психічної травми. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*. 2022. №15. С. 95-102.

4. Власенко І., Вінник Н. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №3. Т.1. С. 33-37.

5. Євдокимова Н., Зливков В., Лукомська С., Котух О. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога : навч. посіб. Київ, 2025. 198 с.

6. Мирончак К. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 48 (51). С. 69-75.

7. Психоаналіз репродукцій художніх творів у підготовці психологів: навчальний посібник / Т. С. Яценко та ін. Дніпро, Київ, Інновація, 2018. 300 с.

8. Рибик Л. Життя в надії. Особливості психологічного супроводу членів родин зниклих безвісті: практ. посіб. Київ: Купріянова, 2024. 166 с.

9. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

10. Фомич М. Теоретична модель невизначеної втрати внаслідок насильницького зникнення. Проблеми екстремальної та кризової психології 2025. № 1(9). С. 157-170.

11. Чабан О., Скринник О. Сучасні погляди на втрату та патологічне

горювання. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Том 9. №4. С. 1-9.

12. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

13. Douglas D. The Lived Experience of Loss: A Phenomenological Study. Journal of the American Psychiatric Nurses Association. Vol. 10, No. 1. P. 24-32.

14. Fuchs T. Presence in absence. The ambiguous phenomenology of grief.

Phenomenology and the Cognitive Science. 2018. Vol. 17. P. 43-63.

15. Shardlow J. Temporal Perspectives and the Phenomenology of Grief. Review of Philosophy and Psychology. 2024. Vol. 15. P. 461-482.

16. Smith A., Joseph S., Das Nair R. An Interpretative Phenomenological Analysis of Posttraumatic Growth in Adults Bereaved by Suicide. 2011. Journal of Loss and Trauma. 16 (5). P. 413-430.

*Y. Amurova, Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department*

*M. Momot, Senior Lecturer of the Department*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS OF PERSONAL EXPERIENCE OF LOSS IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL RESEARCH

The article presents a comprehensive phenomenological analysis of an individual's experience of loss, reflected on theoretical, methodological, and empirical levels. Loss is examined as a multidimensional phenomenon that disrupts a person's functioning, modifies their perception of time, embodiment, intentional orientation, and the internal meaning structure of experience. Based on a review of contemporary Ukrainian and international studies, it is demonstrated that the experience of loss cannot be reduced to a linear sequence of phases, as it unfolds according to an individual dynamic. Special attention is given to the methodological foundations of phenomenological analysis, which make it possible to reconstruct the unique mode of being of a subject confronted with loss, particularly through identifying transformations in temporal perception, shifts in the directionality of consciousness, and specific bodily-affective sensitivities.

The article highlights the features of the method of Active Socio-Psychological Cognition (ASPC) as an effective phenomenological tool for deep psychological inquiry, grounded in the use of projective and externalized materials such as thematic psychodrawings and symbolic representations. The empirical material derived from the in-depth analysis of tattoo drawings and selected art reproductions made it possible to trace latent mechanisms underlying the experience of loss, including guilt, regressive tendencies, the sense of internal rupture, and the striving to maintain an emotional bond with the lost person. It was revealed that the unconscious tendencies activated during the deep-analytic process shape a distinct experiential structure of loss, in which grief may temporarily function as a means of preserving psychological integrity.

The study demonstrates that phenomenological elaboration of destructive psychological tendencies facilitates their correction, reconstruction of lived experience, and the formation of new meaning orientations. The findings indicate the effectiveness of the phenomenological approach in identifying individual pathways of loss experience that remain inaccessible within traditional stage-based models of grief. The article concludes that the integration of phenomenological principles and deep analytic methods is essential in psychocorrection practice with individuals experiencing loss, particularly under conditions of war and widespread traumatic events. The obtained results hold both theoretical and practical significance for the

development of contemporary psychology and the improvement of approaches to psychological support for individuals coping with loss.

**Keywords:** loss, active socio-psychological cognition (ASPC), phenomenological approach, grief, psychocorrection; psychodrawing.

## References

1. Amelchenko, O. (2025). Zastosovnist psykhoanalizu ta fenomenolohii do vyvchennia dosvidu mihratsii yak vtraty u konteksti dosvidu viiny [Applicability of psychoanalysis and phenomenology to studying migration experience as loss in the context of war experience]. *Naukovi zapysky NaUKMA. Filosofiia ta relihiieznavstvo*, 15, 3–13. [in Ukrainian]
2. Amurova, Ya. V. (2022). Osoblyvosti vidobrazhennia fenomenu vyny v maliunkakh tatu [Features of the representation of the guilt phenomenon in tattoo drawings] (Doctoral dissertation). Pereiaslav. [in Ukrainian]
3. Bondarevska, L., Stasko, O., & Kalashnyk, I. (2022). Fenomenolohiia perezhyvan u konteksti psykhičnoi travmy [Phenomenology of experiences in the context of psychological trauma]. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach*, 15, 95–102. [in Ukrainian]
4. Vlasenko, I., & Vinnyk, N. (2019). Perezhyvannia vtraty: spetsyfika, konflikt, transtsendentsiia, podolannia [Experiencing loss: Specificity, conflict, transcendence, overcoming]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 3(1), 33–37. [in Ukrainian]
5. Yevdokymova, N., Zlyvkov, V., Lukomska, S., & Kotukh, O. (2025). Osobystist v umovakh viiny: psykholohichna diahnostyka ta dopomoha [Personality in wartime: Psychological assessment and support]. Kyiv. [in Ukrainian]
6. Myronchak, K. (n.d.). Etapy perezhyvannia vtraty yak oriientyr dlia sotsialno-psykholohichnoho suprovodu osobystosti [Stages of experiencing loss as a guideline for socio-psychological support]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 48(51), 69–75. [in Ukrainian]
7. Yatsenko, T. S., et al. (2018). Psykhoanaliz reproduksii khudozhnikh tvoriv u pidhotovtsi psykholohiv [Psychoanalysis of art reproduction in psychologist training]. *Innovatsiia*. [in Ukrainian]
8. Rybyk, L. (2024). Zhyttia v nadii. Osoblyvosti psykholohichnoho suprovodu chleniv rodyn znyklykh bezvisti [Life in hope: Psychological support for families of missing persons]. Kupriianova. [in Ukrainian]
9. Neimeyer, R. A. (2021). Terapiia horia [Grief therapy] (V. Zlyvkov & S. Lukomska, Trans.). Kyiv. [in Ukrainian]
10. Fomych, M. (2025). Teoretychna model nevyznachenoї vtraty vnaslidok nasylnytskoho znyknennia [Theoretical model of ambiguous loss due to forced disappearance]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(9), 157–170. [in Ukrainian]
11. Chaban, O., & Skrynnyk, O. (2024). Suchasni pohliady na vtratu ta patolohichne horiuvannia [Modern views on loss and pathological grief]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 9(4), 1–9. [in Ukrainian]
12. Yatsenko, T. S. (2004). Teoriia i praktyka hrupovoi psykhekorektsii: Aktyvne sotsialno-psykholohichne navchannia [Theory and practice of group psychocorrection: Active

socio-psychological training]. Vyshcha shkola. [in Ukrainian]

13. Douglas, D. (n.d.). The lived experience of loss: A phenomenological study. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 10(1), 24–32. [in English]

14. Fuchs, T. (2018). Presence in absence: The ambiguous phenomenology of grief. Phenomenology and the Cognitive Sciences, 17, 43–63. [in English]

15. Shardlow, J. (2024). Temporal perspectives and the phenomenology of grief. Review of Philosophy and Psychology, 15, 461–482. [in English]

16. Smith, A., Joseph, S., & Das Nair, R. (2011). An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide. Journal of Loss and Trauma, 16(5), 413–430. [in English]

Надійшло до друку 10.11.2025

Прийнято до друку 24.11.2025



УДК 316.62:159.923

*Л. Березовська, к. психол. н., доц., доц. каф. (ORCID 0000-0002-5972-7883)  
Український католицький університет*

## ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

У статті розглянуто теоретико-емпіричний аналіз толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя молоді. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феноменів толерантності / інтолерантності до невизначеності та психологічного благополуччя, окреслено їх взаємозв'язок. Емпіричне дослідження проведено серед студентської молоді ( $n = 200$ ) з використанням опитувальників IUS-12 (Carleton RN, адапт. Громова Г.М., 2022) та «Шкали психологічного благополуччя» С. Ryff (адапт. García D. та ін., 2023). Отримані результати засвідчили обернені кореляційні зв'язки між інтолерантністю до невизначеності та показниками психологічного благополуччя (самоприйняттям і особистісним зростанням). Виявлено, що вищий рівень тривоги та інтолерантності до невизначеності пов'язаний із нижчим рівнем позитивного ставлення до себе й гальмуванням особистісного розвитку. Підкреслено роль толерантності до невизначеності як ресурсу психологічної адаптації, гнучкості та стресостійкості молоді в умовах воєнного часу.

**Ключові слова:** толерантність до невизначеності, інтолерантність до невизначеності, психологічне благополуччя, самоприйняття, особистісне зростання, молодь, тривога.

**Вступ.** Сучасні виклики для українців (повномасштабне вторгнення [12], пандемія COVID-19 [27; 29], соціально-економічні зміни [36], техно-логічний прогрес) створюють постійне середовище невизначеності, до якого молодь має адаптуватися. Нездатність переносити невизначеність асоціюється зі зростанням тривожності, депресії та зниженням психологічного благополуччя [29].

**Толерантність до невизначеності визначається як** здатність особистості конструктивно справлятися з відсутністю надійної, достовірної або адекватної інформації [25]. Розглядається як позитивна характеристика, що сприяє благополуччю та задоволеності [19], пом'якшує негативний вплив стресових подій, як чинник трансформації травматичного досвіду інформації [5]. Толерантність до невизначеності виступає ключовим психологічним ресурсом для

адаптації та підтримки ментального здоров'я, особливо серед молоді [32]. Інтолерантність до невизначеності пов'язана з тривожними розладами, надмірним хвилюванням та депресивною симптоматикою [16].

Психологічне благополуччя є комплексним конструктом, що включає емоційне, когнітивне та соціальне функціонування, задоволеність життям, відсутність психічних розладів, а також наявність таких позитивних аспектів, як сенс життя, цілеспрямованість та позитивні відносини [15; 34]. Благополуччя можна схарактеризувати як інтегральне соціально-психологічне утворення, яке містить когнітивну (задоволеність життям) та афективну (щастя) складові, є заснованим на активності та визначається як психологічна винагорода за виявлену соціальну активність. В структуру

психологічного благополуччя входить шість складових: позитивні стосунки, наявність мети в житті, самосприйняття, особистісне зростання, автономія, управління оточенням [1].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** *Психологічний аналіз толерантності / інтолерантності до невизначеності.* В результаті аналізу наукової літератури визначено, що дослідження толерантності / інтолерантності до невизначеності має тривалу історію і має витоки від початку робіт І. Френкель-Брунsvік [22; 23].

А. Гусев вирізняв чотири етапи у дослідженні толерантності до невизначеності як психологічного конструкту [7].

Початок дослідження толерантності до невизначеності у 1950-х роках тривав до початку 1970-х років. За цей період появився перший опитувальник О'Коннора (1952 р.), роботи С. Бандера (1962 р.), в яких запропоновано шкалу толерантності до невизначеності, що актуальною є до цього часу. В цей період С. Бочнером (1965 р.) системно представлені характеристики інтолерантності до невизначеності особистості.

Впродовж 1970-1980 рр. поживався інтерес до природи конструкту та пошуку зв'язків з іншим конструктами, а саме: сприйманням гумору, віковими особливостями, самоактуалізацією, локус контролю, догматизму тощо. А також з'явилися нові вимірювальні шкали толерантності до невизначеності.

Впродовж 1980-1990 рр. – зниження цікавості до конструкту. В основному досліджується у соціальній та віковій психології, а також розширення географії досліджень. А також появляється психодіагностичний інструментарій: шкала Вігано ля Роса, шкала толерантності до невизначеності / інтолерантності до невизначеності.

З 1990 р. по даний час – підвищення інтересу, значна кількість досліджень

винятково мають практичну орієнтацію (толерантність до невизначеності в процесі підготовки бізнесменів, менеджерів, медичних та педагогічних працівників, студентів, у зв'язку з креативністю, дивергентним мисленням, сном, політичними орієнтаціями, у ефективному консультуванні, як чинника благополуччя людини). Актуальними стали дослідження толерантності до невизначеності в рамках нейропсихологічного підходу. Особливий інтерес проявляється в останні роки у нашій країні в умовах невизначеності, що породжені війною.

Термін «толерантності до невизначеності» («tolerance for ambiguity») у психологічній науці почали використовувати у 1948 році, який Е. Френкель-Брунsvік визначила як ставлення до ситуації, неоднозначної, динамічної, невідомої тощо (1948 р.). У 1949 році авторка визначила, що толерантність до невизначеності є емоційною та перцептивною особистісною властивістю. Р. Нортон визначає її тенденція сприймати інформацію, що є неоднозначною, як різновид психологічного дискомфорту або загрози. А також виокремлює вісім різних категорій, які вказують на невизначеність: множинність суджень; неповнота, неточність та фрагментарність; вірогідність; неструктурованість; дефіцит інформації; ненадійність; суперечливість та несумісність; незрозумілість [13]. Г. Громова зазначає, що толерантність до невизначеності є властивістю «особистості сприймати непередбачуваність, неоднозначність та складність ситуації нейтрально або позитивно та зберігати здатність реагувати на неї проактивно» [5, с. 50].

Толерантність до невизначеності як базову рису особистості розглядали Е. МакДоналд, С. Баднер, У. Сіданіус та розуміли її як загрозу, яка сприймається людиною як основа ідентифікації

тенденцій відносно до невизначених стимулів. Тобто є тенденцією сприймати невизначені ситуації як бажані. Інтолерантність до невизначеності це сприйняття неоднозначних, суперечливих ситуацій як джерела загрози. Ознаками невизначеної ситуації за С. Бандером є: новизна (нова ситуація, в якій досвіду проживання не існує); складність (складна ситуація з великою кількістю складових); невирішеність (різні елементи ситуації породжують суперечливі інтерпретації).

Аналізуючи толерантність до невизначеності С. Бандер, вважав, що люди на феноменологічному та операційному рівнях реагують на ситуації невираженості. До феноменологічного рівня відноситься сприйняття, оцінка та почуття, яке описується як «феноменологічне заперечення» або «феноменологічне придушення». Реакції є двох типів: перший проявляється у механізмі витіснення і заперечення; другий – у підвищенні тривоги і почутті дискомфорту. До операційного рівня відноситься поведінка та діяльність, що спрямована на зовнішню соціальну та предметну реальність. Він може бути представлений як «операційне заперечення» (проявляється як реконструктивна або деконструктивна поведінка) або «операційне придушення» (має вигляд як поведінка уникання) [5].

**Психологічні підходи до феномену благополуччя людини.** Термін «психологічне благополуччя» у науковому обігу визначається як «суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям» [17]. У «Психологічному словнику Американської психологічної асоціації» благополуччям вважається «стан щастя і задоволеності з низьким рівнем переживання дистресу, загальним хорошим фізичним та психічним

здоров'ям, світоглядом, або хороша якість життя назагал» [35].

Дослідження благополуччя людини у психології має тривалу історію, беручи свої витoki у філософії. Традиційно благополуччя розглядається у двох підходах: гедоністичному та евдомоністичному. Гедоністичний напрям розглядає благополуччя як прагнення людини отримати насолоду від життя, що є сенсом та метою. В евдомоністичному напрямі – як зусилля зрозуміти сенс життя та реалізувати себе як повноцінну функціонуючого індивіда.

Початок використання терміну благополуччя пов'язаний з іменем Norman M. Bradburn, який у 1969 році опублікував працю «The Structure of Psychological well-being». Науковець розглядав благополуччя як баланс позитивного та негативного афектів, які виникають як відповідь на події, зовнішні стосовно людини [1; 17].

Ed Diener ввів поняття суб'єктивного благополуччя, досліджуючи психологічні фактори впливу на нього, а також запропонував концептуальну модель з трьох основних компонентів: задоволеність життям (рефлексивна оцінка індивідом якості свого життя загалом або в окремих сторонах свого життя) як когнітивний компонент, позитивний афект (позитивні емоції – радість, гордість, любов) та негативний афект (негативні емоції – смуток, тривога, гнів) як емоційні компоненти [1; 20].

Подальші дослідження благополуччя розширила С. Ryff, яка на основі теоретичних концепцій, орієнтованих на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості, розробила інтеграційну, багатовимірну модель психологічного благополуччя, як «модель позитивного особистісного функціонування» [1; 28]. Авторкою запропоновано модель, яка складається з шести

компонентів: самоприйняття, цілі в житті, компетентність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими та автономність [1; 28]. С. Ryff розроблено психометричний інструментарій для вимірювання психологічного благополуччя, який має задовільні психометричні властивості.

В рамках позитивної психології було продовжено дослідження благополуччя Martin E. P. Seligman, який наголошував на тому, що необхідно вивчати позитивні якості. На початку концептуалізації позитивної психології було виділено три основні компоненти благополуччя: позитивні суб'єктивні переживання, позитивні індивідуальні риси та позитивні інституції [30], обмеження якої спонукали до удосконалення моделі. Тоді автором було запропоновано модель PERMA, яка розглядалася як процвітання та включала п'ять компонентів: позитивні емоції, залученість, стосунки, смисл та досягнення [31].

В українській психології дослідження благополуччя в основному зосереджені на визначенні характеристик, що детермінують його переживання. В останні роки виконано дисертаційні дослідження з визначення психологічних чинників суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю [2], з обмеженими можливостями здоров'я [6], підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату [8], індивідуально-особистісних детермінант суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів [11], соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя пенсіонерів Горбаль І. С. [3], ресурси та чинники [9] та інші.

Українською дослідницею О. Гринів синтезовано різні групи підходів (гедоністичні та евдомоністичні теорії, концепцію позитивного особистісного функціонування тощо) та запропоновано власну модель психологічного благополуччя. Ця модель побудована на двох

вимірах, які передбачають полярність параметрів. Так, вісь ОХ представляють діаметрально протилежні параметри «збереження рівноваги» (спокій, гармонія) та «розвиток» (рух, реалізація); вісь ОУ – з полюсами «суб'єктивні переживання особистості» (задоволення / незадоволення власним життям) та «об'єктивні досягнення» (життєвий успіх, що є матеріалізованим у доступній для сприйняття іншими формами) [4].

**Взаємопов'язаність толерантності / інтолерантності до невизначеності та психологічного благополуччя.** У сучасних психологічних дослідженнях показано взаємозалежність між толерантністю / інтолерантністю до невизначеності та складовими психологічного благополуччя, психічного здоров'я. Так, вищий рівень інтолерантності до невизначеності корелює з підвищеною тривожністю, частішими проявами занепокоєння, більш вираженою депресивною симптоматикою як у дорослих, так у підлітків та юнаків [16]. Прямий зв'язок інтолерантності до невизначеності та погіршення психічного здоров'я часто опосередковується когнітивно-афективними процесами: катастрофізація, унікальні поведінкові патерни (уникнення). Непереносимість невизначеності була тісно пов'язана з тривогою, помірно пов'язана з нав'язливими/компульсивними станами та слабо пов'язана з панічними відчуттями [21]. В той же час виділяють, що психологічна гнучкість послаблює негативні наслідки, спричинені тривогою.

Толерантність до невизначеності пов'язана з вищою психологічною гнучкістю, адаптивними копінг-стратегіями та нижчими показниками загального стресового навантаження та суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу [12]. Модераційними ефектами між толерантністю до невизначеності та психологічним



благополуччям виступають військовий досвід, соціальна підтримка, резильєнтність, демографічні чинники (вік, стать). Є психологічним ресурсом суб'єктивного благополуччя студентської молоді; прогностичними детермінантами виступають: надання переваги невизначеності, відкритість до невизначеності та її прийняття, позитивне ставлення до невизначених ситуацій та складних завдань [10].

**Мета дослідження** – визначення впливу толерантності до невизначеності на психологічне благополуччя молоді.

**Методика дослідження.** Методика дослідження включала декілька взаємопов'язаних етапів: 1) теоретичний аналіз наукової літератури з проблем толерантності / інтолерантності до невизначеності, психологічного благополуччя; 2) емпіричне дослідження прояву толерантності до невизначеності та психологічного благополуччя молоді; 3) статистична обробка та аналіз отриманих результатів. Під час опису психологічних понять «толєрантність / інтолерантність до невизначеності», «психологічне благополуччя» використовувалися методи теоретичного аналізу літератури, порівняння теоретичних концепцій. В процесі емпіричного дослідження застосовувалися методики: «Шкала інтолерантності до невизначеності» (IUS-12) (Carleton RN, адапт. Громова Г.) [5], за якою визначено загальний показник інтолерантності до невизначеності, а також рівень прояву гнітючої та прогностичної тривоги як її компонентів; «Шкала психологічного благополуччя» С. Ryff (адапт. Garcia D., Kazemitabar M., Asgarabad M.H.) [24], за якою визначено такі компоненти: самоприйняття, цілі в житті, компетентність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими та автономність. Зазначений психо-

діагностичний інструментарій дозволяє дослідити визначені психологічні феномени, має задовільні психометричні властивості. Для статистичної обробки та аналізу отриманих даних використано програму IBM SPSS, застосовано наступні методи математичного аналізу: порівняння показників груп, кореляційний аналіз.

Дослідження здійснено за допомогою Інтернет-ресурсів з використанням гугл-форм серед студентів закладів вищої освіти різних регіонів України, що значно спростило процедуру підготовки та проведення опитування. Текст кожного опитувальника було подано в окремому розділі форми та оформлено наступним чином: в заголовку наведено назву опитувальника, опис інструкції для досліджуваних, далі розміщено тестові питання. В опитуванні взяли участь 200 досліджуваних, з них 94 особи (47%) чоловічої статі, 106 осіб (53%) жіночої, що вказує на рівномірність вибірки за статевою ознакою. Віковий склад досліджуваної групи від 16 до 23 років: 16-18 років – 68 осіб (34%), 19-20 років – 60 осіб (30%) та 21-23 роки – 72 особи (36%). В дослідженні взяли участь студенти різних спеціальностей: 77 осіб (38.5%) отримували освіту за спеціальностями «комп'ютерні науки», «енергетична галузь», «прикладна математика», «архітектура», «географія»; 61 особа (30,5%) – за спеціальностями «економіка», «облік і оподаткування», «менеджмент (та суміжні)», «міжнародні відносини», «готельно-ресторанна справа; та 62 особи (31%) – за спеціальностями «психологія», «право», «соціальна робота», «соціальне забезпечення», «хімія», «біологія», «філологія».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Надійність шкал опитувальників з'ясовано на основі застосування коефіцієнта альфа Кронбаха (табл. 1)

**Табл. 1. Показники надійності шкал**

| Методика, шкали                             | Кількість елементів | $\alpha$ |
|---------------------------------------------|---------------------|----------|
| IUS-12                                      |                     |          |
| Гнітюча тривога                             | 7                   | .754     |
| Прогностична тривога                        | 5                   | .786     |
| «Шкала психологічного благополуччя» С. Ryff |                     |          |
| самоприйняття                               | 3                   | .714     |
| цілі в житті                                | 3                   | .337     |
| компетентність                              | 3                   | .543     |
| особистісне зростання                       | 3                   | .725     |
| позитивні відносини з іншими                | 3                   | .533     |
| автономність                                | 3                   | .550     |

Обидві шкали опитувальника IUS-12 [5] мають задовільну надійність (.754 та .786), що відповідає показникам адаптації тесту, зробленого Г. Громовою [5]. Шкали «самоприйняття» та «особистісне зростання» опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» С. Ryff [24] також мають задовільну надійність (.714 та .725 відповідно). Інші шкали мають нижчий рівень надійності, що вказує на сумнівну узгодженість між питаннями та ненадійність. Оскільки не всі шкали психологічного благополуччя є надійними, то для подальшого аналізу застосовувалися тільки два компоненти: самоприйняття та особистісне зростання.

Перевірка даних на нормальність за тестами Колмогорова-Смірнова та Шапиро-

Уїлка, гістограмами показав про те, що отримані дані не демонструють нормального розподілу. Це стало основою для порівняння показників толерантності до невизначеності, психологічного благополуччя за статевою ознакою за використання непараметричних методів дослідження (критерій Мана-Уїтні), а також для визначення кореляційних зв'язків за критерієм Спірмена.

Середні значення, стандартні відхилення, Медіана, Мода показників толерантності до невизначеності за статевою ознакою, а також результати відмінностей (за критерієм Мана-Уїтні) представлено у таблиці 2.

**Табл. 2. Показники інтолерантності до невизначеності у групах за статевою ознакою (1 група (90 осіб) – чоловіча стать, 2 група (100 осіб) – жіноча стать)**

| Шкали                  | Гнітюча тривога     |                     | Прогностична тривога |                     | Інтолерантність до невизначеності |                     |
|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|
|                        | 1 група             | 2 група             | 1 група              | 2 група             | 1 група                           | 2 група             |
| M $\pm$ SD             | 14.70 $\pm$<br>4.01 | 15.42 $\pm$<br>4.15 | 22.37 $\pm$<br>5.02  | 23.26 $\pm$<br>4.12 | 37.07 $\pm$<br>7.94               | 38.68 $\pm$<br>7.02 |
| Me                     | 14.50               | 16.00               | 22.00                | 24.00               | 37.00                             | 39.00               |
| Mo                     | 13.00               | 18.00               | 18.00                | 21.00               | 32.00                             | 36.00               |
| Mann-Whitney U         | 3944.000            |                     | 3946.500             |                     | 3852.000                          |                     |
| Wilcoxon W             | 8039.000            |                     | 8041.500             |                     | 7947.000                          |                     |
| Z                      | -1.473              |                     | -1.466               |                     | -1.714                            |                     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .141                |                     | .143                 |                     | .087                              |                     |

Як зазначено в таблиці 2 значимих відмінностей за показниками інтоле-

рантності до невизначеності між групами різної статі не виявлено. Проте, у дівчат



показники як гнітючої, так і прогностичної тривоги, а також загальний показник інтолерантності до невизначеності є вищими. Це вказує на те, що дівчата частіше усвідомлюють своє очікування та переконання щодо майбутнього та невизначених ситуацій, а також сильніше відчують на тілесному та емоційному рівні ситуації, які є для них невизначеними. Наші дослідження

показують вищі показники інтолерантності до невизначеності за всіма шкалами, ніж у дослідженні А. Трофімова та В. Заболотної [33].

Середні значення, стандартні відхилення, Медіана, Мода показників шкал психологічного благополуччя за статевою ознакою, а також результати відмінностей (за критерієм Мана-Уїтні) представлено у таблиці 3.

**Табл. 3. Показники шкал психологічного благополуччя у групах за статевою ознакою (1 група – чоловіча стать, 2 група – жіноча стать)**

| Шкали                  | Самоприйняття |           | Особистісне зростання |            |
|------------------------|---------------|-----------|-----------------------|------------|
|                        | 1 група       | 2 група   | 1 група               | 2 група    |
| M±SD                   | 8.08±2.10     | 7.84±2.08 | 14.09±2.10            | 14.22±2.91 |
| Me                     | 8.00          | 8.00      | 14.00                 | 15.00      |
| Mo                     | 7.00          | 8.00      | 13.00                 | 17.00      |
| Mann-Whitney U         | 4203.500      |           | 4232.500              |            |
| Wilcoxon W             | 9253.500      |           | 8327.000              |            |
| Z                      | -.792         |           | -.713                 |            |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .428          |           | .476                  |            |

Як зазначено в таблиці 3 значимих відмінностей за шкалами «самоприйняття» та «особистісне зростання» психологічного благополуччя між групами різної статі не виявлено. Середні значення, значення Медіани та Моді є практично рівними.

Хоч відмінностей на статистично значимому рівні не визначено, проте ми надаємо та проаналізуємо результати кореляційного аналізу окремо за групами, що виділено за статевою ознакою (табл. 4).

**Табл. 4. Результати кореляційного аналізу (1 група – чоловіча стать, 2 група – жіноча стать)**

| Шкали                             |                | 1 група       |                       | 2 група       |                       |
|-----------------------------------|----------------|---------------|-----------------------|---------------|-----------------------|
|                                   |                | Самоприйняття | Особистісне зростання | Самоприйняття | Особистісне зростання |
| Прогностична тривога              | $r_s$          | -.359**       | -.190                 | -.038         | -.125                 |
|                                   | Знач. (2стор.) | .001          | .073                  | .709          | .215                  |
| Гнітюча тривога                   | $r_s$          | -.382**       | -1.199                | -.367**       | -.398**               |
|                                   | Знач. (2стор.) | .000          | .060                  | .000          | .000                  |
| Інтолерантність до невизначеності | $r_s$          | -.421**       | -.213*                | -.218*        | -.297**               |
|                                   | Знач. (2стор.) | .000          | .043                  | .029          | .003                  |

Отримані дані кореляційного аналізу групи хлопців вказують на

обернену взаємозалежність між самоприйняттям та прогностичною

тривогою ( $r = -.359, p = .001$ ), та гнітючою тривогою ( $r = -.382, p = 0$ ), а також із загальним показником інтолерантності до невизначеності ( $r = -.421, p = 0$ ). Тобто з підвищенням тривоги як на когнітивному рівні, так і тілесно-емоційному, тобто з підвищенням інтолерантності до невизначеності, погіршується сприйняття та ставлення себе, до свого минулого, впевненості у собі.

Щодо групи дівчат, то виявлено взаємозалежності між гнітючою тривогою та самоприйняттям ( $r = -.367, p = 0$ ), та особистісним зростанням ( $r = -.398, p = 0$ ). А також між загальним показником інтолерантності до невизначеності та самоприйняттям ( $r = -.367, p = 0$ ), та особистісним зростанням ( $r = -.297, p = .003$ ). Тобто з підвищенням тривоги на тілесно-емоційному, з підвищенням нетерпимості до невизначеності погіршується сприйняття та ставлення до себе та свого минулого, зниження можливостей реалізації своїх задумів, бажань та планів. Наші дослідження показують зворотні взаємозалежності шкал інтолерантності до невизначеності та шкал психологічного благополуччя, що відповідає результатам, отримані Г. Чуйко, Я. Чаплаком, Т. Колпуновичем [14], І. Коробко [10], але суперечить результатам дослідження А. Трофімова та В. Заболотної [33].

**Висновки.** У ході теоретичного та емпіричного дослідження встановлено, що толерантність до невизначеності є важливим психологічним ресурсом, який забезпечує адаптацію особистості до змінних умов життя та сприяє збереженню психологічного благополуччя молоді. Зокрема, інтолерантність до невизначеності виявляє негативні кореляції з показниками самоприйняття та особистісного зростання, що свідчить про її деструктивний вплив на внутрішню гармонію, самооцінку та розвиток особистості. Підвищення рівня

тривожності, як когнітивної (прогностичної), так і емоційно-соматичної (гнітючої), супроводжується зниженням здатності до позитивного самосприйняття й реалізації власних цілей.

Отримані результати підтверджують, що толерантність до невизначеності виступає чинником психологічної гнучкості, стресостійкості та адаптивності молоді людини. Вона забезпечує конструктивне ставлення до невідомих або неоднозначних ситуацій і є показником психологічного здоров'я. Водночас інтолерантність до невизначеності асоціюється з вищими рівнями тривоги та нижчим рівнем психологічного благополуччя. Таким чином, розвиток толерантності до невизначеності має бути важливою складовою психопрофілактичних і психоосвітніх програм для молоді, особливо в умовах соціальних криз і воєнних загроз.

### Література

1. Березовська Л.І. Психологічне благополуччя особистості в реаліях сучасного життя: колективна монографія. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 2021. 200 с.
2. Ван Сяолунь. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Харківський нац. у-т ім. В.Н. Каразіна, 2016. 228 с.
3. Горбаль І.С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2016. 271 с.
4. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, Вип. 19, Ч. 1, 2014. 25-34.
5. Громова Г.М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості. Дис. на здобуття

наук. ступ. докт. філософії. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К. 2022. 208 с.

6. Гуляєва О.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я: автореф. дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.01. Харківський нац. у-тет ім. В.Н. Каразіна, Харків. 2018. 20 с.

7. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Ун-т менеджменту освіти АПН України. К., 2009. 233 с.

8. Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Київський нац. у-тет ім. Тараса Шевченка. К., 2018. 247 с.

9. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса. 269.

10. Коробка І.М. Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс суб'єктивного благополуччя. Дисертація на здобуття наук. ступ. докт. філософії. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ. 239 с.

11. Курова А.В. Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2018. 226 с.

12. Терещенко К.В. Толерантність до невизначеності освітнього персоналу та її зв'язок із суб'єктивним благополуччям в умовах воєнного часу. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) : матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (м.

Київ, 27-28 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 292-296. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>

13. Томаржевська І. В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*, (1), 2018. 64-70 <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>

14. Чуйко Г., Чаплак Я., Колтунович Т. Толерантність до невизначеності в ситуації війни. *Психологічний часопис*, 10 (1). 2024. 18-30 <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>

15. Bacaro V., Miletic K., & Crocetti E. A meta-analysis of longitudinal studies on the interplay between sleep, mental health, and positive well-being in adolescents. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24 (1). 2024.

<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100424>

16. Boswell J.F., Thompson-Hollands J., Farchione T.J., Barlow D.H. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. *J Clin Psychol.* 2013 Jun;69(6):630-45. doi: 10.1002/jclp.21965. Epub 2013 Feb 4. PMID: 23381685; PMCID: PMC3712497.

17. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co. 1969. P. 320.

18. Carleton R.N., Norton M.A., Asmundson G.J. Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *J Anxiety Disord.* 2007;21(1):105-17. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014. Epub 2006 May 2. PMID: 16647833.

19. Carlson J.F. Tolerance of ambiguity: Counterpoint to intolerance of uncertainty. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(2), 2024. 205–207. <https://doi.org/10.1037/cps0000216>

20. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener, J.

Sapyta, E.Suh. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 94-99.

21. Dugas V.J., Gosselin P., Ladouceur R. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*. 25(5). 2001. 551-558.

22. Frenkel-Brunswik E. Tolerance toward ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*. 1948. №8. P. 268

23. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4, 2013. 717-728. doi: 10.4236/psych.2013.49102.

24. Garcia D., Kazemitabar M., Asgarabad M.H. The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Front Psychol*. 2023 Oct 3;14:1208300. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1208300.

25. Hancock J., Mattick K. Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 2019. 125–137.

<https://doi.org/10.1111/medu.14031>

26. Majumder S., Chowdhury I. R. Beyond the leaves: Unveiling the societal impact of research on the self-perceived quality of life among indigenous female tea garden workers. *Societal Impacts*, 3, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.socimp.2023.100028>

27. Moss S.J., Racine N., Ahmed S., Birnie K., Cherak M. S., Curran J. A., Halperin D., Halperin S.A., Harley M., Hu J., Leppan L., Nickel A., Russell K., Solis M., Smith S., Soo A., Stelfox M., Tutelman P.R., Stelfox H.T. Parsons Leigh, J. Codesigning a user-centred digital psychoeducational tool for youth mental well-being with families in Canada: study protocol for a sequential exploratory mixed methods study. *BMJ Open*, 13(6), 2023.

<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072533>

28. Ryff C.D., & Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(69), 1995. 719-727.

29. Satıcı B., Saricali M., Satıcı S.A., Griffiths M.D. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *Int J Ment Health Addict*. 2022; 20(5): 2731-2742. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0.

30. Seligman M.E., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *Am Psychol*. 2000 Jan;55(1):5-14. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.5.

31. Seligman M. Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011. 368 c.

32. Semychenko V., Oleksyuk O., Artyushina K. Tolerance to Uncertainty in Adolescence as a Psychological Problem. *Intellectual Archive*, 10(2). 2021. [https://doi.org/10.32370/ia\\_2021\\_06\\_5](https://doi.org/10.32370/ia_2021_06_5)

33. Trofimov A., Zabolotna V. Tolerance to uncertainty as a factor in the mental health of the population in conditions of war. *Соціально-правові студії*. 2023. Т. 6, № 3. 189-201

34. Velez M.J., Marujo H.A., Charepe Z., Querido A., Laranjeira C. Well-Being and Dispositional Hope in a Sample of Portuguese Citizens: The Mediating Role of Mental Health. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 2024. 2101-2115. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070140>

35. Well-being. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/well-being>

36. Zuilkowski S.S., Quinones S., Kihanzah H., Marwerwe G., Prencipe L., Kajula L., Palermo T. Economic vulnerabilities, mental health, and coping

strategies among Tanzanian youth during COVID-19. *BMC Public Health*, 24(1).

2024. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18074-z>

*L. Berezovska, Ph.D. in Psychology, Associate Professor  
Ukrainian Catholic University, Lviv (Ukraine)*

## TOLERANCE FOR UNCERTAINTY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF YOUTH

The article presents a theoretical and empirical analysis of tolerance for uncertainty and the psychological well-being of youth. Contemporary scientific approaches to understanding the phenomena of tolerance/intolerance for uncertainty and psychological well-being are analyzed, and their interrelation is outlined. The empirical study was conducted among university students ( $n = 200$ ) using the IUS-12 questionnaire (Carleton RN, adapted by H. Hromova, 2022) and the Ryff Psychological Well-Being Scale (adapted by Garcia D. et al., 2023). The results revealed inverse correlations between intolerance for uncertainty and indicators of psychological well-being (self-acceptance and personal growth). It was found that higher levels of anxiety and intolerance for uncertainty are associated with lower levels of positive self-attitude and hindered personal development. The study emphasizes the role of tolerance for uncertainty as a resource for psychological adaptation, flexibility, and stress resilience of young people in wartime conditions.

**Keywords:** tolerance for uncertainty, intolerance for uncertainty, psychological well-being, self-acceptance, personal growth, youth.

### Reference

1. Berezovska L.I. *Psykholohichne blahopoluchchia osobystosti v realiiakh suchasnoho zhyttia* [Psychological well-being of the individual in the realities of modern life: a collective monograph.] kolektyvna monohrafiia: Ivano-Frankivsk: Symfoniia forte, 2021. 200 p. [in Ukrainian]

2. Van Siaolun. *Psykholohichni chynnyky subiektyvnoho blahopoluchchia studentiv z Kytaiu* [Psychological factors of subjective well-being of students from China] : dys... kand. psykol. nauk: 19.00.01. Kharkivskiy nats. u-tet im. V.N. Karazina, 2016. 228 p. [in Ukrainian]

3. Horbal I. S. *Sotsialno-psykholohichni chynnyky subiektyvnoho blahopoluchchia pensioneriv* [Socio-psychological factors of subjective well-being of pensioners] : dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.05; In-t sots. ta polit.

psykholohii NAPN Ukrainy. K., 2016. 271 p. [in Ukrainian]

4. Hryniv O. *Analiz pidkhodiv do doslidzhennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti* [Analysis of approaches to researching psychological well-being of an individual]. *Zbirnyk naukovykh prats: filosofii, sotsiologii, psykholohii*, Vyp. 19, Ch. 1, 2014. p. 25-34. [in Ukrainian]

5. Hromova H.M. *Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk transformatsii travmatychnoho dosvidu osobystosti* [Tolerance to uncertainty as a factor in the transformation of traumatic personal experiences]. *Dysertatsiia na zdobuttia nauk. stup. dokt. filosofii. In-t sots. ta polit. psykholohii NAPN Ukrainy. K.* 2022. 208 p. [in Ukrainian]

6. Huliaieva O.V. *Chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia u*

studentiv z obmezenymy mozhlyvostiamy zdorovia [Factors of psychological well-being in students with disabilities]: avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk.: 19.00.01. Kharkivskiy nats. u-tet im. V.N. Karazina, Kh. 2018. 20 p. [in Ukrainian]

7. Husiev A.I. Tolerantnist do nevyznachenosti yak chynnyk rozvytku identychnosti osobystosti [Tolerance for uncertainty as a factor in the development of personal identity]: dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.01; Un-t menedzhmentu osvity APN Ukrainy. K., 2009. 233 p. [in Ukrainian]

8. Yezerska N. V. Psykholohichni chynnyky subiektyvnogo blahopoluchchia pidlitkiv v umovakh spetsializovanoi shkoly-internatu [Psychological factors of subjective well-being of adolescents in a specialized boarding school]: dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.07; Kyivskiy nats. u-tet im. Tarasa Shevchenka. K., 2018. 247 p. [in Ukrainian]

9. Karhina N.V. Resursy ta chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Resources and factors of psychological well-being of an individual]: dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.01 : 05; Derzhavnyi zaklad «Pivdenoukr. nats. ped. un-t im. K. D. Ushynskoho». Odesa. 2018. 269 p. [in Ukrainian].

10. Korobka I.M. Tolerantnist do nevyznachenosti yak psykholohichniy resurs subiektyvnogo blahopoluchchia [Tolerance for uncertainty as a psychological resource of subjective well-being]. Dysertatsiia na zdobuttia nauk. stup. dokt. filosofii. In-t sots. ta polit. psykholohii NAPN Ukrainy. K. 239 p. [in Ukrainian]

11. Kurova A.V. Psykholohichni indyvidno-osobystisni determinanty subiektyvnogo blahopoluchchia maibutnikh psykholohiv [Psychological individual-personal determinants of subjective well-being of future psychologists]: dys. ... kand. psykol. nauk: 19.00.01. Odesa, 2018. 226 p. [in Ukrainian]

12. Tereshchenko K.V. Tolerantnist do nevyznachenosti osvitnoho personalu ta yii zviazok iz subiektyvnym blahopoluchchiam v umovakh voiennoho chasu [Tolerance for uncertainty of educational personnel and its relationship with subjective well-being in wartime conditions]. Ukrainska psykholohiia. KhKhI stolittia. Pochatok. (Dni ukrainskoi psykholohii v Berlini) : materialy naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m. Kyiv, 27-28 kvitnia 2023 r.). K., 2023. P. 292-296. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/> [in Ukrainian]

13. Tomarzhevska, I. V. Fenomen «tolerantnist do nevyznachenosti» i yoho psykholohichniy analiz [The phenomenon of "tolerance for uncertainty" and its psychological analysis]. Psykholohichniy zhurnal, (1), 2018. P. 64-70 <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564> [in Ukrainian]

14. Chuiko H., Chaplak Ya., Koltunovych T. Tolerantnist do nevyznachenosti v sytuatsii viiny [Tolerance for uncertainty in a war situation]. Psykholohichniy chasopys, 10 (1). 2024. P. 18-30 <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2> [in Ukrainian]

15. Bacaro V., Miletic K., & Crocetti E. A meta-analysis of longitudinal studies on the interplay between sleep, mental health, and positive well-being in adolescents. International Journal of Clinical and Health Psychology, 24 (1). 2024. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100424> [in English]

16. Boswell J.F., Thompson-Hollands J., Farchione T.J., Barlow D.H. Intolerance of uncertainty: a common factor in the treatment of emotional disorders. J Clin Psychol. 2013 Jun;69(6):630-45. doi: 10.1002/jclp.21965. Epub 2013 Feb 4. PMID: 23381685; PMCID: PMC3712497. [in English]



17. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co. 1969. P. 320. [in English]

18. Carleton R.N., Norton M.A., Asmundson G.J. Fearing the unknown: a short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *J Anxiety Disord.* 2007;21(1):105-17. doi: 10.1016/j.janxdis.2006.03.014. Epub 2006 May 2. PMID: 16647833. [in English]

19. Carlson J.F. Tolerance of ambiguity: Counterpoint to intolerance of uncertainty. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(2), 2024. 205–207. <https://doi.org/10.1037/cps0000216>[in English]

20. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener, J. Sapyta, E.Suh. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 94-99. [in English]

21. Dugas V.J., Gosselin P., Ladouceur R. Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*. 25(5). 2001. 551-558. [in English]

22. Frenkel-Brunswik E. Tolerance toward ambiguity as a personality variable // *American Psychologist*. 1948. No 8. P. 268 [in English]

23. Furnham A., Marks J. Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4, 2013. 717-728. doi: 10.4236/psych.2013.49102. [in English]

24. Garcia D., Kazemitabar M., Asgarabad M.H. The 18-item Swedish version of Ryff's psychological wellbeing scale: psychometric properties based on classical test theory and item response theory. *Front Psychol.* 2023 Oct 3;14:1208300. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1208300. [in English]

25. Hancock J., Mattick K. Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 2019.

125–137. <https://doi.org/10.1111/medu.14031> [in English]

26. Majumder S., Chowdhury I. R. Beyond the leaves: Unveiling the societal impact of research on the self-perceived quality of life among indigenous female tea garden workers. *Societal Impacts*, 3, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.socimp.2023.100028> [in English]

27. Moss S.J., Racine N., Ahmed S., Birnie K., Cherak M. S., Curran J. A., Halperin D., Halperin S.A., Harley M., Hu J., Leppan L., Nickel A., Russell K., Solis M., Smith S., Soo A., Stelfox M., Tutelman P.R., Stelfox H.T. Parsons Leigh, J. Codesigning a user-centred digital psychoeducational tool for youth mental well-being with families in Canada: study protocol for a sequential exploratory mixed methods study. *BMJ Open*, 13(6), 2023. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072533> [in English]

28. Ryff C.D., & Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4(69), 1995. 719-727. [in English]

29. Satıcı B., Saricali M., Satıcı S.A., Griffiths M.D. Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *Int J Ment Health Addict.* 2022; 20(5): 2731-2742. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0. [in English]

30. Seligman M.E., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. *Am Psychol.* 2000 Jan;55(1):5-14. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.5. [in English]

31. Seligman M. Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011. 368 p. [in English]

32. Semychenko V., Oleksyuk O., Artyushina K. Tolerance to Uncertainty in Adolescence as a Psychological Problem. *Intellectual Archive*, 10(2). 2021.

[https://doi.org/10.32370/ia\\_2021\\_06\\_5](https://doi.org/10.32370/ia_2021_06_5) [in English]

33. Trofimov A., Zabolotna V. Tolerance to uncertainty as a factor in the mental health of the population in conditions of war. Соціально-правові студії. 2023. Т. 6, № 3. 189-201 [in English]

34. Velez M.J., Marujo H.A., Charepe Z., Querido A., Laranjeira C. Well-Being and Dispositional Hope in a Sample of Portuguese Citizens: The Mediating Role of Mental Health. European Journal of Investigation in Health, Psychology and

Education, 14(7), 2024. 2101-2115. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070140> [in English]

1. Well-being. APA Dictionary of Psychology. URL:<https://dictionary.apa.org/well-being> [in English]

2. Zuilkowski S.S., Quinones S., Kihanzah H., Marwerwe G., Prencipe L., Kajula L., Palermo T. Economic vulnerabilities, mental health, and coping strategies among Tanzanian youth during COVID-19. BMC Public Health, 24(1). 2024. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18074-z> [in English]

Надійшло до редакції 10.11.2025

Прийнято до друку 25.11.2025

УДК 316.62:159.923

*С. Богомазова, ад'юнкт докторантури - ад'юнктури  
(ORCID 0009-0009-0918-7813)*

*Національний університет цивільного захисту України*

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КОНЦЕПЦІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОЧІКУВАНЬ І ЕКСПЕКТАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ**

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз концепцій дослідження гендерних очікувань і гендерних експектацій у професійному середовищі фахівців сектору безпеки та оборони. На основі аналізу розкрито взаємозв'язок між гендерними схемами, стереотипами, соціалізаційними практиками та формуванням професійної поведінки фахівців у ризиконебезпечних видах діяльності. Показано, що гендерні очікування як узагальнені культурні уявлення і гендерні експектації як ситуативні прогнози компетентності визначають сприйняття лідерства, професійної придатності, стресостійкості та ролей у кризових умовах. Окреслено механізми їх відтворення на рівні первинної, освітньої, медійної та інституційної соціалізації, а також вплив на кадрові рішення, організаційну культуру, мотивацію та кар'єрне просування. Наголошено, що гендерні стереотипи й упередження спричиняють вертикальну та горизонтальну сегрегацію, знижують ефективність ухвалення рішень і раціональне використання кадрового потенціалу. Зроблено висновок, що забезпечення гендерної рівності в секторі безпеки та оборони є не лише питанням прав людини, а й ключовою умовою інституційної стійкості, ефективності командної роботи та модернізації державного управління. Обґрунтовано необхідність посилення інституційних механізмів, гендерно чутливої кадрової політики, системного моніторингу й подальших емпіричних досліджень для розроблення практичних рекомендацій щодо подолання гендерних упереджень і формування інклюзивного середовища.

**Ключові слова:** гендер, гендерна рівність, гендерні експектації, професійна поведінка, фахівці сектору безпеки та оборони.

**Вступ.** Сьогодні фахівці сектору безпеки та оборони здійснюють свою професійну діяльність в умовах високого фізичного та психо-емоційного навантаження, де є необхідність прийняття швидких рішень у кризових ситуаціях. Психологічні фактори, зокрема гендерні очікування та гендерні експектації, відіграють важливу роль щодо того, як людина сприймає свої професійні обов'язки, і як її сприймають інші, а також як швидко вона може зреагувати та адаптуватись до стресової ситуації [13, 16].

За даними 2024 року жінки становлять 23% у загальних рядах Державної служби України з надзвичайних ситуацій, проте лише 12% обіймають керівні посади. У Національній поліції України жінки становлять близько 23% усіх співробітників, але лише 16% займають керівні посади.

Ці дані підтверджують наявність стереотипних бар'єрів і гендерних експектацій, які обмежують професійне зростання жінок у підрозділах сил безпеки та оборони, що узгоджується з результатами досліджень щодо впливу

соціальних очікувань на кар'єрне просування [15].

Як зазначає С. Коррелл, гендерні експектації – це соціально й психологічно закріплені припущення про компетентність та потенціал особи, сформовані на основі її статі. На відміну від поняття «гендерні очікування», експектації проявляються у конкретних професійних ситуаціях – наприклад, під час оцінки лідерських здібностей, готовності брати на себе відповідальність або діяти під тиском [12].

С. Панераті у своїй теорії щодо ситуативно-нормативних гендерних експектацій у структурі сектору безпеки та оборони, зазначає, що у військових структурах експектації часто можуть впливати на розподіл професійних ролей, визначення авторитету, сприйняття професійної компетентності та вибраної моделі щодо надання психологічної підтримки фахівцям ризико-небезпечних професій. Так, наприклад, жінок частіше асоціюють із турботою, емпатією та емоційною чутливістю, тоді як чоловіків – із рішучістю, силою та лідерськими ролями. На відміну від ширших культурних уявлень, гендерні експектації повинні бути зосереджені на практичних припущеннях: наприклад, про здатність керувати підрозділом, ефективно діяти в екстремальних умовах, проходити військову підготовку чи приймати рішення у кризових ситуаціях [17].

Ключова різниця між базовими гендерними поняттями полягає у різному рівні їхньої узагальненості та специфіці застосування в теоретичному й практичному контекстах.

Гендер розуміється як фундаментальна соціальна категорія, що відображає культурно й історично сформовані норми, ролі та моделі

поведінки, яких суспільство очікує від чоловіків і жінок.

Відповідно до концепції Дж. Батлер, гендер є соціальним конструктом, який відтворюється через дискурс, інституційні практики й соціальні взаємодії [10].

Р. Коннелл доповнює це визначення, розглядаючи гендер як структуру соціальних відносин, що формує систему гендерного порядку та визначає доступ до ресурсів і влади [11].

Поняття гендерної рівності представлено як цільовий стан рівного та недискримінаційного доступу до можливостей, ресурсів, участі й прав для всіх представників суспільства.

Згідно з визначенням UN Women, гендерна рівність передбачає усунення бар'єрів, що обмежують соціальну та професійну реалізацію особистості на підставі статі [21].

У психологічній площині вона також передбачає неупереджену оцінку компетентності та поведінки людини, що узгоджується з гендерно-схемною теорією С. Бем, яка доводить, що соціальні стереотипи впливають на сприйняття здібностей та професійного потенціалу [9].

Гендерні очікування є більш узагальненими культурними уявленнями про те, якими «повинні» бути поведінка, ролі та риси представників різних статей. Вони формуються внаслідок соціалізації й відтворюються через сім'ю, освіту, медіа та організаційні структури.

А. Іглі у межах теорії соціальних ролей підкреслює, що такі очікування формуються на основі розподілу праці між статями та впливають на міжособистісні і професійні взаємодії [13].

Р. Коннелл зазначає, що культурні моделі гендеру закріплюються інституційно та підтримуються через норми, які

визначають «належні» поведінкові сценарії для чоловіків і жінок. На відміну від них, гендерні експектації є конкретнішими й стосуються прогнозів щодо компетентності, ефективності та професійних можливостей особи в певній ситуації, які формуються на основі її гендерної належності [11].

У своїй концепції С. Коррелл демонструє, що гендерні експектації безпосередньо впливають на оцінку професійних здібностей: жінкам часто приписують нижчу компетентність у традиційно «чоловічих» сферах, навіть за однакових кваліфікацій [12].

Сучасні дослідження, зокрема робота С. Панераті та співавторів підтверджують, що гендерні експектації у робочому та військовому середовищі визначають розподіл функцій, формування авторитету, сприйняття професійної ефективності та вибір моделей психологічної підтримки фахівців ризико-небезпечних професій [17].

Таким чином, гендер виступає фундаментальною соціальною категорією; гендерна рівність – нормативною та практичною метою, спрямованою на усунення дискримінації; гендерні очікування – узагальненими культурними схемами поведінки; тоді як гендерні експектації – це конкретні прогнози щодо того, як саме людина буде діяти, наскільки вона є компетентною чи ефективною у певному професійному контексті.

Комплексне вивчення цих понять є необхідною умовою для розуміння особливостей професійної діяльності фахівців сектору безпеки та оборони. У цьому середовищі гендерні очікування можуть посилювати або, навпаки, обмежувати професійну ефективність, впливати на

характер взаємодії в колективі, структуру ієрархічних відносин, розподіл ролей у кризових умовах та психологічну стійкість персоналу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** *Соціально-психологічна природа гендерних очікувань.* Як зазначає А. Іглі у своїй теорії соціальних ролей, гендерні очікування формуються через процес соціалізації, культурні норми та інституційні практики, які історично закріплюють певний розподіл праці між чоловіками й жінками. Ця теорія пояснює виникнення гендерних ролей як результат довготривалого історичного поділу сфер діяльності – «чоловічих», пов'язаних із силою, ризиком і лідерством, та «жіночих», пов'язаних із турботою, підтримкою та емоційною працею [15].

Відповідно до М. Гейлман, гендерні стереотипи формують очікування суспільства щодо типових характеристик чоловіків і жінок: від чоловіків традиційно очікують рішучості, автономності та емоційної стриманості; від жінок – турботливості, емоційної підтримки та стабілізаційної ролі в колективі. Такі очікування автоматично переносяться на професійні взаємодії та оцінку компетентності, навіть якщо вони не відповідають реальним навичкам і показникам ефективності конкретної особи [16].

Подібні закономірності пояснюються також у теорії гендерно-схемного опрацювання інформації С. Бем, згідно з якою індивіди сприймають і інтерпретують соціальну інформацію через внутрішні когнітивні схеми, що базуються на гендерних стереотипах. Ці схеми автоматично активуються й впливають на сприйняття поведінки

та професійного потенціалу інших людей [9].

Додаткове пояснення механізмів формування гендерних очікувань містить теорія рольової відповідності, сформульована А. Іглі та С. Крау, відповідно до якої упередження виникають тоді, коли поведінка особи чи її професійна роль «не збігається» із суспільними очікуваннями щодо її гендеру. Наприклад, лідерські якості жінок часто оцінюють нижче саме через те, що ці якості не узгоджуються із традиційними уявленнями про «жіночість» [13].

Схожі висновки підтверджує й теорія гендерно-очікуваної компетентності С. Коррелл, відповідно до якої гендер формує різні очікування щодо рівня здібностей та професійної ефективності чоловіків і жінок. Через це жінки оцінюються як менш компетентні у сферах, що стереотипно вважаються «чоловічими», особливо у військовій та силовій діяльності [12].

У сучасних дослідженнях, зокрема у роботі С. Панераті, підкреслюється, що гендерні експектації у структурах безпеки та оборони впливають на розподіл ролей, визначення авторитету, надання підтримки й формування стресостійкості персоналу [17].

*Когнітивні схеми та рольові конфлікти.* Теорія гендерних схем, запропонована С. Бем, визначає їх як когнітивні структури, що дозволяють людині організовувати й інтерпретувати інформацію про себе та інших через призму культурно засвоєних уявлень про маскуліність і фемінність. Такі схеми діють автоматично, керуючи процесами сприймання, пам'яті, категоризації та прийняття рішень, що у сфері безпекових професій має особливе значення [9].

Когнітивні механізми є ключовими у формуванні та відтворенні гендерних очікувань у професійному середовищі.

Згідно з теорією рольової невідповідності А. Г. Іглі та С. Дж. Карау, дискримінація виникає тоді, коли соціальні очікування щодо професійної ролі (наприклад, рятувальника чи військовослужбовця) суперечать гендерним очікуванням щодо чоловіків або жінок [14].

У секторі безпеки та оборони така невідповідність може спричиняти: зниження суб'єктивної самооцінки компетентності; зовнішній скепсис, коли колеги чи керівництво сумніваються в професійних здібностях людини через її стать; підвищене емоційне навантаження, пов'язане з необхідністю доводити відповідність очікуваній ролі; рольову напругу, що негативно впливає на стресостійкість.

Для чоловіків рольовий конфлікт часто полягає у необхідності відповідати нормі «незворушності», демонструвати емоційну стійкість та приховувати вразливість, що ускладнює звернення по психологічну допомогу або відкриту розмову про стрес.

*Гендерні очікування як результат процесів соціалізації.* Гендерні очікування не виникають стихійно — вони формуються внаслідок тривалого й багаторівневого процесу соціалізації, який охоплює взаємодію сім'ї, освітніх інституцій, медіа, культурних норм, а також інституційних практик. Соціалізація визначає не лише соціально схвалені моделі поведінки, але й уявлення про «належні» професійні ролі, ступінь допустимої активності, лідерства та відповідальності для чоловіків і жінок.

Також соціалізація може розглядатися як поетапний процес засвоєння норм, ролей і цінностей, що має вирішальний вплив на структурування гендерних ролей — від раннього дитинства до професійної діяльності [10].



У контексті сектору безпеки та оборони ці механізми визначають, хто частіше сприймається як «природний» лідер, кому приписують більшу стресостійкість чи фізичну здатність, а також хто стикається з рольовими конфліктами.

*Первинна (сімейна) соціалізація.* Дослідження О. В. Єрмолаєвої, підкреслюють, що саме родина є базовим середовищем, де дитина вперше засвоює гендерні сценарії. У межах сімейної соціалізації формуються: моделі емоційної експресії та її допустимість («хлопчики не плачуть», «дівчата мають бути стриманими»); очікування щодо автономності або залежності; уявлення про ризикованість поведінки, допустимий рівень сміливості; первинні образи «чоловічих» та «жіночих» професій [3].

У багатьох культурних контекстах хлопців заохочують до активності, рішучості та просторових дій, тоді як дівчат – до комунікативності, доглядових та стабілізаційних ролей. Ці ранні патерни поведінки в подальшому стають основою професійних орієнтацій і визначають, наскільки природним або очікуваним суспільство вбачає вибір військової, рятувальної чи поліцейської професії представниками різних статей.

*Шкільна та академічна соціалізація.* Освіта є другим за силою фактором формування гендерних очікувань. Вона функціонує не лише через формальний зміст, але й через прихований навчальний план – сукупність ненормованих повідомлень, поведінкових сигналів та оцінних практик, які відтворюють гендерні ролі. Мета-аналізи вказують, що педагоги часто несвідомо демонструють диференційоване ставлення до хлопців і дівчат [1].

У контексті підготовки кадрів для сектору безпеки та оборони

України це впливає на: вибір навчальних дисциплін; готовність дівчат вступати у військові заклади вищої освіти; віру у власну здатність працювати у стресових умовах; прагнення до лідерських позицій.

Оскільки професії у силових структурах досі асоціюються з «маскулінністю», освітня система часто не заохочує дівчат рухатися у напрямі військової або рятувальної кар'єри – навіть тоді, коли їхні показники є високими [5, 8].

*Соціальні норми та медіа як джерело вторинної соціалізації.* Медіа формують потужні символічні моделі гендерних ролей. Вони не лише відтворюють, але й підсилюють образи, що визначають, хто є «природним» воїном, стратегом, командиром або психологом.

У військовому та рятувальному дискурсі медіа стабільно відображають такі ролі: чоловік – борець, командир, захисник, стратег; жінка – медик, психологиня, комунікаторка, моральна підтримка підрозділу. Попри поступ і зміну дискурсу в Україні, ці моделі залишаються помітними, формуючи стійкі очікування щодо професійної відповідності людини до певних ролей [21].

Це безпосередньо впливає на: сприйняття лідерства жінок; оцінювання фізичних та емоційних ресурсів чоловіків; реакцію оточення на вибір нетрадиційної професійної траєкторії.

*Інституційна соціалізація у секторі безпеки та оборони.* Інституції сектору безпеки та оборони України – Збройні Сили, Нацгвардія, Національна поліція, Державна служба України з надзвичайних ситуацій – мають власні механізми відтворення гендерних ролей, що включають: статутні норми; внутрішні правила поведінки; традиції

підрозділів; організаційну культуру; систему підготовки та командування.

Згідно зі звітами НАТО, саме інституційна військова культура є найбільш стійким чинником гендерної соціалізації, який змінюється найповільніше та має найбільший вплив на професійні гендерні експектації.

У таких структурах можуть формуватися: «маскулінні» стандарти ефективності (витривалість, домінантність, емоційна стриманість); упереджені критерії лідерства; неформальні групові норми, що визначають «хто свій»; очікування щодо розподілу ролей у змішаних підрозділах [7].

Це може сприяти відтворенню нерівності або, навпаки, стати основою для інституційних реформ, спрямованих на інтеграцію гендерного підходу.

#### **Теоретичний огляд літератури.**

Гендер є соціально-культурним конструктом, що не визначає природжених рис, але формує норми, за якими оцінюється «правильна» або «очікувана» поведінка людини [10, 11].

Гендерні очікування – це узагальнені припущення про риси та поведінку жінок і чоловіків [16].

Гендерні експектації – це конкретні прогнози щодо ефективності, які проявляються у професійних ситуаціях [12].

Наприклад: жінка-командир може отримувати нижчу оцінку лідерства, навіть якщо демонструє ті самі результати, що й чоловіки; чоловік-психолог може недооцінюватися у здатності до емпатичного консультування.

Гендерні стереотипи у професійному середовищі є стійкими когнітивно-культурними конструкціями, які визначають очікувані моделі поведінки чоловіків і жінок у трудовій діяльності. Стереотипи впливають на прийняття рішень, оцінювання компетентності, кар'єрний розвиток і взаємодію в колективі. Вони діють не лише на індивідуальному

рівні, а й на рівні організаційних структур і державної політики [16, 19].

Одним із ключових типів є стереотипи, пов'язані з оцінкою професійної компетентності. Зазвичай чоловікам приписують більшу технічну, стратегічну та фізичну компетентність, тоді як жінкам – комунікативність, підтримку й емоційний інтелект. Такі уявлення призводять до: асиметрії очікувань: чоловікам частіше припускають потенційну успішність, навіть за браку досвіду, тоді як жінкам – необхідність доводити компетентність; заниженого сприйняття авторитету жінок, особливо на керівних та кризових посадах [5]; ефекту «компетентна, але нелюбима»: жінка-лідерка може оцінюватися висококомпетентною, але менш «приємною» через невідповідність гендерним очікуванням [18].

У структурах сил безпеки та оборони ці стереотипи проявляються у очікуваннях, що чоловіки природно краще виконують завдання, пов'язані з фізичним ризиком, командуванням або оперативним керівництвом.

*Стереотипи поведінки та стилю лідерства.* Поведінкові стереотипи визначають спосіб інтерпретації дій працівників: активність, жорсткість та домінантність у чоловіків сприймаються як природні та позитивні; ті самі риси у жінок можуть розцінюватися як «агресивні» або «надмірні» [16]; емпатія, делікатність і підтримка високо оцінюються у жінок, але в чоловіків – менш бажані, особливо у військових/рятувальних професіях.

Такі подвійні стандарти призводять до того, що поведінка однієї і тієї ж форми може отримувати протилежну оцінку залежно від статі суб'єкта.

*Стереотипи щодо професійної придатності.* У багатьох країнах, включно з Україною, окремі професії історично асоціювалися з певною статтю. У секторі безпеки та оборони це

проявляється у таких припущеннях: жінки більш придатні до гуманітарних, комунікаційних або медичних ролей, а не до оперативних чи командних; чоловіки краще виконують завдання у зоні підвищеного ризику, навіть якщо емпірично жінки демонструють такі самі або кращі результати [21].

Такий підхід зумовлює вертикальну (низьке представництво жінок у керівництві) і горизонтальну (концентрація у певних спеціальностях) гендерну сегрегацію.

*Вплив гендерних стереотипів на професійну поведінку та організаційну культуру.* Гендерні стереотипи справляють безпосередній вплив як на індивідуальні професійні траєкторії, так і на організаційні норми, що регулюють взаємодію у колективі. У сфері безпеки цей вплив посилюється високим рівнем ієрархічності, наявністю традиційної субкультури та підвищеними ризиками діяльності [4].

*Вплив на професійну самооцінку та мотивацію.* Стереотипи можуть формувати внутрішні бар'єри, які перешкоджають повноцінному включенню працівників у професійну діяльність. Це проявляється у: заниженні самооцінки компетентності у тих, чия поведінка нібито «не відповідає» гендерній ролі; ефекті самостереотипізації, коли особа починає підлаштовуватися під очікування групи; зниженні мотивації до лідерства, особливо у жінок, через передбачувану ворожість або недовіру з боку колективу.

Дослідження підтверджують, що активне наголошення на традиційних «жіночих» та «чоловічих» ролях зменшує готовність до професійної мобільності та ініціативності [5].

*Вплив на кадрові рішення і кар'єрне просування.* Гендерні стереотипи можуть опосередковано впливати на: процеси

відбору кадрів та просування; оцінювання результатів діяльності; розподіл завдань у колективі; доступ до ресурсів професійного розвитку.

Наприклад: жінкам рідше пропонуються високоризикові операції, які є ключовими для кар'єрного зростання; чоловікам рідше пропонують ролі, пов'язані з психологічною підтримкою, навіть коли такі завдання є їхньою реальною силою.

*Вплив на організаційну культуру та взаємодію у колективі.* Гендерні стереотипи формують: неформальні ієрархії та очікування щодо поведінки працівників; систему санкцій за «відхилення» від гендерних ролей (наприклад, критика жінки за надмірну жорсткість або чоловіка за емоційність); особливості міжособистісної комунікації, включаючи розподіл «невидимої роботи» – емоційної підтримки, організації групових процесів тощо; структуру владних відносин, де традиційні маскуліnnі стилі поведінки наділяються підвищеним статусом.

У підрозділах сил безпеки та оборони такі механізми підкріплюються статутними нормами та інституційною історією, що робить організаційну культуру менш гнучкою до трансформацій [4].

*Вплив на ефективність роботи та прийняття рішень.* Стереотипи знижують загальну ефективність організації, оскільки: обмежують раціональний доступ до талантів; знижують рівень психологічного комфорту і довіри в колективі; створюють ризики конфліктів і дискримінаційних проявів; ускладнюють комунікацію у стресових ситуаціях; сприяють прийняттю рішень на основі упереджень, а не компетентності [6].

*Гендерні стереотипи та професійні упередження.* М. Г. Гайльман

та інші дослідники показують, що гендерні стереотипи створюють стійкі когнітивні фрейми, які впливають на оцінювання компетентності, потенціалу та професійних результатів жінок. Стереотипи діють як неусвідомлені «ментальні шаблони», які автоматично активуються в робочих ситуаціях і формують упереджене сприйняття.

Найпоширеніші форми таких упереджень включають: занижену оцінку професійної компетентності жінок, особливо в «традиційно чоловічих» сферах; атрибуцію успіхів жінок зовнішнім факторам (везіння, прихильність керівництва) на противагу атрибуції успіхів чоловіків їх здібностям; переоцінку ризиків, пов'язаних із залученням жінок до складних або небезпечних завдань; сумніви щодо лідерського потенціалу жінок, особливо у високостресових умовах; преференційне ставлення до чоловіків-кандидатів під час найму чи просування [16].

У секторі безпеки та оборони ці стереотипи можуть бути підсилені культурою організацій, які тривалий час формувалися у маскулінному середовищі. У результаті виникають структурні нерівності – від непропорційного розподілу посад і функцій до бар'єрів у доступі до навчання, спеціалізованої підготовки чи участі у міжнародних операціях [2, 8].

Наукові дані свідчать, що подолання таких упереджень можливе шляхом: впровадження гендерно-чутливих кадрових процедур, системного навчання з питань упереджень, перегляду критеріїв оцінки ефективності, створення інклюзивної організаційної культури, яка визнає різноманітність стилів лідерства [4].

Таким чином, гендерні стереотипи виступають одним із ключових факторів, що стримують рівність у професійному середовищі, і потребують комплексної

інституційної відповіді, особливо в органах сектору безпеки та оборони.

### **Теоретико-методологічні основи вивчення гендерної рівності та інклюзії у секторі безпеки та оборони.**

Проблематика гендеру у сучасних соціальних і психологічних науках розглядається як одна з ключових категорій, що визначає структуру соціальних відносин, моделі взаємодії та професійної поведінки. На відміну від біологічної статі, гендер розуміється як соціально сконструйований феномен, який формується внаслідок тривалого історичного розвитку, культурних норм, соціальних практик і інституційних очікувань. Такий підхід дозволяє аналізувати гендер не як фіксовану характеристику особи, а як динамічну систему значень, що впливає на сприйняття ролей, доступ до ресурсів і можливостей, а також на соціальну оцінку компетентності та поведінки [15].

У науковій літературі сформовано кілька провідних теоретичних підходів до розуміння гендеру як соціальної конструкції. Вони по-різному пояснюють механізми його формування: через процеси соціалізації, символічні структури культури, владні відносини, практики інституцій та індивідуальну взаємодію. Ці підходи слугують методологічним підґрунтям для аналізу того, як гендерні ролі закріплюються в суспільстві та відтворюються у різних професійних сферах, зокрема у секторі безпеки та оборони.

Теорія гендерних схем С. Бем розглядає гендер як когнітивний механізм, що структурує сприйняття соціальної інформації та визначає очікування щодо поведінки чоловіків і жінок [9].

Гендерні схеми працюють як ментальні «фільтри», через які люди обробляють інформацію, класифікують ролі та соціальні ситуації. У секторі безпеки та оборони ці схеми часто асоціюють чоловіків із силою та ризиком, а жінок – із підтримкою й комунікативністю, що впливає на їх оцінку під час відбору чи просування по службі.

Теорія гендерного перформативу Дж. Батлер доводить, що гендер не є властивістю особи, а формується через повторювані соціальні практики, норми та очікування [10].

Це дає змогу пояснити, чому в інституціях безпеки відтворюються традиційні моделі «маскулінності» – через усталені ритуали, символи, поведінкові стандарти та ієрархії, які змушують працівників відповідати очікуваним нормам.

Р. Коннелл розглядає гендер як систему соціальних відносин, що створює нерівні можливості для жінок і чоловіків. У сфері безпеки це проявляється у дисбалансі у доступі до лідерських посад, нерівному розподілі ризикових завдань, різній оцінці компетентності та соціальній легітимації чоловічого домінування в управлінні [11].

Соціально-рольова теорія А. Іглі пояснює, що відмінності у поведінці чоловіків і жінок є результатом соціального поділу праці, який формує очікування щодо «належних» ролей. У структурах сил безпеки та оборони це часто означає, що чоловіків вважають природно більш придатними до оперативної роботи, а жінок – до адміністративних функцій, що створює структурну нерівність [13].

За теорією рольової відповідності А. Іглі та С. Карау, упередження щодо жінок-лідерок виникають через невідповідність між соціальними

стереотипами про жінок та очікуваннями щодо лідерства [14]. Приклад: жінок можуть оцінювати як «надто м'яких» для керівництва, а якщо вони демонструють рішучість, їх сприймають як «агресивних» або «нежіночних» – тобто виникає подвійне покарання.

**Гендерні стереотипи та їхній вплив на професійну діяльність.** Гендерні стереотипи, згідно з теорією соціальних ролей, формують очікування щодо «належної» поведінки чоловіків і жінок, що впливає на сприйняття їхніх професійних можливостей. У результаті ці стереотипізовані уявлення можуть визначати оцінку компетентності, розподіл завдань і ставлення в трудових колективах, незалежно від реальних навичок чи досвіду працівників [13].

М. Гайльман доводить, що стереотипи діють як автоматичні фрейми, які визначають очікування щодо компетентності працівників [16].

У сфері безпеки стереотипи призводять до того, що: компетентність жінок системно недооцінюється; їхні успіхи приписують «удачі» або «допомозі колег»; жінкам рідше довіряють керівні ролі в кризових умовах.

Приклад: під час відбору на керівну посаду може виникати припущення, що жінка «не впорається зі стресовими рішеннями», навіть якщо її службові результати це спростовують.

**Висновки.** Теоретичний аналіз концепцій дослідження гендерних очікувань і гендерних експектацій засвідчив, що ці соціально-психологічні механізми суттєво впливають на формування професійної поведінки фахівців сектору безпеки та оборони. Гендерні схеми, стереотипи та ситуативні прогнози компетентності визначають

сприйняття професійних ролей, лідерства, стресостійкості й прийняття рішень у кризових умовах.

Виявлено, що відтворення очікувань та експектацій зумовлюється процесами соціалізації – первинної, освітньої, медійної та інституційної – які формують стійкі моделі поведінки та упереджень у професійному середовищі. Це спричиняє сегрегацію, нерівний доступ до ресурсів і обмеження кар'єрних можливостей, що негативно позначається на організаційній ефективності та інституційній стійкості сектору.

Отримані результати підкреслюють необхідність посилення гендерно чутливої кадрової політики, удосконалення інституційних механізмів, системного моніторингу та подальших емпіричних досліджень для формування інклюзивного професійного середовища й підвищення ефективності функціонування сектору безпеки та оборони.

### Література

1. Гришак С. Розвиток гендерної освіти. Львів: ЛНУ, 2021. 156 с.
2. Давидюк О. Інтеграція жінок у правоохоронні органи: соціологічний аналіз. Харків: ХНУВС, 2022. 98 с.
3. Забезпечення гендерної рівності: методичні рекомендації, 2020. 42 с.
4. Захуменна Ю.О., Греля Д.П. Gender equality with regard to the current challenges to Ukraine's national security. Київ: НБУВ, 2023. 120 с.
5. Інститут державної охорони України. Гендерна політика у секторі безпеки. Київ, 2023. 64 с.
6. Міністерство соціальної політики України. Методичні рекомендації з реалізації гендерного підходу. Київ, 2022. 56 с.
7. Наливайко Л. Гендерно-правова експертиза: проблеми теорії та практики. Київ: КНУ, 2019. 210 с.
8. Фомич М.В., Кришталь М.А., Вовк Н.П. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок у пожежно-рятувальних підрозділах. Вісник Національного університету оборони України, 2020. № 56(3), С. 134–139.
9. Bem S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88, №. 4. P. 354–364.
10. Butler J. *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge, 1990. 272 p.
11. Connell R.W. *Gender*. Cambridge: Polity Press, 2002. 192 p.
12. Correll S.J. Gender and the Career Choice Process: The Role of Biased Self-Assessments. *American Journal of Sociology*. 2001. Vol. 106, №. 6. P. 1691–1730. DOI: 10.1086/321299
13. Eagly A.H. *Sex Differences in Social Behavior: A Social-role Interpretation*. Hillsdale: Erlbaum, 1987. 178 p.
14. Eagly A.H., Karau S.J. Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*. 2002. Vol. 109, №. 3. P. 573–598.
15. Eagly A.H., Carli L.L. *Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders*. Boston: Harvard Business School Press, 2020.
16. Heilman M.E. Gender stereotypes and workplace bias. *Research in Organizational Behavior*. 2012. Vol. 32. P. 113–135.
17. Panerati S., Moscatelli S., Ruggieri D., Menegatti M., Ciaffoni S., Mazzuca S., Rubini M. Capturing Perceived Gendered Expectations in the Workplace: Development and Validation of the 'Perfection Bias' Scale // *European Journal of Social Psychology*. 2025. Vol. 55, №. 5. P. 1–18. DOI: 10.1002/ejsp.3175.
18. Prime J., Moss-Racusin C. Engaging men in gender initiatives.



Harvard Business Review. 2009. January Issue. P. 1–8.

19. Ridgeway C.L. Framed by Gender: How Gender Inequality Persists in the Modern World. Oxford: Oxford University Press, 2011. 224 p.

20. World Health Organization. Gender and Health. WHO, 2021.

21. UN Women. Gender Equality Concepts and Definitions. New York: UN Women, 2023.

*S. Bohomazova, Adjunct of the Adjuncture Program  
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## **THEORETICAL ANALYSIS OF CONCEPTUAL APPROACHES TO STUDYING GENDER EXPECTATIONS AND EXPECTANCIES IN THE PROFESSIONAL ENVIRONMENT OF SECURITY AND DEFENSE SECTOR PERSONNEL**

The article presents a theoretical and methodological analysis of the concepts of gender expectations and gender expectancies within the professional environment of the security and defense sector. Based on this analysis, the study reveals the interrelation among gender schemas, stereotypes, socialization practices, and the formation of professional behavior among specialists engaged in high-risk activities. It is demonstrated that gender expectations, understood as generalized cultural assumptions, and gender expectancies, understood as situational predictions of competence, determine perceptions of leadership, professional suitability, stress resilience, and role performance under crisis conditions. The mechanisms of their reproduction at the levels of primary, educational, media, and institutional socialization are outlined, as well as their influence on personnel decisions, organizational culture, motivation, and career advancement. The study emphasizes that gender stereotypes and biases contribute to vertical and horizontal segregation, reduce the effectiveness of decision-making, and hinder the rational use of human resources. It is concluded that ensuring gender equality in the security and defense sector is not only a matter of human rights but also a key condition for institutional resilience, effective teamwork, and the modernization of public administration. The necessity of strengthening institutional mechanisms, implementing gender-sensitive personnel policies, establishing systematic monitoring, and conducting further empirical research aimed at developing practical recommendations for overcoming gender biases and fostering an inclusive professional environment is substantiated.

**Keywords:** gender, gender equality, gender expectancies, professional behavior, security and defense sector personnel.

### **References**

1. Hryshak, S. Rozvytok hendernoi osvity [Development of Gender Education]. Lviv: LNU, 2021. 156 p. [in Ukrainian]

2. Davydiuk, O. Intehratsiia zhinok u pravookhoronni orhany: sotsiologichnyi analiz [Integration of Women into Law Enforcement Agencies: A Sociological Analysis]. Kharkiv: KhNUVS, 2022. 98 p. [in Ukrainian]

3. Zabezpechennia hendernoi rivnosti [Ensuring Gender Equality]: metodychni rekomendatsii, 2020. 42 p. [in Ukrainian]

4. Zakhumenna, Yu. O., Hrelia, D. P. Gender equality with regard to the current challenges to Ukraine's national security. Kyiv: NBUV, 2023. 120 p. [in Ukrainian]

5. Instytut derzhavnoi okhorony Ukrainy. Henderna polityka u sektori bezpeky

[Gender Policy in the Security Sector]. Kyiv, 2023. 64 p. [in Ukrainian]

6. Ministerstvo sotsialnoi polityky Ukrainy. Metodichni rekomendatsii z realizatsii hendernoho pidkhodu [Methodological Recommendations for Implementing the Gender Approach]. Kyiv, 2022. 56 p. [in Ukrainian]

7. Nalyvaiko, L. Henderno-pravova ekspertyza: problemy teorii ta praktyky [Gender Legal Examination: Problems of Theory and Practice]. Kyiv: KNU, 2019. 210 p. [in Ukrainian]

8. Fomych, M.V., Kryshchal, M.A., Vovk, N.P. Henderni osoblyvosti profesiinoi samorealizatsii zhinok u pozhezhnoriatuvnykh pidrozdilakh [Gender Features of Women's Professional Self-Realization in Fire and Rescue Units]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2020. № 56(3), p. 134–139. [in Ukrainian]

9. Bem, S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. Psychological Review. 1981. Vol. 88, No. 4. P. 354–364. [in English]

10. Butler, J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge, 1990. 272 p. [in English]

11. Connell R.W. Gender. Cambridge: Polity Press, 2002. 192 p. [in English]

12. Correll, S. J. Gender and the Career Choice Process: The Role of Biased Self Assessments. American Journal of Sociology. 2001. Vol. 106, №. 6. P. 1691–1730. DOI: 10.1086/321299 [in English]

13. Eagly, A.H. Sex Differences in Social Behavior: A Social-role Interpretation. Hillsdale: Erlbaum, 1987. 178 p. [in English]

14. Eagly, A.H., Karau, S.J. Role congruity theory of prejudice toward female leaders. Psychological Review. 2002. Vol. 109, №. 3. P. 573–598 [in English]

15. Eagly, A.H., Carli, L.L. Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders. Boston: Harvard Business School Press, 2020 [in English]

16. Heilman, M. E. Gender stereotypes and workplace bias. Research in Organizational Behavior. 2012. Vol. 32. P. 113–135 [in English]

17. Panerati, S., Moscatelli, S., Ruggieri, D., Menegatti, M., Ciaffoni, S., Mazzuca, S., Rubini, M. Capturing Perceived Gendered Expectations in the Workplace: Development and Validation of the 'Perfection Bias' Scale // European Journal of Social Psychology. 2025. Vol. 55, №. 5. P. 1–18. DOI: 10.1002/ejsp.3175 [in English]

18. Prime, J., Moss-Racusin, C. Engaging men in gender initiatives. Harvard Business Review. 2009. January Issue. P. 1–8. [in English]

19. Ridgeway, C.L. Framed by Gender: How Gender Inequality Persists in the Modern World. Oxford: Oxford University Press, 2011. 224 p. [in English]

20. World Health Organization. Gender and Health. WHO, 2021 [in English]

21. UN Women. Gender Equality Concepts and Definitions. New York: UN Women, 2023 [in English]

Надійшла до друку 08.10.2025

Прийнята до друку 24.11.2025

УДК: 159.923

*О. Назаров, к. психол. н., проф., проф. каф. (ORCID 0000-0001-6205-9604)**О. Левченко, здобувачка вищої освіти (ORCID 0009-0000-3525-3700)**Національний університет цивільного захисту України*

## **ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПОЖЕЖНИХ-РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

В екстремальних умовах професійної діяльності працівників ДСНС, яка пов'язана із високим рівнем стресу, ризиками, емоційним навантаженням, втратами психічного здоров'я саме життєстійкість особистості виступає ключовим психологічним ресурсом, що дає змогу ефективно справлятися з труднощами, зберігати психологічне благополуччя та професійну ефективність.

Зарубіжні та вітчизняні науковці розглядають феномен життєстійкості як особистісну характеристику, яка надає здатність особистості протистояти впливам стресових факторів і запобігати наступним проявам симптомів психологічної дезадаптації з позиції різних теоретичних концепцій. Окрім цього у вітчизняних наукових дослідженнях цей феномен розглядається з точки зору його особливостей в екстремальних умовах. Це уточнює поняття професійної життєстійкості, яку ми маємо розглядати як комплексну професійно важливу властивість, яка надає особистості професіонала спроможність протистояти екстремальним ситуаціям у роботі, підтримувати професійну надійність та ефективність, попереджувати виникнення та розвиток професійної дезадаптації, розлади здоров'я та сприяє його особистісному та професійному зростанню. При цьому, сучасні психологічні особливості професійної життєстійкості пожежних-рятувальників ДСНС в умовах воєнного стану визначаються не тільки впливом несприятливих факторів професійного середовища, а й залежать від відстані місця виконання завдань за призначенням від зони активних бойових дій.

Результати експериментального дослідження із використанням Опитувальника професійної життєстійкості особистості (О. Кокун) показали статистично значущі відмінності життєстійкості працівників ДСНС з різними районами виїзду (в залежності від наближення до зони активних бойових дій) за шкалами «Професійна включеність», «Мотиваційний компонент професійної життєстійкості» та «Соціальний компонент професійної життєстійкості». Отримані показники за критеріями шкал опитувальника та їхні відмінності можуть слугувати базою для розробки відповідних психологічних програм відновлення та реабілітації.

Незалежно від близькості до зони активних бойових дій, усі пожежні-рятувальники зазнають значного психологічного навантаження, що знижує рівень їхньої професійної життєстійкості, тому це вимагає створення окремих психологічних тренінгів як складових диференційованих програм психологічного відновлення та психологічної реабілітації, які базуються на профілактиці втрати та підвищення професійної життєстійкості особистості.

Запропоноване дослідження не є вичерпним щодо означеної тематики, зокрема, потребують подальшої розробки теоретичні та експериментальні моделі програм психологічного відновлення, психологічної реабілітації, які спрямовані на підвищення рівня професійної життєстійкості особистості працівників ДСНС тощо.

**Ключові слова:** професійна діяльність, пожежний-рятувальник, екстремальні умови професійної діяльності, професійна життєстійкість працівника ДСНС, критерії

професійної життєстійкості, професійна надійність та ефективність, психологічне відновлення, психологічна реабілітація.

**Вступ.** Воєнний стан, оголошений в Україні з початком повномасштабної збройної агресії російської федерації, супроводжується дестабілізацією суспільного життя, відбивається на психічному здоров'ї людей, провокуючи стреси, неврози, депресивні стани тощо, призводить до втрати особистісних ресурсів для здійснення як повсякденної так і професійної діяльності.

Особливо це стосується працівників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України. Надзвичайні ситуації природного, техногенного, а з лютого 2022 року й воєнного характеру, є невід'ємною складовою повсякденного професійного життя та досвіду працівників ДСНС. При цьому, саме стресогенні фактори воєнного стану висувують додаткові вимоги до особистісних якостей пожежних-рятувальників, серед яких саме життєстійкість виступає як ресурс адекватного сприйняття труднощів та випробувань, які необхідно подолати на шляху до ефективного виконання працівниками ДСНС професійних обов'язків у будь яких умовах.

Вивчення теоретичних та практичних аспектів феномену «професійна життєстійкість особистості» та відповідних методів його експериментального дослідження у процесі оцінювання здатності працівників ДСНС витримувати тиск стресових обставин, запобігати розладам психічного та соматичного здоров'я сьогодні набуває особливої актуальності. Тому, нами були обрані наступні акценти у роботі, а саме вивчення психологічних особливостей професійної життєстійкості пожежних-рятувальників в умовах воєнного стану як базових положень для розробки програм їхньої психологічної реабілітації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останнім часом у психологічній науці значно зросла зацікавленість у дослідженні проблем діяльності та життєстійкості персоналу в екстремальних умовах, екстремальності професійного середовища, його впливу на особистість та діяльність людини, яка реалізує свій професійний потенціал у певній сфері.

Аналіз теоретичних аспектів зазначеної вище проблеми діяльності та життєстійкості дозволяє дійти висновків, що у зарубіжних наукових пошуках життєстійкість особистості розглядається в межах гуманістичної, когнітивно-поведінкової, ресурсної теорій, теорії соціальної підтримки та життєстійкості (С. Мадді) тощо як комплексна особистісна характеристика, яка надає здатність особистості протистояти впливам стресових факторів і запобігати наступним проявам симптомів психологічної дезадаптації.

У вітчизняних наукових пошуках цей феномен розглядається не тільки у межах вищезгаданих підходів, а й через призму професійної діяльності, в тому числі і в екстремальних умовах. Зокрема, феномен життєстійкості розглядали у своїх дослідженнях О. Кокур, О. Знанецька, М. Кононова, Л. Перелігіна, О. Корніяка, К. Лаврова, К. Малишева, Т. Титаренко, Т. Ларіна, А. Швалб та ін. Це викликано зростанням зацікавленості науковців до таких явищ, як психологічна стійкість особистості, стресостійкість, здатність особистості протистояти несприятливим тискам зовнішнього середовища, долати професійні та життєві кризи [14; 15].

Вагомий внесок у розуміння

життєстійкості в контексті професійної діяльності, зокрема в екстремальних умовах, зробив український психолог О. Кокун. У своїх працях він розглядає життєстійкість як інтегральну властивість особистості, що забезпечує її ефективну адаптацію та подолання стресових ситуацій завдяки оптимальному співвідношенню між контролем, залученістю та прийняттям виклику [1; 2].

У дослідженні Л. Перелігіної та А. Швалба наголошується, що життєстійкість цивільного населення під час воєнних дій залежить від багатьох факторів, зокрема від умов (зовнішніх впливів), в яких вони перебувають, а також від особистісних якостей особистості (особистісних ресурсів), що вказує на те, що незважаючи на досвід травматизації, кожна людина може розвивати свою життєстійкість, знаходити способи пережити складні життєві обставини, підтримувати належну професійну надійність та ефективність [14].

Окремо слід звернутися до досліджень вітчизняних науковців, які виокремлюють феномени «життєстійкість» та «професійна життєстійкість», що є особливо актуальним з огляду на проблематику нашого дослідження.

У трактуванні поняття «професійна життєстійкість особистості» ми спираємося на результати дослідження О. Кокуна, який визначає її як системну особистісно-професійну властивість, яка забезпечує здатність особистості протистояти несприятливим обставинам у роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання [4].

На нашу думку, зазначений вище висновок дає змогу вийти за межі традиційних досліджень стресостійкості, психологічної стійкості, психологічної

готовності, психологічної резильєнтності тощо у працівників ризиконебезпечних професій, в тому числі і у пожежних рятувальників [4].

На нашу думку, запропоновані О. Кокуном критерії професійної життєстійкості особистості і методики щодо надання їм конкретних психологічних показників, до яких відносяться рівень включеності у професійну діяльність, контроль за професійною діяльністю, а також прийняття «професійних ризиків», створюють умови для чіткого експериментального оцінювання змін у здатності пожежних-рятувальників підрозділів протистояти екстремальним та кризовим впливам професійної діяльності в зоні бойових дій, а також виявити механізми відновлення їхнього особистісного, професійного потенціалу та професійної надійності після виконання завдань за призначенням [1; 4].

Разом з тим, з огляду на дослідження Т. Титаренко, специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає в її спрямованості на активізацію життєтворення особистості, що постраждала внаслідок травмування, а тому сприяє здатності до проектування майбутнього життя та втілення цих проєктів в різних сферах життєдіяльності, в тому числі і у професійній сфері [4; 10; 11].

Серед стратегій сприяння посттравматичному зростанню Т. Титаренко запропоновано такі як: розвиток здатності позитивно інтерпретувати воєнну травматизацію; переосмислення просторових характеристик життєвого світу шляхом переформатування симпатій-антипатій, підвищення емпатійності; відновлення здатності до сенсотворення; зміна ставлення до себе завдяки мобілізації ресурсів самозбереження та самовідновлення [4; 11].

Зазначене вище дозволяє констатувати, що існує зв'язок між

феноменами «особистісне життєконструювання» та «професійна життєстійкість особистості», який надає можливість їх використання на етапі визначення теоретико-методологічних підходів до організації та реалізації програм соціальної та психологічної реабілітації, а також надає можливості визначати технології, методи та прийоми відновлення психологічного здоров'я та профілактики його втрати. Саме тому ми бачимо можливість застосування отриманих висновків під час вивчення сутності та особливостей впливу екстремальних умов професійної діяльності пожежних-рятувальників у зоні бойових дій або близько до неї на особистість працівників ДСНС, а також для подальшої розробки положень щодо змісту програм відповідної психологічної реабілітації [4].

Зазначимо, що у дослідженнях вітчизняних науковців представлена та обґрунтовано розкрита майже повна картина екстремальних чинників професійного середовища, у якому працюють фахівці ДСНС різного профілю: пожежні, рятувальники, сапери, кінологи, психологи тощо [8; 9; 10]. До зазначених вище умов під час війни додалися також умови, що викликані як загрозами безпосереднього наближення бойових дій, окупацією, повітряними тривогами, ракетними та артилерійськими обстрілами, так і соціально-психологічними наслідками воєнного стану як для пересічних громадян, так і для працівників ДСНС.

Разом з тим, предметом нашого дослідження не є особливості умов професійної діяльності пожежних-рятувальників під час війни, однак ми пов'язуємо негативні зміни, які можуть відбуватися у психічних станах та професійній життєздатності

пожежних-рятувальників, із місцем дислокації державних пожежно-рятувальних підрозділів з огляду на ступінь їхнього наближення до зон активних бойових дій (лінії бойового зіткнення).

Саме тому ми вважаємо за можливе реалізувати зазначені вище висновки у межах дослідження особливостей впливу критичних умов професійної діяльності у зоні бойових дій на працівників підрозділів ДСНС із подальшою побудовою базових положень щодо розробки програм психологічної реабілітації відповідно до сучасних вітчизняних науково-практичних підходів до реалізації цієї роботи [3; 6; 7].

**Метою цієї статті** є висвітлення теоретичних та експериментальних результатів дослідження феномену професійної життєстійкості пожежних-рятувальників ДСНС в умовах воєнного стану, його соціально-психологічних особливостей у залежності від впливу критичних умов професійної діяльності у зоні бойових дій або близько до неї, які мають слугувати базовими положеннями для розробки програм їхньої соціальної та психологічної реабілітації.

**Методика дослідження** включала теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми особливостей феномену професійної життєстійкості особистості працівників ДСНС в умовах воєнного стану, методики збору емпіричних даних із використанням Опитувальника професійної життєстійкості (О. Кокун) та Шкали диспозиційної стійкості (The Dispositional Resilience Scale - DRS-15, P. Bartone), методи математичної статистики тощо.

Дослідження показників професійної життєстійкості особистості пожежних-рятувальників ДСНС та



психологічних особливостей їхньої здатності до подолання стресу в залежності від району виконання завдань за призначенням проводилося у 2024 році на базі державних пожежно-рятувальних частин ДСНС України:

- Група 1 – Вовчанський район Харківської області - район, який максимально наближений до зони активних бойових дій;

- Група 2 – місто Олександрія Кіровоградської області - район, який віддалений від зони активних бойових дій.

Вибірка досліджуваних становила 55 пожежних-рятувальників чоловічої статі віком від 22 до 52 років із загальним середнім стажем роботи за професією 12 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми доводить, що теоретичні та експериментальні результати наукових робіт О. Кокуна дозволяють не тільки оцінити за чіткими експериментальними показниками зміни у здатності пожежних-рятувальників протистояти екстремальним та кризовим впливам професійної діяльності в зоні бойових дій, а також виявити механізми відновлення їхнього особистісного та професійного потенціалу після виконання завдань за призначенням.

Разом з тим, дослідження Т. Титаренко та висновки за його результатами дозволяють розробляти програми психологічного і соціального відновлення, які спрямовані на активізацію життєтворення, забезпечення бажаного рівня життєстійкості особистості працівника, який постраждав під час виконання професійних завдань внаслідок психотравмуючих впливів професійного середовища.

Згідно з результатами експериментального дослідження за допомогою методики «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокус) ми отримали загальні результати за складовими професійної життєстійкості для обох груп, а також загальний рівень професійної життєстійкості.

При цьому обидві групи опитуваних показали загальний рівень професійної життєстійкості нижче за середній із помірними показниками за більшістю зі шкал, що характеризує їх як групи, які можуть бути вразливими до сильного або тривалого професійного стресу.

Разом з тим, результати дослідження за зазначеною методикою показали відмінності між професійною життєстійкістю пожежних-рятувальників в залежності від району їх виїзду відносно зони активних бойових дій майже за всіма шкалами опитувальника.

Результати порівняння показників респондентів обох груп за шкалами Опитувальника професійної життєстійкості О. Кокуна із використанням t-критерія Стюдента виявили статистично значущі відмінності між працівниками ДСНС з різними районами виїзду за критеріями рівня професійної включеності ( $p \leq 0,01$ ), рівня соціального компоненту професійної життєстійкості ( $p \leq 0,01$ ) та рівня мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ( $p \leq 0,05$ ), а саме:

пожежні-рятувальники зі складу Групи 1, які виконують професійні завдання у районі, який наближений до зони бойових дій (Вовчанський район), показали нижчий рівень мотиваційного компоненту, але вищий рівень соціального компоненту професійної життєстійкості;

пожежні-рятувальники зі складу Групи 2, які працюють у віддалені від зони

активних бойових дій (м. Олександрія), демонструють суттєво вищі рівні професійної включеності та мотиваційного компоненту професійної життєстійкості.

Крім вищезгаданого ми провели дослідження особистісної риси пожежного-рятувальника, а саме психологічної стійкості (resilience) за допомогою методики «Шкала диспозиційної стійкості DRS-15». Аналіз результатів дозволяє дійти висновку, що респонденти обох груп досліджуваних продемонстрували помірний рівень психологічної стійкості (показники в обох групах відповідають середньому рівню, а саме загальний бал знаходиться у діапазоні 30-45) та спроможні впоратися з життєвими труднощами, але з іншого боку можуть бути вразливими до сильного стресу, що викликаний як життєвими так і професійними обставинами.

Слід зазначити, що дослідження показників психологічної стійкості за Шкалою диспозиційної стійкості DRS-15 у пожежних-рятувальників обох груп у цілому збігаються із спорідненими показниками за шкалою професійної життєстійкості особистості (О. Кокун), але остання методика дає нам розширену картину відмінностей між працівниками ДСНС з різними районами виїзду в залежності від наближеності до зони активних бойових дій [5].

Результати проведених досліджень підтверджують гіпотезу про те, що існують відмінності у професійній життєстійкості особистості пожежних-рятувальників ДСНС з різним районом виїзду в умовах воєнного стану, що може бути основою для розробки диференційованих програм психологічної реабілітації [5].

На нашу думку, базова структура та зміст програм психологічного відновлення або реабілітації мають створюватися з урахуванням: особливо-

стей підрозділу, у якому проходять службу працівники (пожежно-рятувальний, піротехнічний, рятувальний тощо); дислокації підрозділу (безпо-середньо або віддалено від зони активних бойових дій); діагностованого рівня професійної життєстійкості, його динаміки у працівників підрозділу за основними показниками (рівень включеності у професійну діяльність, контроль за професійною діяльністю, прийняття професійних ризиків) за критеріями методики О. Кокун; додатково діагностованого рівня професійної життєстійкості та його динаміки у працівників підрозділу за розширеними показниками методики. Це розкриває особливості життєстійкості особистості працівників ДСНС та дозволяє виявити шляхи відновлення їхнього професійного та особистісного потенціалу, визначити необхідність індивідуальної чи групової роботи психологів або комплексних реабілітаційних команд щодо відновлення або реабілітації працівників зі зниженим рівнем професійної життєстійкості або її втратою тощо [5].

Слід зазначити, що запропоновану структуру програм психологічного відновлення або реабілітації доцільно доповнювати як основними так і додатковими елементами, що конкретизують зміст програм з урахуванням особливостей прояву діагностованого рівня професійної життєстійкості у працівників, які працюють у екстремальних та кризових умовах.

**Висновки.** Теоретичні висновки та результати експериментальних досліджень феномену професійної життєстійкості особистості дозволили нам визначити підхід, який ґрунтується на визначенні професійної життєстійкості як комплексної професійно важливої властивості, яка надає особистості професіонала спроможність протистояти екстремальним ситуаціям у роботі,

попереджувати виникнення та розвиток професійної дезадаптації, розлади здоров'я та сприяє його особистісному та професійному зростанню.

Запропоновані О. Кокуном підходи у визначенні критеріїв професійної життєстійкості особистості і методики щодо надання їм конкретних психологічних показників, провести експериментальне оцінювання змін у здатності пожежних-рятувальників підрозділів протистояти екстремальним та кризовим впливам професійної діяльності в зоні бойових дій, а також виявити механізми відновлення їхнього особистісного та професійного потенціалу після виконання завдань за призначенням.

Дослідження, яке проведено із використанням Шкали професійної життєстійкості особистості (О. Кокус) підтвердило нашу гіпотезу та показало статистично значущі відмінності між групами досліджуваних з різними районами виїзду в залежності від наближеності до зони активних бойових дій за наступними показниками :

рівень професійної включеності ( $p \leq 0,01$ );

рівень соціального компоненту професійної життєстійкості ( $p \leq 0,01$ );

рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ( $p \leq 0,05$ ).

Показники психологічної стійкості за Шкалою диспозиційної стійкості (DRS-15) у пожежних-рятувальників обох груп у цілому збігаються із аналогічними показниками за шкалами методики професійної життєстійкості особистості. Разом з тим зазначена методика висвітлює більш конкретно відмінності між працівниками пожежно-рятувальних підрозділів з різними районами виїзду, які знаходяться у різних

умовах виконання завдань за призначення в умовах воєнного стану.

Зважаючи на те, що в умовах воєнного стану усі пожежні-рятувальники зазнають значного психологічного навантаження (незалежно від близькості до зони активних бойових дій), за результатами дослідження нами запропоновано рекомендації щодо розробки програм психологічного відновлення (психологічної реабілітації) та певні програми психологічних тренінгів, які мають на меті підвищення професійної життєстійкості особистості працівників ДСНС з різним районом виїзду в умовах воєнного стану та запобігання її втрати.

Запропоноване дослідження не є вичерпним щодо означеної тематики, зокрема потребують подальшої розробки теоретичні та експериментальні моделі диференційованих програм психологічного відновлення, психологічної та соціальної реабілітації щодо профілактики втрати та підвищення професійної життєстійкості особистості працівників ДСНС тощо.

### Література

1. Кокус О.М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків. НУЦЗ України, 2021. - Вип. 1(1). С. 90-104.
2. Кокус О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. 2020. Том V, випуск 20. С. 68-81.
3. Лебедева С.Ю., Овсяннікова Я.О., Оніщенко Н.В., Побідаш А.Ю., Похілько Д.С. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний poradnik. Х.: НУЦЗУ, 2018. 340 с.
4. Левченко О.О., Назаров О.О. Особистісне життєконструювання та професійна життєстійкість як основа

програм соціально-психологічної реабілітації працівників ДСНС. Матер. II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми психології діяльності в особливих умовах», 23.04.2024р. Черкаси: ЧІБП НУЦЗ України, 2024. С. 186-188.

5. Левченко О.О., Назаров О.О. Соціально-психологічні особливості професійної життєстійкості пожежних-рятувальників в умовах воєнного стану. XXI Міжнародна науково-практична конференція «Science, trends and realities: current trends and development», 27-30 травня 2025 р., Краків, Польща. С. 212-214.

6. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. Т.І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. Том 1. 240 с.

7. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. Т.ІІ: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. Донецьк: ДЮІ, 2008. Том 2. 286 с.

8. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: монографія. К.: ТОВ "Август Трейд", 2008. 249 с.

9. Тімченко О.В. Екстремальна

психологія: підручник. Харків: УЦЗУ, 2007. 502с.

10. Титаренко Т.М. Воєнна повсякденність: як розширити вікно можливостей для самовідновлення. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: наукова доповідь, 2023 р. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2023. № 5(2). С. 1-5.

11. Титаренко Т.М. Стратегії сприяння посттравматичному зростанню особистості. Психологічні науки: проблеми і здобутки. - 2017. - Вип. 1. - С. 217-232.

12. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

13. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2018. Вип.41. С. 157-167.

14. Чередниченко Т.В. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. Габітус. Випуск 48. 2023. С. 156-161.

15. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості: дис. на здоб. наук. ступ. доктора псих. наук: 19.00.01. Київ, 2021.

*O. Nazarov, Ph.D. in Psychology, Professor, Professor of the Department*

*O. Levchenko, student*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## **THE PROFESSIONAL HARDINESS OF THE PERSONALITY OF FIREFIGHTERS-RESCUERS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION**

In extreme conditions of professional activity of employees of the State Emergency Service, which is associated with a high level of stress, risks, emotional stress, and mental health losses, it is the hardness

of the individual that acts as a key psychological resource that allows one to effectively cope with difficulties, maintain psychological well-being and professional efficiency.

Foreign and domestic scientists consider the phenomenon of resilience as a personal characteristic that provides an individual with the ability to resist the effects of stress factors and prevent subsequent manifestations of symptoms of psychological maladjustment from the perspective of various theoretical concepts. This clarifies the concept of professional resilience, which we should consider as a complex professionally important property that gives the professional the ability to withstand extreme situations at work, maintain professional reliability and efficiency, prevent the emergence and development of professional maladjustment, health disorders, and contributes to his personal and professional growth. At the same time, the modern psychological features of the professional hardiness of firefighters and rescuers of the State Emergency Service of Ukraine under the conditions of martial law are not only determined by the influence of adverse factors of the professional environment, but also depend on the distance of the place of performance of assigned tasks from the zone of active hostilities.

The results of an experimental study using the Questionnaire of Professional Hardiness of the Personality (O. Kokun) has shown statistically significant differences in the hardiness of employees of the State Emergency Service of Ukraine with different areas of departure (depending on the proximity to the zone of active hostilities) on the scales "Professional inclusion", "Motivational component of professional hardiness" and "Social component of professional hardiness". The indicators obtained according to the criteria of the questionnaire scales and their differences can serve as a basis for the development of appropriate psychological recovery and rehabilitation programs.

Regardless of proximity to the zone of active hostilities, all firefighters and rescuers are subject to significant psychological stress, which reduces the level of their professional hardiness, therefore, this requires creating separate psychological trainings as components of differentiated programs of psychological recovery and psychological rehabilitation, which are based on the prevention of loss and increase in the professional hardiness of the individual.

The proposed study is not comprehensive on the specified topic, in particular, theoretical and experimental models of psychological recovery programs, psychological rehabilitation, which are aimed at increasing the level of professional hardiness of the individual of the State Emergency Service etc., require further development.

**Keywords:** professional activity, firefighter-rescuer, extreme conditions of professional activity, professional hardiness of the State Emergency Service employee, criteria of professional hardiness, professional reliability and efficiency, psychological recovery, psychological rehabilitation.

## References

1. Kokun, O. M. (2021). Opytuvach profesiinoi zhyttiistiikosti (ukrainska versiia) [Professional resilience questionnaire (Ukrainian version)]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, 1(1), 90–104. Kharkiv: NUTSZ Ukrainy. [in Ukrainian]

2. Kokun, O. M. (2020). Profesiina zhyttiistiikist osobystosti: analiz fenomena [Professional resilience of personality: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemy psykholohii*, 5(20), 68–81. [in Ukrainian]

3. Liebiedieva, S. Yu., Ovsianikova, Ya. O., Onishchenko, N. V.,

Pobidash, A. Yu., & Pokhilko, D. S. (2018). *Vykorystannia psykotreninhovykh tekhnolohii u praktychnii diialnosti psykholohiv DSNS Ukrainy: praktychnyi poradyk* [Use of psychotraining technologies in the practical activity of psychologists of the SES of Ukraine: practical guide] Kharkiv: NUTSZU. [in Ukrainian]

4. Levchenko, O. O., & Nazarov, O. O. (2024). *Osobystisne zhyttiekonstruiuvannia ta profesiina zhyttiistiikist yak osnova prohram sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii pratsivnykiv DSNS* [Personal life-construction and professional resilience

as the basis of socio-psychological rehabilitation programs for SES workers]. In *Problemy psykholohii diialnosti v osoblyvykh umovakh: Proceedings of the II All-Ukrainian Scientific-Practical Conference* (pp. 186–188). Cherkasy: CHIBP NUTSZ Ukrainy. [in Ukrainian]

5. Levchenko, O. O., & Nazarov, O. O. (2025). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti profesiinoi zhyttiistiki pozhezhnykh-riatuvanykh v umovakh voiennoho stanu* [Socio-psychological features of professional resilience of firefighters-rescuers under martial law]. In XXVIII International Scientific-Practical Conference “Science, trends and realities: current trends and development” (pp. 212–214). Kraków, Poland. [in Ukrainian]

6. Lefterov, V. O. (2008). *Psy-kholohichni treninhovi tekhnolohii v orhanakh vnutrishnikh sprav. T. I: Metodolohiiia psykhotreninhu ta yoho vykorystannia u profesiino-psykholohichnomu rozvytku personalu, zadi-ianoho v ekstremalnykh vyidakh diialnosti* [Psychological training technologies in internal affairs bodies. Vol. 1: Methodology of psychotraining and its use in the professional-psychological development of personnel involved in extreme activities]. Donetsk: DYUI. [in Ukrainian]

7. Lefterov, V. O. (2008). *Psy-kholohichni treninhovi tekhnolohii v orhanakh vnutrishnikh sprav. T. II: Prakdychnyi dosvid, orhanizatsiia provedennia ta perspektyvy podalshoho vprovadzhennia* [Psychological training technologies in internal affairs bodies. Vol. 2: Practical experience, organization of implementation, and prospects for further application]. Donetsk: DYUI. [in Ukrainian]

8. Myronets, S. M., & Tymchenko, O. V. (2008). *Nehatyvni psykhichni stany riatuvanykh v umovakh nadzvychnoi sytuatsii* [Negative psychological states of rescuers in emergency conditions]. Kyiv: Avhust Treid. [in Ukrainian]

9. Tymchenko, O. V. (2007). *Ekstremalna psykholohiia* [Extreme psychology]. Kharkiv: UTSZU. [in Ukrainian]

10. Tytarenko, T. M. (2023). *Voienna povsiakdennist: yak rozshyryty vikna mozhlyvoho dlia samovidnovlennia* [Everyday life in war: how to expand windows of possibility for self-renewal]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 5(2), 1–5. [in Ukrainian]

11. Tytarenko, T. M. (2017). *Stratehii spriannia posttravmatychnomu zrostanniu osobystosti* [Strategies for promoting post-traumatic personal growth]. *Psy-kholohichni nauky: problemy i zdobutky*, 1, 217–232. [in Ukrainian]

12. Tytarenko, T. M. (2020). *Posttravmatyчне zhyttietvorennia: sposoby dosiahnennia psykholohichnoho blahopoluchchia* [Post-traumatic life-creation: ways to achieve psychological well-being]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. [in Ukrainian]

13. Tytarenko, T. M. (2018). *Sotsialno-psykholohichna reabilitatsiia osobystosti: etapy, tekhnolohii, tekhnika* [Socio-psychological rehabilitation of personality: stages, technologies, techniques]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 41, 157–167. [in Ukrainian]

14. Cherednychenko, T. V. (2023). *Zhyttiistikiist yak chynnyk profesiinoi adaptatsii pratsivnykh DSNS Ukrainy* [Resilience as a factor of professional adaptation of SES Ukraine workers]. *Habitus*, 48, 156–161. [in Ukrainian]

15. Chykhantsova, O. A. (n.d.). *Psy-kholohiia stanovlennia zhyttiistikiist osobystosti* [Psychology of the formation of personal resilience] Doctoral dissertation, Kyiv [in Ukrainian].



## УДК 159.9

*Н. Оніщенко, д. психол. н., проф., проф. каф. (ORCID 0000-0001-6733-2745)  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей життєстійкості внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного конфлікту. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують її ефективну адаптацію, психічну стабільність та подолання стресових ситуацій у період соціальних і життєвих потрясінь. Метою дослідження є визначення рівня та специфіки проявів життєстійкості у ВПО, а також виявлення психологічних чинників, що сприяють або, навпаки, ускладнюють її розвиток.

У роботі розкрито сутність поняття «життєстійкість» як інтегративної особистісної властивості, що відображає здатність людини зберігати внутрішню цілісність і продуктивну активність у складних життєвих обставинах. На основі узагальнення сучасних психологічних підходів життєстійкість розглядається у структурі трьох ключових компонентів – залученості, контролю та прийняття ризику.

У емпіричній частині дослідження використано психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді, госпітальну шкалу тривожності та депресії (HADS), а також шкалу суб'єктивного благополуччя. Вибірку склали внутрішньо переміщені особи віком від 34 до 57 років, які проживають у різних регіонах України. Отримані результати показали, що високий рівень життєстійкості корелює з нижчими показниками тривожності та депресивності, а також із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Низький рівень життєстійкості супроводжується емоційним виснаженням, почуттям безпорадності та труднощами у соціальній адаптації. Було зроблене припущення, що ключовими предикторами життєстійкості є позитивне мислення, внутрішній локус контролю та здатність до рефлексії власних переживань.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у психологічній підтримці внутрішньо переміщених осіб, розробці програм розвитку життєстійкості, профілактиці посттравматичних стресових розладів та відновленні психологічного ресурсу особистості в умовах війни.

**Ключові слова:** життєстійкість, внутрішньо переміщені особи, війна, психологічна адаптація, тривожність, суб'єктивне благополуччя, стресостійкість, психоемоційний стан, стрес, психотравма, кризова ситуація, екстремальна ситуація, психічне здоров'я, психологічна допомога, психологічне відновлення, психологічні ресурси.

**Вступ.** Повномасштабна війна в Україні спричинила безпрецедентні соціально-психологічні зміни, що торкнулися мільйонів громадян, змушених залишити свої домівки. На 1 вересня 2025 року кількість офіційно зареєстрованих внутрішньо переміщених осіб в Україні сягнула 3,7 мільйона – це один із найвищих

показників за останні роки [2]. Вимушено переміщені особи (ВПО) опинилися у ситуації втрати звичного середовища, соціальних зв'язків, стабільності та почуття безпеки. Такі обставини створюють потужний стресовий тиск, який може призводити до емоційного виснаження, тривожних і депресивних станів, а також

ускладнювати процес адаптації до нових умов життя. Як і будь-яка інша кризова ситуація, вимушена міграція призводить до глибокої, часто незворотної за своїми наслідками трансформації внутрішньої структури особистості (мінються цінності, мотиви, сенси, я-концепція тощо) [6]. Людина, яка змушена приймати рішення про від'їзд з місця, де народилась і виросла, де жила своє життя та планувала своє майбутнє, відразу опиняється в кризових умовах. Відомо, що в таких умовах руйнуються вже цілком сформовані життєві структури, а чіткі орієнтири, що визначають подальший розвиток подій, просто зникають. Отже, говорячи про вимушену міграцію, слід зазначити, що це складний і багатогранний процес [5].

Вимушене переселення можна віднести до числа екстремальних, оскільки перед людиною постає проблема виживання, постійна боротьба з надскладними життєвими обставинами. В ході такого радикального впливу одні елементи структури зникають зовсім, інші, навпаки, формуючись сприяють подоланню особистістю труднощів і виходу на новий якісний рівень. Неминучим наслідком будь-якої кризової ситуації є незадоволення базової потреби людини – потреби в безпеці, яка проявляється в порушенні стабільної картини світу. Це призводить до важких зтяжних наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи та, багато в чому, визначає подальшу долю не лише однієї конкретної людини, але і цілих соціальних груп [1].

Водночас, попри численні труднощі, значна частина ВПО демонструє здатність відновлювати внутрішню рівновагу, знаходити нові ресурси та ефективно пристосовуватись до нових обставин. Цю здатність у

психологічній науці позначають поняттям життєстійкості – інтегральної особистісної якості, що забезпечує конструктивне подолання кризових ситуацій, збереження психічного здоров'я та прагнення до розвитку навіть у складних умовах [7; 11; 17].

Дослідження життєстійкості ВПО має особливу актуальність у сучасному українському контексті, оскільки дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації, визначити чинники, що сприяють або перешкоджають відновленню внутрішніх ресурсів – такі особливості є важливими в аспекті створення ефективних програм психологічної підтримки для цієї категорії населення. Саме тому не аби якої актуальності набуває проблема детермінації життєстійкості як особистісного ресурсу, необхідного на всіх рівнях психічної активності людини, а особливо – в кризових умовах її життєдіяльності.

Життєстійкість як якість є своєрідною базою, що допомагає переробляти стресові впливи і трансформувати негативні враження у нові можливості, що особливо необхідно для людей, що були вимушені залишити рідні домівки та переїхати через війну у інші регіони чи, навіть, за кордон. Отже, переселенці - це та категорія населення України, яка, як ніхто інший, потребує психологічної допомоги та підтримки. Відповідно, формування в них життєстійкості сприятиме їх швидкій адаптації до нових умов життя, організації дозвілля, розширення кола знайомств та самореалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО) є однією з ключових у сучасній психологічній науці, особливо в умовах війни. Вимушене переміщення спричинює

глибокі особистісні, соціальні та емоційні зміни, адже переселенці стикаються з втратою житла, роботи, звичних соціальних контактів, а також з невизначеністю майбутнього.

У теоретичних підходах до вивчення психологічних проблем переселенців виділяють кілька ключових напрямів. З позиції стресово-травматичної парадигми основним чинником є переживання травматичних подій, що призводять до розвитку посттравматичних стресових розладів, підвищеної тривожності, депресивних станів. Важливим аспектом є порушення відчуття контролю над власним життям та втрати базової довіри до світу [8; 18]. З точки зору соціально-психологічного підходу, особливу роль відіграє процес адаптації до нових умов життя. Переселенці опиняються у ситуації соціальної ізоляції, стигматизації, зниження соціального статусу, що негативно впливає на самооцінку та почуття власної значущості. Недостатня соціальна підтримка з боку громади або приймаючого середовища може посилювати почуття відчуження й безпорадності [5].

У контексті екопсихологічного підходу розглядається взаємодія переселенця із соціальним і природним середовищем. Зміна простору проживання розглядається як руйнування зв'язку «людина – середовище», що впливає на емоційний стан, поведінкові реакції та відчуття безпеки [15].

Окрему увагу науковці приділяють проблемі ідентичності ВПО. Вимушене переселення часто супроводжується кризою особистісної та національної ідентичності, пошуком нового сенсу життя. Здатність

відновлювати ідентичність та інтегрувати досвід втрат у нову життєву історію розглядається як важливий компонент психологічної стійкості [12].

Таким чином, психологічні проблеми переселенців мають багаторівневий характер: від індивідуально-особистісних до соціально-культурних. Їх подолання можливе через активізацію внутрішніх ресурсів особистості, соціальну підтримку, психотерапевтичну допомогу та розвиток життєстійкості як ключового чинника адаптації.

Сучасні психологічні дослідження, присвячені проблематиці внутрішньо переміщених осіб, свідчать про багатогранність і комплексність впливу вимушеного переселення на психіку людини. Зокрема, у працях українських і зарубіжних науковців підкреслюється, що ключовими наслідками вимушеної міграції є емоційне виснаження, підвищена тривожність, почуття невизначеності, розлади сну, труднощі у встановленні нових соціальних зв'язків і відчуття втрати життєвих орієнтирів [3-6; 10; 13; 16]. Дослідники зазначають, що важливим фактором, який впливає на рівень дезадаптації ВПО, є ресурсність особистості. Вона проявляється у здатності знаходити сенс у кризових подіях, підтримувати внутрішню мотивацію, шукати шляхи самореалізації навіть у нових, часто несприятливих умовах. У цьому контексті особливе значення має розвиток життєстійкості, психологічної гнучкості та соціальної підтримки – чинників, які істотно пом'якшують вплив травматичних подій.

Низка досліджень показує, що ефективна адаптація ВПО залежить від рівня їхнього соціального включення, доступу до психологічної допомоги, а також від можливості відчувати себе корисними та потрібними у новій громаді. Позитивні міжособистісні зв'язки, волонтерська діяльність, участь у громадських ініціативах значно підвищують рівень психологічного благополуччя переселенців [6].

Психологи також наголошують, що тривале перебування у стані невизначеності без стабільного житла, роботи чи соціальних гарантій призводить до хронічного стресу. Це, у свою чергу, може спричиняти соматичні прояви, зниження когнітивної продуктивності та мотиваційного потенціалу [9].

Отже, теоретичний аналіз свідчить, що психологічні проблеми переселенців мають системний характер і охоплюють емоційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери. Основними напрямками їх подолання є:

1. розвиток особистісних ресурсів і життєстійкості;
2. забезпечення соціальної підтримки та психологічного супроводу;
3. формування нової позитивної ідентичності;
4. створення умов для активної участі ВПО в житті приймаючих громад.

Розуміння цих аспектів дає змогу психологам, соціальним працівникам і державним інституціям формувати більш ефективні стратегії допомоги, спрямовані на відновлення психічного благополуччя, соціальної інтеграції та особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб. В аспекті зазначеного **метою** нашого дослідження стало виявлення рівня

життєстійкості внутрішньо переміщених осіб та визначення взаємозв'язку між показниками їх життєстійкості, емоційного стану та психологічного благополуччя досліджуваних.

**Методика дослідження.** Для досягнення поставленої мети дослідження було сформовано вибірку зі 120 внутрішньо переміщених осіб, які з початку повномасштабного вторгнення були змушені залишити місце постійного проживання. До повномасштабного вторгнення вони жили у Харківській, Чернігівській та Сумській областях. До вибірки увійшли 68 жінок (56,7%) та 52 чоловіка (43,3%) віком від 34 до 57 років. Більшість з опитаних – 72% – мали вищу освіту, 20% – середню спеціальну, 8% – середню. З них приблизно половина (48%) перебували у шлюбі, 37% – не одружені/не заміжні, 15% – розлучені. На момент участі в дослідженні респонденти проживали у різних регіонах України – переважно у центральних та західних областях (Київська, Львівська, Хмельницька, Вінницька, Дніпропетровська).

Задля вивчення означених в меті особливостей було використано наступні методи та методики:

1. Тест життєстійкості (Hardiness Test) С. Мадді – для визначення загального рівня життєстійкості та її трьох компонентів: залученість (commitment); контроль (control); прийняття ризику (challenge).

2. Шкала суб'єктивного благополуччя (СБ) – для оцінки рівня позитивного сприйняття життя, емоційного задоволення та відчуття гармонії.

3. Госпітальна шкала тривожності та депресії (HADS) – для виявлення рівня емоційної

напруженості, тривожних і депресивних тенденцій.

4. Соціально-демографічна анкета, що містила запитання щодо віку, статі, освіти, сімейного стану, терміну вимушеного переселення та умов проживання.

Опитування проводилося анонімно, із дотриманням принципів добровільності та конфіденційності.

Дані оброблялися за допомогою кореляційного аналізу Пірсона та розрахунку середніх значень.

**Результати.** На першому етапі дослідження нами було проведено вивчення показників життестійкості вимушено переміщених осіб в аспекті встановлення рівня її сформованості. Отримані результати наведені в таблиці 1.

**Табл.1. Середньо групові показники рівня життестійкості у ВПО**

| Рівень життестійкості | Кількість осіб (n) | %     |
|-----------------------|--------------------|-------|
| Високий               | 32                 | 26,67 |
| Середній              | 66                 | 55,00 |
| Низький               | 22                 | 18,33 |

Як видно з отриманих даних, більше половини опитаних (55,00%) демонструють середній рівень життестійкості. Такий показник є загальною тенденцією серед опитаних ВПО та свідчить про те, що в умовах війни у більшості з тих, хто кардинально змінив своє життя, відмічається задовільний рівень можливості долати стресові ситуації та адаптуватись до нових умов життєдіяльності. На наш погляд, такий показник можна вважати оптимальним з точки зору інтеграції в нову, невідому соціальну середу. Саме такий рівень життестійкості можна назвати проекцією стабільно позитивної тенденції внутрішньо переміщених осіб до подолання проблеми та викликів, обумовлених трансформаційними змінами внаслідок війни.

Зауважимо, що високий рівень інтегрального показника життестійкості було відмічено приблизно у чверті опитаних нами переселенців (див. таб 1). Такий показник свідчить про те, що людина має розвинені внутрішні ресурси, які викори-

стовуються нею для успішного додання труднощів, адаптації та прагнення до психологічного благополуччя попри втрату дому, зміну середовища, соціальні та емоційні виклики.

Основними ознаками високого рівня життестійкості у ВПО можна вважати: факт прийняття ситуації – опрацювання травматичного досвіду з його подальшою інтеграцією в своє повсякденне життя; активну життєву позицію, яка проявляється у прагненні шукати нові можливості, відновлювати соціальні зв'язки, знаходити себе в професійній середі тощо; віру у власні сили та повернення контролю над своїм життям, навіть у надскладних обставинах; цілепокладання та цілеспрямованість, що проявляються у появі нових планів на майбутнє та активації мотивації до розвитку; емоційну стабільність як здатність зберігати внутрішній спокій та впевненість, навіть у кризових ситуаціях.

Крім того, високі показники життестійкості особистості можуть бути свідченнями того, що процес

адаптації проходить максимально конструктивно.

Подальший аналіз отриманих результатів показав, що серед всіх опитаних ВПО лише 18,33% опитаних мають низький рівень життєстійкості. Такі випробувані характеризуються потенційною потребою у психологічній підтримці, яка безпосередньо має бути спрямована на підвищення впевненості, емоційної стабільності та навичок саморегуляції. Низький рівень життєстійкості у внутрішньо переміщених осіб може бути прямою вказівкою на недостатню здатність людини ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до нових умов життя та підтримувати емоційну рівновагу після пережитих втрат і змін. Така людина може важко переживати подальші зміни та втрати, швидко виснажуватись в процесі адаптації до нових умов життєдіяльності. Зауважимо, що основними ознаками низького рівня життєстійкості є: відчуття безсилля та втрати контролю над власним життям – людина вважає, що події визначаються зовнішніми обставинами, а не її діям; пасивна позиція, песимізм та безнадія, які характеризуються уникненням активних дій, низьким рівнем мотивації та пошуку нових можливостей; емоційна нестабільність та неадаптивні копінг-стратегії – схильність до тривожності,

роздратування, депресивних реакцій, втеча від проблем, заперечення, самозвинувачення, уникнення відповідальності; труднощі у встановленні соціальних контактів – ізоляція, недовіра, відчуженість, уникання;

низький рівень суб'єктивного благополуччя – втрата сенсу життя, невдоволеність поточним станом життєдіяльності, відсутність радості.

Таким чином, такі випробувані, на наш погляд, мають бути віднесені до тих категорій постраждалого від війни населення, які потребують соціально-психологічної підтримки та супроводу в процесі їх інтеграції в нову соціальну середу.

Далі нами було встановлено рівень суб'єктивного благополуччя серед ВПО. Отримані результати, які наведено в таблиці 2, продовжують тенденцію щодо кількісного розподілу за рівнями випробуваних, яка є аналогічною до відсоткової представленості ВПО за рівнями життєстійкості (табл.1.).

Отже, більшість випробуваних переселенців, як і у випадку з проявом життєстійкості, демонструють середній рівень суб'єктивного благополуччя (51,70%). Високий рівень суб'єктивного благополуччя властивий приблизно третині опитаних, а низький зафіксовано у 18,30% випробуваних.

**Табл. 2. Середньо групові показники рівня суб'єктивного благополуччя у ВПО**

| Рівень суб'єктивного благополуччя | Кількість осіб (n) | %     |
|-----------------------------------|--------------------|-------|
| Високий                           | 36                 | 30,00 |
| Середній                          | 62                 | 51,70 |
| Низький                           | 22                 | 18,30 |

Суб'єктивне благополуччя визначено динамічним складним утворенням, що інтегрує в себе

когнітивні та емоційні складові і виявляється в оцінці людиною власного життя загалом і окремих



сфер, що стосуються міри можливості задоволення потреб, власних зразкових уявлень, сформованих у процесі соціалізації та об'єктивних чинників. Поняття суб'єктивного благополуччя є багатоаспектним, що включає в себе окремі психологічні феномени, які в сукупності дозволяють визначити ідеально сприятливу формулу для стабілізації та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя в умовах війни. Під суб'єктивним благополуччям розуміють багатогранний інтегративний феномен, що відображає змістові характеристики комплексного переживання задоволеності особистості від оптимальної реалізації себе у різних сферах та житті в цілому, а також у здатності бути повноцінним його суб'єктом [14].

Зауважимо, що в нашому дослідженні встановлення рівня суб'єктивного благополуччя було важливим в аспекті вивчення задоволеності життям, відчуття щастя та психологічної рівноваги пере-

селенців, що може проявлятися через їх негативні емоції, стрес та труднощі в адаптації. Цей показник може напряду свідчити про відсутність гармонії, нереалізованість особистісного потенціалу та відсутність позитивних переживань. Отже, згідно отриманих на цьому етапі результатів, тільки третина з опитаних нами внутрішньо переміщених осіб можуть характеризуватись стійким емоційним фоном, переважанням оптимістичних настроїв та позитивною взаємодією з оточенням, а також відчуттям психологічної рівноваги та здатності ефективно долати стресові ситуації.

На наступному етапі дослідження для повного розуміння механізму, що впливають на рівень життєстійкості особистості ми провели методичку HADS, спрямовану на визначення рівня тривожності та депресивних ознак у випробуваних. Отримані результати представлено в таблиці 3.

**Табл.3. Середньо групові показники рівнів тривожності та депресії за шкалою HADS**

| Показник    | Рівень   | Кількість осіб (n) | %      | Особливості стану               |
|-------------|----------|--------------------|--------|---------------------------------|
| Тривожність | Високий  | 28                 | 23,33% | Постійна напруга, занепокоєння. |
|             | Помірний | 64                 | 53,33% | Періодичні прояви тривоги.      |
|             | Низький  | 28                 | 23,33% | Емоційна врівноваженість.       |
| Депресія    | Високий  | 20                 | 16,67% | Знижений настрій, апатія.       |
|             | Помірний | 58                 | 48,33% | Нестача енергії, пригніченість. |
|             | Низький  | 42                 | 35,00% | Позитивне ставлення до життя.   |

Проведене дослідження за госпітальною шкалою тривожності та депресії (HADS) дало змогу визначити рівень емоційного стану

внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у сучасних умовах воєнного стану. Шкала охоплює два основні показники – рівень тривожності

(HADS-A) та рівень депресії (HADS-D), які відображають емоційну стабільність, психологічне самопочуття та адаптивність особистості.

Аналіз результатів показав, що: 23,33% респондентів мають низький рівень тривожності (0–7 балів). Це свідчить про відносну емоційну стабільність, здатність контролювати власні переживання та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Такі особи, ймовірно, вже частково пристосувалися до нових життєвих умов або мають високий рівень життєстійкості. Більше половини опитаних продемонстрували середній рівень тривожності (8–10 балів). Цей показник відображає помірне емоційне напруження, схильність до тривожних думок, хвилювання за майбутнє, а також переживання невизначеності, що є типовими реакціями на травматичні або кризові події. І 23,33% респондентів мають високий рівень тривожності (11–21 бал). Такі особи відчувають постійне внутрішнє напруження, неспокій, страх, дратівливість, проблеми зі сном. Це може свідчити про наявність хронічного стресу, тривожного розладу або емоційного виснаження. Таким чином, загальна тенденція демонструє, що середній рівень тривожності є домінуючим серед ВПО. Це вказує на наявність адаптаційного стресу – природної реакції на зміну життєвих обставин і соціально-економічної невизначеності, спричиненої війною. Однак помітний відсоток осіб із високим рівнем тривоги підкреслює потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на зниження емоційного напруження та розвиток навичок саморегуляції.

Результати аналізу депресивних проявів засвідчили, що 35,00%

випробуваних мають низький рівень депресії (0–7 балів). Це свідчить про збережений інтерес до життя, позитивне емоційне ставлення до майбутнього та достатній рівень життєвої енергії. Майже 50% з усіх опитаних продемонстрували середній рівень депресії (8–10 балів), що вказує на схильність до емоційного виснаження, зниження мотивації, апатії та короткочасних епізодів пригніченого настрою. У 35,00% внутрішньо переміщених осіб відмічено високий рівень депресивності (11–21 бал), що проявляється у вираженій апатії, втраті інтересу до звичних занять, песимістичному сприйнятті майбутнього, відчутті безсилля та безнадії.

Згідно отриманих даних загальний емоційний стан переселенців можна охарактеризувати як помірно напружений, із тенденцією до підвищення тривожності та часткового зниження емоційного фону. Отже, загалом переважна більшість респондентів (тобто ті, хто має середній або високий рівень депресії) демонструють певний ступінь емоційного виснаження. Це можна пояснити впливом тривалого стресу, втратою житла, соціальних зв'язків, відчуттям невпевненості у завтрашньому дні. Такий стан є природною реакцією на травматичні події, але при відсутності підтримки може призвести до стійких депресивних розладів.

Отримані результати підтверджують, що внутрішньо переміщені особи перебувають у стані адаптаційного стресу, який потребує психологічного супроводу. Іншими словами, результати за шкалою HADS свідчать про необхідність психологічного супроводу процесу адаптації ВПО, що сприятиме стабілізації

емоційного стану та покращенню їхнього психічного здоров'я.

На завершальному етапі нашого дослідження було проведено визна-

чення кореляційних зв'язків між показниками життестійкості та психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (див. таб. 4).

**Табл. 4. Кореляційні зв'язки між показниками життестійкості та психологічного стану ВПО**

| Показники                       | Суб'єктивне благополуччя | Тривожність (HADS-A) | Депресія (HADS-D) |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------|
| Загальний рівень життестійкості | 0,64*                    | -0,58*               | -0,52*            |
| Залученість                     | 0,59*                    | -0,47                | -0,41             |
| Контроль                        | 0,55*                    | -0,50*               | -0,45*            |
| Прийняття ризику                | 0,48                     | -0,43                | -0,38             |

Примітка: \*  $p < 0.01$ ; \*\*  $p < 0.05$

Перед тим, як перейти до характеристики отриманих взаємозв'язків, зауважимо, що найвищі показники життестійкості у ВПО були зафіксовані за шкалою «залученість» ( $M=31,2$ ), що відображає прагнення бути активним учасником життєвих подій і сприймати труднощі як частину особистісного розвитку. Дещо нижчими виявилися показники контролю ( $M=28,6$ ), тобто відчуття власної здатності впливати на ситуацію, та прийняття ризику ( $M=26,4$ ) – готовності діяти в умовах невизначеності. Високі показники за компонентом «залученість» вказують, що активна участь випробуваних у власному житті та соціальних взаємодіях є ключовим чинником психологічної стійкості. Водночас дещо нижчі значення контролю та прийняття ризику можуть бути пов'язані з відчуттям невизначеності, обмеженими можливостями впливу на ситуацію та відсутністю стабільності у майбутньому – типовими для стану вимушеного переселення.

Як видно з таблиці 4, усі компоненти життестійкості мають позитивний кореляційний зв'язок із

суб'єктивним благополуччям та негативний – із тривожністю і депресією. Найвищі значення коефіцієнтів кореляції спостерігаються між загальним рівнем життестійкості та суб'єктивним благополуччям ( $r = 0,64$ ;  $p < 0.01$ ), що свідчить про тісний взаємозв'язок між стійкістю особистості та відчуттям життєвої задоволеності. Компоненти «контроль» і «залученість» також показали суттєвий негативний зв'язок із рівнем тривожності ( $r = -0,50$ ;  $r = 0,47$ ), що підтверджує роль внутрішнього відчуття впливу на події як захисного чинника у кризових ситуаціях. Це означає, що більш життестійкі ВПО відчують вищу емоційну стабільність і меншу психологічну напруженість. Виявлений позитивний зв'язок між життестійкістю та суб'єктивним благополуччям, а також негативна кореляція з тривожністю та депресивністю підтверджують, що життестійкість виконує функцію захисного механізму, знижуючи вплив стресових факторів. Це узгоджується з концепцією С. Мадді, згідно з якою життестійкість забезпечує конструктивне осмислен-

ня життєвих труднощів і сприяє збереженню внутрішньої рівноваги.

Додатково нами було розглянуто відмінності в результатах серед переселенців-жінок та переселенців-чоловіків. Так, було встановлено тенденцію до вищих показників життєстійкості серед жінок, що може бути зумовлено більшою гнучкістю у пристосуванні до змін і ширшими соціальними контактами. За віком найвищий рівень життєстійкості спостерігався у групі 35–45 років, тобто у людей із сформованою системою цінностей та життєвим досвідом подолання труднощів.

Отже, отримані результати підтверджують, що більшість внутрішньо переміщених осіб зберігають середній або високий рівень життєстійкості, незважаючи на складні умови воєнного часу. Це свідчить про наявність у ВПО значного потенціалу психологічної адаптації, який проявляється у здатності знаходити сенс у нових обставинах, підтримувати соціальні контакти та прагнути до самореалізації навіть після втрати звичного життєвого середовища.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило комплексно вивчити психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження. Емпіричні результати показали, що життєстійкість внутрішньо переміщених осіб в умовах війни характеризується переважно середнім та високим рівнем, що свідчить про наявність внутрішніх адаптаційних ресурсів. Найбільш розвиненим компонентом життєстійкості є залученість, тоді як показники контролю та прийняття ризику нижчі, що зумовлено

невизначеністю життєвих обставин. Також було встановлено позитивний зв'язок життєстійкості з психологічним благополуччям і негативний – з тривожністю та депресією. Отримані данні також дозволяють говорити, що вікові та гендерні відмінності свідчать про необхідність урахування індивідуальних особливостей під час організації психологічної підтримки ВПО. При цьому розвиток життєстійкості має бути одним із пріоритетних напрямів психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, зокрема через тренінги емоційної саморегуляції, розвиток навичок самодопомоги та відновлення почуття контролю над життям.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що життєстійкість є важливим ресурсом для адаптації внутрішньо переміщених осіб і може розглядатися як один із ключових чинників психологічного відновлення у післякризовий період.

### Література

1. Алексеєнко Н.В. Незвичні умови існування вимушених емігрантів як фактор екстремального впливу на психіку особистості. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С.10-13
2. Більше ніж населення Києва: відома кількість офіційно зареєстрованих ВПО в Україні - Режим доступу: <https://blik.ua/culture/12543-bilshe-nizh-naselennya-kiyeva-vi-doma-kilkist-oficiino-zareyestrovanih-vpo-v-ukrayini> (дата звернення: 25.10.2025)
3. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія:

Психологічні науки, 2016. Вип. 3 (1). С. 111–117.

4. Домненко А. В., Сергієнко Н.П. Особливості емоційних станів вимушених переселенців - Режим доступу: [http://29ujmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Домненко\\_тези%20НУЦЗУ.pdf](http://29ujmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Домненко_тези%20НУЦЗУ.pdf) (дата звернення: 30.10.2025)

5. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту – Харків, 2021. – 143 с.

6. Лазос Г. П., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. Київ : Логос, 2015. 206 с. С. 26–46.

7. Оніщенко Н.В., Побідаш А.Ю., Тімченко О.В., Христенко В.Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків - жертв піратського полону : монографія - Х.: НУЦЗУ, 2012. - 196 с.

8. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія - Х.: Вид-во «Право», 2014. – 584 с.

9. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.

10. П'янківська Л. Вплив наслідків війни на психічне здоров'я людини: огляд зарубіжних досліджень. Збірник наукових праць «SCIENTIA», 2022. С.79-81.

11. Савка І.М. Аналіз теоретичних підходів до розуміння поняття «життєстійкість» в психо-

логічній науці. Науковий вісник. №1. 2009. С. 1–13

12. Стельмах І. Опанування самотності в умовах війни: ідентичнісі наративи ВПО (якісний аналіз кризових, ресурсних та емоційно забарвлених ідентичностей за методикою tst). Проблеми політичної психології. – 2025, №17(31), с. 138-151.

13. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf) (дата звернення: 02.11.2025)

14. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ . 2022- № 3(27), с. 149-159.

15. Bronfenbrenner Urie. Ecological models of human development. In international Encyclopedia of education. 1994. Vol. 3,2. P. 37–43.

16. Eschleman K. J., Bowling N. A., Alarcon G. M. A meta-analytic examination of hardiness. International Journal of Stress Management. 17 (4), 2010. PP. 277–307.

17. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. American Psychology, 2005. 60 (3). PP. 261–262.

18. N. Onishchenko, L. Perelygina, O. Nazarov, S. Karikov, O. Riabinina, L. Gontarenko. (2024). Psychosocial assistance within the framework of the social rehabilitation process: prospects for recuperation and reintegrative outcomes. Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS). V.16, n.se.3, 2024. P.155-164. DOI: <https://doi.org/10.14571/brajets.v16.nse2.155-164>

*N. Onishchenko, Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
Professor of the Department  
V.N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv (Ukraine)*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RESILIENCE OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN WAR CONDITIONS

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the psychological features of resilience of internally displaced persons (IDPs) in war conditions. The relevance of the topic is due to the need for a deeper understanding of the internal resources of the individual, which ensure effective adaptation, mental stability and overcoming stressful situations during periods of social and life upheavals. The aim of the study is to determine the level and specificity of resilience manifestations in IDPs, as well as to identify psychological factors that contribute to or, conversely, complicate its development.

The paper reveals the essence of the concept of "resilience" as an integrative personal property that reflects a person's ability to maintain internal integrity and productive activity in difficult life circumstances. Based on the generalization of modern psychological approaches, resilience is considered in the structure of three key components - involvement, control and risk-taking.

The empirical part of the study used psychodiagnostic methods: S. Maddy's resilience test, the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and the Subjective Well-Being Scale. The sample consisted of internally displaced persons aged 34 to 57 years living in different regions of Ukraine. The results showed that a high level of resilience correlates with lower levels of anxiety and depression, as well as with a higher level of subjective well-being. A low level of resilience is accompanied by emotional exhaustion, a sense of helplessness and difficulties in social adaptation. It was assumed that the key predictors of resilience are positive thinking, internal locus of control and the ability to reflect on one's own experiences.

The practical significance of the results lies in the possibility of their use in psychological support of internally displaced persons, development of resilience development programs, prevention of post-traumatic stress disorders and restoration of the psychological resource of the individual in war conditions.

**Keywords:** resilience, internally displaced persons, war, psychological adaptation, anxiety, subjective well-being, stress resistance, psycho-emotional state, stress, psychotrauma, crisis situation, extreme situation, mental health, psychological assistance, psychological recovery, psychological resources.

### References

1. Alekseenko, N. V. (2022). Nezvychni umovy isnuvannia vymushenykh emigrantiv yak faktor ekstremalnoho vplyvu na psykhyku osobystosti [Unusual living conditions of forced emigrants as a factor of extreme impact on personality's psyche]. *Osobystist, Suspilstvo, Viina*, 10–13. [In Ukrainian]

2. Bilshe nizh naseleennia Kyieva: vidoma kilkist ofitsiino zareiestrovanykh VPO v Ukraini. (2025). Blik.ua.

<https://blik.ua/culture/12543-bilshe-nizh-naseleennya-kyieva-vidoma-kilkist-ofitsiino-zareiestrovanykh-vpo-v-ukrayini> (25.10.2025) [In Ukrainian]

3. Blynova, O. Ye. (2016). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii [Socio-psychological adaptation of forced migrants: Approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation].



Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykholohichni nauky, (3/1), 111–117. [In Ukrainian]

4. Domnenko, A. V., & Serhiienko, N. P. (2025). Osoblyvosti emotsiinykh staniv vymushenykh pereselentsiv [Peculiarities of emotional states of internally displaced persons]. [http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Domnenko\\_tezy%20NUTsZU.pdf](http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/5588/1/Domnenko_tezy%20NUTsZU.pdf) (30.10.2025) [In Ukrainian]

5. Kerdyvar, V. V. (2021). Syndrom zhertvy u vnutrishno peremishchenykh osib iz zony lokalnoho voiennoho konfliktu [Victim syndrome among internally displaced persons from the zone of local military conflict]. Kharkiv. [In Ukrainian]

6. Lazos, H. P., Kisarchuk, Z. H., & Omelchenko, Ya. M. (2015). Psykholohichna dopomoha vnutrishno peremishchenym osobam (na prykladi roboty z pereselentsiamy z Krymu) [Psychological assistance to internally displaced persons (based on work with migrants from Crimea)]. In Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii: Metodychnyi posibnyk (pp. 26–46). Kyiv: Lohos. [In Ukrainian]

7. Onishchenko, N. V., Pobidash, A. Iu., Timchenko, O. V., & Khrystenko, V. Ie. (2012). Psykholohichni osoblyvosti zhyttievoi stiikosti moriakiv – zhertv piratskoho polonu: Monohrafiia [Psychological features of life resilience of sailors – victims of pirate captivity: Monograph]. Kharkiv: NUTsZU. [In Ukrainian]

8. Onishchenko, N. V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: Monohrafiia

[Emergency psychological assistance to victims in emergencies: Theoretical and applied aspects]. Kharkiv: Pravo. [In Ukrainian]

9. Ovcharenko, O. Yu. (2023). Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv: Navchalnyi posibnyk [Psychology of stress and stress disorders: Textbook]. Kyiv: Universytet “Ukraina”. [In Ukrainian]

10. Piankivska, L. (2022). Vplyv naslidkiv viiny na psykhichne zdorovia liudyny: ohliad zarubizhnykh doslidzhen [Impact of war consequences on human mental health: A review of foreign studies]. SCIENTIA, 79–81. [In Ukrainian]

11. Savka, I. M. (2009). Analiz teoretychnykh pidkhodiv do rozuminnia poniattia “zhyttieistiikist” v psykholohichnii nautsi [Analysis of theoretical approaches to understanding the concept of “resilience” in psychological science]. Naukovyi visnyk, (1), 1–13. [In Ukrainian]

12. Stelmakh, I. (2025). Opanuvannia samotnosti v umovakh viiny: identychnisni naratyvy VPO [Coping with loneliness in wartime: Identity narratives of IDPs]. Problemy politychnoi psykholohii, 17(31), 138–151. [In Ukrainian]

13. Tytarenko, T. M., & Larina, T. O. (2025). Zhyttiestiikist osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeka [Life resilience of personality: Social necessity and safety]. [https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf) (02.11.2025) [In Ukrainian]

14. Kharytynskyi, A. (2022). Psykholohichniy zmist poniattia subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti [Psychological content of the concept of personal subjective well-being]. Orhanizatsiina psykholohiia.

*Ekonomichna psykholohiia*, 3(27), 149 – 159. [In Ukrainian]

15. Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (Vol. 3, pp. 37–43). [In English]

16. Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. [In English]

17. Maddi, S. R. (2005). On hardiness and other pathways to

resilience. *American Psychologist*, 60(3), 261–262. [In English]

18. Onishchenko, N., Pereyghina, L., Nazarov, O., Karikov, S., Riabinina, O., & Gontarenko, L. (2024). Psychosocial assistance within the framework of the social rehabilitation process: Prospects for recuperation and reintegrative outcomes. *Brazilian Journal of Education, Technology and Society*, 16 (se.3), 155–164. <https://doi.org/10.14571/brajets.v16.nse.2.155-164> [In English]

Надійшла до друку 05.11.2025

Прийнята до друку 25.11.2025

**УДК 159.922.7-053.2:364.624:351.88****В. Платонов<sup>1</sup>**, Ph.D. з психології, науковий співробітник (ORCID 0000-0001-7013-8660)**В. Кердивар<sup>1</sup>**, Ph.D. з психології, начальник лабораторії (ORCID 0000-0001-6560-6028)**Т. Кустова<sup>2</sup>**, вчитель початкових класів<sup>1</sup>Національний університет цивільного захисту України<sup>2</sup>Комунальний заклад "Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради"

## **ДОТРИМАННЯ ПРИНЦИПІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ПРИ НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В ПУНКТІ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДСНС УКРАЇНИ**

Стаття присвячена аналізу практики впровадження принципів психологічного захисту та психосоціальної підтримки у діяльності психологів ДСНС України під час надання екстреної психологічної допомоги дітям у пунктах екстреної психологічної допомоги. Актуальність теми зумовлена значним зростанням кількості дітей, що зазнали психологічної травматизації внаслідок надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Діти є однією з найбільш уразливих категорій постраждалого населення, а гострі стресові реакції в дитячому віці можуть призвести до тривалих негативних наслідків для розвитку особистості. З огляду на це особливо важливим є забезпечення своєчасної, структурованої та компетентної психологічної допомоги, заснованої на принципах психологічного захисту та психосоціальної підтримки.

У статті проаналізовано нормативні засади діяльності психологів ДСНС України, де визначано принцип активної позиції психолога та необхідність самостійного виявлення осіб, що потребують допомоги. Значну увагу приділено організації роботи пункту екстреної психологічної допомоги, де створюються спеціально виділені зони роботи з дітьми, з метою забезпечення відчуття безпеки, стабілізації емоційного стану та можливість розподілу дітей за їх нагальними потребами.

Огляд сучасних наукових джерел 2022–2025 років, де висвітлено особливості психологічного захисту та психосоціальної підтримки у роботі з дітьми, які пережили травматичні події підкреслює важливість дотримання принципів, як швидкість реагування, міжсекторальна взаємодія, етичність, робота в межах професійної компетентності та коректне перенаправлення до інших фахівців.

У статті зазначено, що модель піраміди інтервенцій із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки є ефективною концептуальною основою впровадження психологічного захисту та психосоціальної підтримки у систему екстреної психологічної допомоги.

Авторами виконано адаптацію під умови діяльності пункту екстреної психологічної допомоги, виокремлюючи чотири рівні втручання: забезпечення базової безпеки, надання первинної психологічної підтримки, проведення короткострокових стабілізаційних інтервенцій та здійснення скринінгу з подальшим перенаправленням до спеціалізованих фахівців. Відзначено, що терапевтичні інтервенції психологів ДСНС України мають бути короткотривалими, структурованими й орієнтованими на швидке відновлення емоційної рівноваги дитини.

Результати аналізу доводять, що реалізація принципів психологічного захисту та психосоціальної підтримки у пункті екстреної психологічної допомоги дозволяє мінімізувати наслідки гострих стресових реакцій, попередити негативні наслідки психотравматизації та забезпечити ефективне перенаправлення дітей до відповідних

служб. Застосування адаптованої моделі екстреного психологічного втручання значно підвищує якість допомоги, сприяє збереженню психічної стійкості дітей та формує умови для їх подальшої адаптації.

У висновках відзначено, що психологи ДСНС України відіграють ключову роль у стабілізації емоційного стану дітей під час надзвичайних ситуацій, забезпеченні їх психологічної безпеки та створенні умов для відновлення. Дотримання принципів психологічного захисту та психосоціальної підтримки є необхідною умовою ефективного реагування на виклики воєнного часу й формування стійкої системи підтримки дітей у надзвичайних та кризових ситуаціях.

**Ключові слова:** діти, захист дітей, психологічна травматизація, психотравмуючі фактори, психічний стан, соціальне оточення, психологічний захист та психосоціальна підтримка, пункт екстреної психологічної допомоги.

**Вступ.** В умовах надзвичайних ситуацій, які є наслідками воєнної агресії, однією із найменш захищених та більш вразливих категорій постраждалого населення є діти. Вони зазнають значно більших наслідків на психологічному рівні, ніж дорослі, а отримана психологічна травматизація в процесі розвитку залишає негативний відбиток, що прямо впливає на подальший розвиток та формування особистості. Тому важливим є реалізація заходів з надання екстреної психологічної допомоги з метою подолання гострої стресової реакції у дітей.

При ліквідації наслідків надзвичайної події одними з перших на допомогу постраждалим разом з аварійно-рятувальними підрозділами прибувають психологи ДСНС України, діяльність яких направлена на недопущення розвитку гострих стресових реакцій у постраждалих. У ситуації, коли надзвичайна ситуація охоплює значну кількість постраждалих осіб та залучається штаб з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації ДСНС України, розгортається мобільний Пункт екстреної психологічної допомоги (далі – ПЕПД) [8]. Робота в такому пункті дозволяє перемістити постраждалих в контрольовані умови, де психологи ДСНС України можуть надати якісну

допомогу та розподілити постраждалих по категоріям, з подальшим їх розподілом по окремим зонам. Окрема зона в пункті надання екстреної психологічної допомоги призначена спеціально для психологічної підтримки дітей.

Принципи організації діяльності психологів ДСНС України визначено абзацом 10 пункту 9 наказу Міністерства внутрішніх справ України від 31.08.2017 № 747 «Про затвердження Порядку психо-логічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій»: *«Свою роботу психологи здійснюють відповідно до принципу активної позиції та допомоги - як правило, вони самостійно виявляють постраждалих, які потребують невідкладної психологічної допомоги»* [8].

Керуючись зазначеним принципом діяльності психологи ДСНС України надають всебічну допомогу постраждалим. Зокрема в роботі з дітьми, які переживають психологічну травматизацію, особливого значення набуває дотримання принципів психологічного захисту та психосоціальної підтримки (далі – ПЗПСП).

Основним завданням фахівців є створення безпечного, передбачуваного та емоційно стабільного середовища, де дитина може відчути

підтримку, прийняття й розуміння. У межах ПЕПД організовується простір, який сприяє зниженню рівня тривоги, паніки та дезорієнтації у дітей. Першочерговим завданням при роботі з постраждалими дітьми є задоволення базових потреб у захисті, воді та їжі. До потреби в захисті також входить надання психологічної підтримки. В межах надання психологічної підтримки доцільно виконувати перенаправлення дітей по нагальним потребам, які умовно можна поділити по категоріях:

- діти, які потребують медичної допомоги або фахового спеціаліста повинні одразу перенаправлятися психологом ДСНС України або іншим відомчим психологом до працівників екстреної медичної допомоги, які перебувають в осередку події;

- діти які мають гостру реакцію на стрес та потребують нагальної першої психологічної допомоги, з ними психолог працює першочергово з метою стабілізації емоційного стану;

- дітей, які потребують зміни обстановки переводяться в дитячу зону в ПЕПД, де вони можуть стабілізувати свій емоційний стан через відпочинок та ігри.

Таке перенаправлення забезпечує дітям своєчасну, цілеспрямовану та фахову підтримку, необхідну в умовах надзвичайної ситуації. Важливо наголосити, що відповідно до принципів ПЗПСП будь-яка допомога має бути спрямована на збереження психічного здоров'я дитини, створення відчуття безпеки та підтримку її подальшого психологічного благополуччя. Тому фахівці психологи ДСНС України повинні чітко дотримуватися меж власної компетентності, надавати підтримку в межах свого рівня, та за потреби,

здійснювати коректне перенаправлення на інші рівні допомоги згідно із принципом розподілу по секторам ПЗПСП.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних умовах воєнної агресії проти України питання дотримання принципів ПЗПСП набувають значної уваги. Аналіз наукових напрацювань останніх років демонструє фокусування значної уваги дослідниками до забезпечення якісної, структурованої та доступної психологічної допомоги різним групам населення, зокрема постраждалим, дітям, внутрішньо переміщеним особам.

У роботі авторів Н. Фалько, Н. Гузь та О. Прокоф'євої (2023) зазначено, що ефективне надання психологічної допомоги значною мірою залежить від рівня підготовки фахівців, які працюють із внутрішньо переміщеними особами та постраждалими категоріями населення. Авторами зроблено акцент на потребі вдосконалення навчальних програм та інтеграції компетентностей з ПЗПСП у професійну підготовку [1]. Дотримання ключових принципів – оперативності, доступності, поваги до гідності людини та роботи в межах власної компетенції – розглядається як основа якісної допомоги, що дозволяє мінімізувати психологічні ризики, сприяти стабілізації емоційного стану постраждалих та їх якісному перенаправленню до різних фахівців за потребами постраждалих.

У публікації С. Тафінцевої та Л. Мотозюк (2024) увага приділяється ролі психолога в роботі з дітьми в умовах війни. Автори підкреслюють, що принципи ПЗПСП виступають методологічною основою для реагування на дитячі травматичні

переживання. Коректне застосування цих принципів – зокрема, створення безпечного середовища, забезпечення базової підтримки, встановлення довіри та впровадження механізмів перенаправлення – дозволяє зменшити інтенсивність психологічної травматизації й попередити розвиток довготривалих негативних наслідків [3].

Концептуальні засади функціонування системи ПЗПСП в Україні ґрунтовно проаналізовано у роботі О. Збітнєвої, О. Чабана та В. Омеляновича (2024) дослідниками запропоновано цільову модель системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що визначає взаємодію між секторами охорони здоров'я, соціального захисту, освіти та громадських організацій. Особливу увагу приділено структурованості надання допомоги, дотриманню принципу багаторівневості та необхідності чіткого перенаправлення між рівнями підтримки відповідно до складності випадку. Автори підкреслюють, що дотримання цих принципів є критично важливим в умовах воєнних викликів [4].

В своїй публікації В. Панок (2023) наголошує на необхідності міждисциплінарної взаємодії фахівців, що забезпечує комплексність підтримки та відповідність міжнародним стандартам ПЗПСП. Зокрема, автор зазначає, що у складних кризових умовах особливо важливо дотримуватися принципів швидкого реагування, етичності, недискримінації та чіткого визначення меж професійних можливостей [7].

Аналіз навчально-методичного посібнику «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» (2023) де систематизовано підходи до організації підтримки дітей, батьків та педагогів у закладах освіти. Значної

увага приділено дотриманню принципів ПЗПСП у роботі шкільних психологів й соціальних педагогів. Важливим аспектом залишається створення психологічно безпечного середовища, раннього виявлення ознак дистресу та правильного здійснення перенаправлення на вищі рівні допомоги, в межах компетенцій діяльності психологічної служби в школі [9].

Останні дослідження, присвячені психологічній підтримці дітей у кризових умовах, відображають нагальну потребу у створенні доступних механізмів допомоги та фахового реагування на гострі психоемоційні стани.

У публікації А. Топчило та В. Кердивара (2025) представлено модель організації та функціонування мобільного ПЕПД, який використовується психологами ДСНС України на першій лінії підтримки постраждалого населення, зокрема й дітей. Автори підкреслюють, що застосування та правильна організація ПЕПД дозволяють оперативно реагувати на надзвичайні події, забезпечуючи можливість надання й отримання психологічної допомоги постраждалим в наслідок надзвичайної ситуації. Створення умов захисту та безпеки на основі ПЕПД дозволяє забезпечити первинну потребу постраждалих в захисті та підтримці. В контексті роботи з дітьми важливою є можливість створення безпечного, зонованого простору, де фахівці можуть провести первинну оцінку психологічного стану дітей як категорій постраждалого населення, надати стабілізуючу інтервенцію та за потреби здійснити перенаправлення до профільних спеціалістів. Мобільний формат також сприяє

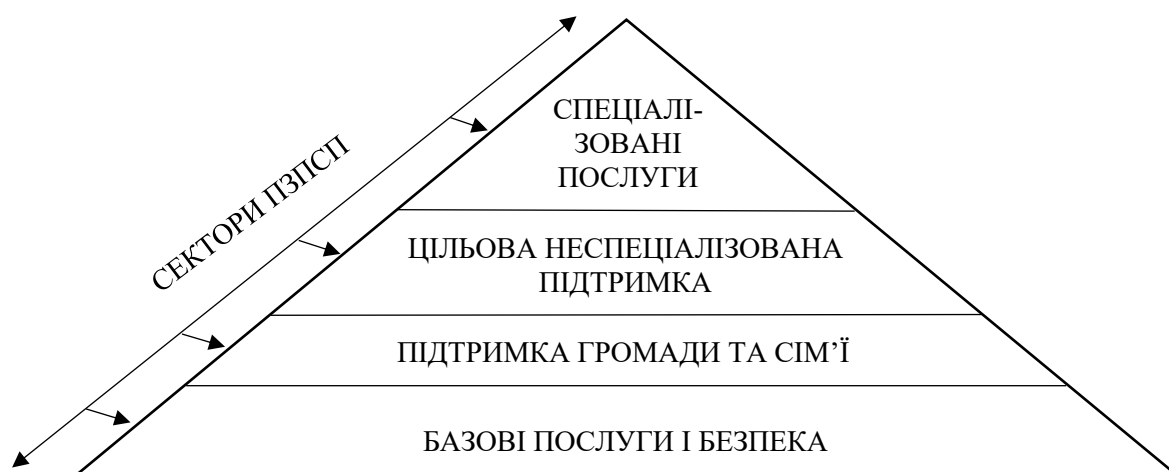


швидкому охопленню більшої кількості постраждалих дітей, що є критичним у зонах активних бойових дій або надзвичайних ситуацій воєнного, природного та техногенного характеру [5].

В дослідженні О. Коляди та Н. Оніщенко (2024) значна увага приділена визначенню психологічних особливостей дітей, які знаходяться на територіях де ведуться активні бойові дії. Авторами представлено змістовний перелік проявів реакцій дітей різного віку на травматичні події: прояви тривожних реакцій, дезорієнтації, емоційної нестабільності до проявів симптомів посттравматичного стресового розладу. У дослідженні підкреслюється, що діти є особливо вразливою групою постраждалих, оскільки їх нервова система ще не має сформованих достатніх механізмів до стресостійкості. Тому своєчасна психологічна допомога має ґрунтуватись на принципах стабілізації, відновлення відчуття безпеки,

підтримки емоційної регуляції та адаптації до змінених умов.

Визначені авторами принципи чітко відзначають основні напрями ПЗПСП, але згідно основної мети ПЗПСП, щодо надання всебічної допомоги дітям, надання доступу до послуг на глобальному рівні. Тобто діти, які входять до уразливих категорій, повинні отримувати допомогу на рівні громад де вони перебувають, це задоволення основних потреб в безпеці (наявність місця проживання), їжі, наявності місця для сну, отримання медичної допомоги, що може надати громада в межах своїх компетенцій, та перенаправляти дітей до фахових надавачів різних послуг відповідно до потреб дітей. В цьому випадку, всі сектори реагування на надзвичайні ситуації виділяють ресурси та інтегруються в єдину систему психосоціальної підтримки, яка представлена у вигляді піраміди інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях, що представлено на рисунку 1.



**Рис. 1. Піраміда інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації**

Така схема інтервенцій визначає особливості допомоги на глобальному рівні із залученням всіх надавачів послуг допомоги дітям.

**Метою статті** є визначення можливості впровадження принципів ПЗПСП в діяльність психологів ДСНС України при роботі в ПЕПД при роботі з дітьми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз представленої проблеми дозволяє прийти до висновку, що модель «Піраміда інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки» може взята за основу для пояснення принципів діяльності психологів ДСНС України. Сама піраміда інтервенцій є наочною схемою надання допомоги дітям на кожному з рівнів в глобальному плані. В умовах роботи в ПЕПД доцільно застосувати принцип ПЗПСП в роботу психолога, але основною відмінністю є застосування принципу піраміди інтервенцій в межах надання екстреної психологічної допомоги тому змінюються рівні де функціонує така модель інтервенцій, але самі принципи продовжують застосовуватись в роботі психолога.

У контексті діяльності психологів ДСНС України в ПЕПД робота з дітьми потребує адаптації загальних принципів ПЗПСП до специфічних умов надзвичайної ситуації. На відміну від довготривалих програм психосоціальної підтримки, у ПЕПД акцент робиться на короткотривалі та структуровані інтервенції, які мають на меті швидко стабілізацію емоційного стану в дитини, відновлення базового відчуття безпеки та мінімізацію негативного впливу стресових факторів. Тому модель піраміди інтервенцій трансформується таким чином, щоб відповідати

часовим, ресурсним і контекстуальним обмеженням роботи в екстрених умовах.

*Перший рівень* піраміди в умовах ПЕПД реалізується шляхом забезпечення фізичної та психологічної безпеки дітей: створення безпечного простору, підтримання контакту з батьками або близькими. Це дозволяє швидко запобігати проявам негативних психічних станів, а в подальшому розвитку гострих стресових реакцій.

*Другий рівень* передбачає надання базової психологічної підтримки, що включає встановлення довірливого контакту, застосування технік першої психологічної допомоги, нормалізацію емоційних реакцій та допомогу дитині в орієнтації в ситуації. Такі інтервенції повинні враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, а також принципи недирективності, підтримуючого спілкування та стабільного емоційного фону.

*Третій рівень* зосереджений на цілеспрямованих короткострокових інтервенціях, які можуть включати ігрові, арт-терапевтичні або когнітивно-поведінкові стабілізаційні методики. Ці втручання не спрямовані на глибинне опрацювання травми, але покликане зменшити прояв стресових переживань та зміцнити здатність дитини до саморегуляції.

*Четвертий рівень* піраміди, який у довготривалих програмах передбачає спеціалізовану допомогу, а в умовах ПЕПД проявляється у формі скринінгу на ознаки тяжких психологічних розладів та подальшого скерування дітей до відповідних фахівців. Психологи ДСНС виконують важливу функцію раннього виявлення ризиків, що забезпечує можливість своєчасного залучення

психотерапевтів, психіатрів чи інших спеціалістів. Описані вище рівні представлені в моделі екстреного

психологічного втручання психологами ДСНС України в роботі з дітьми, яка представлена на рисунку 2.



**Рис. 2. Модель екстреного психологічного втручання психологами ДСНС України при роботі з дітьми**

Представлена адаптована модель екстреного психологічного втручання дозволяє ефективно надавати допомогу такій категорії постраждалих як діти та базуватись на принципах ПЗПСП але на локальному рівні ПЕПД у діяльність психологів ДСНС України. Зберігаючи ключові принципи підходу – гуманність, етичність, доступність та орієнтацію на потреби дитини. Опора на таку модель дозволяє чітко працювати з дітьми в умовах ПЕПД значно підвищуючи якість надання екстреної психологічної допомоги та сприяє профілактиці довготривалих негативних наслідків психотравматичних подій.

**Висновки.** Отже, сучасні дослідження вказують, що ефективність надання психологічної підтримки в умовах війни значною мірою визначається дотриманням принципів психологічного захисту та підтримки. Ці принципи забезпечують структурованість, доступність та

етичність допомоги, дозволяють фахівцям працювати в межах своєї компетентності та сприяють формуванню системи, яка здатна оперативно реагувати на виклики воєнного часу. Сформована модель надання психологічної допомоги дітям створює підґрунтя для подальшого вдосконалення практик підтримки та посилення міжсекторальної взаємодії. Психологи ДСНС України, працюючи в умовах простору ПЕПД виконують ключову роль у стабілізації емоційного стану дітей, зменшенні психологічного навантаження та формуванні відчуття безпеки. Важливим завданням є не лише усунення гострих психо-емоційних реакцій, а й забезпечення умов для подальшої соціально-психологічної адаптації та відновлення нормальної життєдіяльності дітей.

Таким чином, дотримання принципів психологічного захисту та психосоціальної підтримки при роботі з дітьми у пунктах екстреної

психологічної допомоги ДСНС України є важливим як для практичної діяльності психологів, так і для наукового забезпечення безпеки дітей у кризових ситуаціях.

### Література

1. Falko N., Guz N., Prokofieva O. The improvement of the specialists' training in providing of psychological assistance to the internally displaced persons in Ukraine. *Almanac of Ukrainian Studies*. 2023. № 33. С. 85–92. URL: <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2023.33.12>
2. Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine: Target Model / Comprehensive Guide. K. : How Are U, 2023. P. 94.
3. Tafintseva, S., & Motozyuk, L. (2024). Psychological support for children in wartime conditions: the role of the psychologist in reducing psychological trauma. *European humanities studies: State and Society*, 4(4), 89–108. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.4.06>
4. Zbitnieva O, Chaban O, Omelyanovich B. "A target model of the mental health and psychosocial support system" As a response to the devastating impact of war in Ukraine. *PMGP [Internet]*. 2024 Sep. 30 [cited 2025 Nov. 20];9(3):e0903539. Available from: <https://dev-ojs.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/539>
5. Кердивар В. В., Топчило А. В. Організація та функціонування мобільного пункту екстреної психологічної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій. *Габітус*. 2025. № 74. С. 338–342. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.61>
6. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків. НУЦЗУ, 2024. - Вип. 1(7). С. 93-104.
7. Панок В.Г. (2023) Directions of medical and psychological assistance to the population in times of war In: Актуальні проблеми клінічної та технологічної медицини. Збірник наукових праць за загальною редакцією Заслуженого лікаря України, професора О.А. Панченка. КВІЦ, м. Київ, Україна, pp. 118-120.
8. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій : Наказ М-ва внутр. справ України від 31.08.2017 № 747. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text>
9. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с.

*V. Platonov<sup>1</sup>, Ph.D. in Psychology, Scientific employee*

*V. Kerdyvar<sup>1</sup>, Ph.D. in Psychology, Head of the Laboratory*

*T. Kustova<sup>2</sup>, Primary School Teacher*

*<sup>1</sup>National University of Civil Defence of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

*<sup>2</sup>Municipal Institution "Kharkiv Lyceum No. 85 of the Kharkiv City Council"*

## COMPLIANCE WITH THE PRINCIPLES OF MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO CHILDREN AT THE EMERGENCY PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE POINT OF THE SES OF UKRAINE

The article is devoted to analyzing the implementation of psychological protection and psychosocial support principles in the work of psychologists of the State Emergency Service of Ukraine (SES) during the provision of emergency psychological assistance to children at

emergency psychological assistance points. The relevance of the topic is determined by the significant increase in the number of children who have experienced psychological traumatization as a result of military-related emergencies. Children are among the most vulnerable categories of affected populations, and acute stress reactions in childhood can lead to long-term negative consequences for personality development. In this context, it is especially important to ensure timely, structured, and competent psychological assistance based on the principles of psychological protection and psychosocial support.

The article analyzes the regulatory foundations of the SES of Ukraine psychologists' activities, emphasizing the principle of the psychologist's active position and the need for independently identifying individuals who require assistance. Special attention is given to the organization of emergency psychological assistance points, where designated child-friendly zones are created to ensure a sense of safety, emotional stabilization, and the possibility of grouping children according to their urgent needs.

A review of modern scientific sources from 2022–2025 is presented, highlighting the importance of psychological protection and psychosocial support in work with children who have experienced traumatic events emphasize the significance of principles such as rapid response, intersectoral cooperation, ethical practice, working within professional competence, and appropriate referral to other specialists.

The article notes that the Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) intervention pyramid is an effective conceptual framework for implementing psychological protection and psychosocial support within emergency psychological assistance. The authors adapt this model to the conditions of emergency psychological assistance points, distinguishing four levels of intervention: ensuring basic safety, providing primary psychological support, conducting short-term stabilization interventions, and performing screening with subsequent referral to specialized professionals.

It is noted that therapeutic interventions conducted by SES of Ukraine psychologists should be short-term, structured, and aimed at quickly restoring the child's emotional balance. The results of the analysis demonstrate that implementing psychological protection and psychosocial support principles at emergency psychological assistance points helps minimize acute stress reactions, prevent further psychological traumatization, and ensure effective referral of children to appropriate services.

The application of the adapted model of emergency psychological intervention significantly improves the quality of assistance, supports children's psychological resilience, and creates conditions for further adaptation. The conclusions emphasize that SES of Ukraine psychologists of Ukraine play a major role in stabilizing children's emotional states during emergencies, ensuring their psychological safety, and creating conditions for recovery. Adherence to the principles of psychological protection and psychosocial support is an essential condition for effective response to wartime challenges and for establishing a sustainable system of support for children in emergency and crisis situations.

**Keywords:** children, child protection, psychological traumatization, traumatic factors, mental state, social environment, psychological protection and psychosocial support, emergency psychological assistance point.

## Reference

1. Falko N., Guz N., Prokofieva O. (2023). The improvement of the specialists' training in providing psychological assistance to internally

displaced persons in Ukraine [Improvement of Specialists' Training in Providing Psychological Assistance to Internally Displaced Persons in Ukraine]. Almanac of Ukrainian Studies,

33, 85–92. <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2023.33.12> [In Ukrainian]

2. Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine: Target Model / Comprehensive Guide (2023). [Mental Health and Psychosocial Support in Ukraine: Target Model]. Kyiv: How Are U. 94 p. [In English]

3. Tafintseva S., Motozyuk L. (2024). Psychological support for children in wartime conditions: the role of the psychologist in reducing psychological trauma [Psychological Support for Children in Wartime Conditions]. *European Humanities Studies: State and Society*, 4(4), 89–108. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.4.06> [In Ukrainian]

4. Zbitnieva O., Chaban O., Omelyanovich V. (2024). “A target model of the mental health and psychosocial support system” as a response to the devastating impact of war in Ukraine [Target Model of the Mental Health and Psychosocial Support System]. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(3), e0903539. URL: <https://dev-ojs.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/539> [In Ukrainian]

5. Kerdyvar V. V., Topchylo A. V. (2025). Orhanizatsiia ta funktsionuvannia mobilnoho punktu ekstrenoi psykholohichnoi dopomohy v umovakh adzvychnykh sytuatsii [Organization and Functioning of a Mobile Emergency Psychological Assistance Point in Emergency Situations]. *Habitus*, 74, 338–342. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.61> [In Ukrainian]

6. Koliada O., Onishchenko N. (2024). Osoblyvosti psykhoemotsiinoho stanu ditei v umovakh viiny [Specific Features of the Psycho-Emotional State of Children in Wartime Conditions]. *Disaster and crisis psychology problems*, 1(7), 93–104. Kharkiv: NUTSZU. [In Ukrainian]

7. Panok V. H. (2023). Directions of medical and psychological assistance to the population in times of war [Directions of Medical and Psychological Assistance in Wartime]. In: *Actual Problems of Clinical and Technological Medicine*, Kyiv: KViTs, 118–120. [English/Ukrainian – bilingual publication title]

8. Pro zatverdzhennia Poriadku psykholohichnoho zabezpechennia v Derzhavnii sluzhbi Ukrainy z nadzvychnykh sytuatsii: Nakaz MVS Ukrainy vid 31.08.2017 № 747. (2017). [Order on Approval of the Procedure for Psychological Support in the State Emergency Service of Ukraine]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text> [In Ukrainian]

9. Psykhosotsialna pidtrymka uchasnykiv osvithnoho protsesu: navchalno-metodychnyi posibnyk. (2023). Andrieienkova V. L., Voitsiakh T. V., Hrytsiv I. P., Melnychuk V. O., Sablina N. O., Fliarkovska O. V., Kharkivska T. A. [Psychosocial Support for Participants in the Educational Process: Teaching and Methodological Manual]. Kyiv. 149 p. [In Ukrainian]



УДК 159.9:364.64:355.1(477)

*А. Топчило, ад'юнкт докторантури - ад'юнктури (ORCID 0009-0001-1762-9257)  
Національний університет цивільного захисту України*

## **РОЛЬ ТА МІСЦЕ ПІДТРИМКИ РОДИНИ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДНОВЛЕННІ ПЕРСОНАЛУ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ, ЯКИЙ ЗАЗНАВ ПОРАНЕНЬ**

У статті представлено результати дослідження ролі родини як ключового психологічного ресурсу у процесі відновлення поранених співробітників сектору безпеки та оборони. Метою статті є виявлення особливостей впливу сімейної підтримки на емоційний стан, психологічну адаптацію та динаміку відновлення поранених осіб, які зазнали фізичних і психічних наслідків поранень. У роботі наголошується, що в умовах воєнного стану родина виступає основним середовищем формування почуття безпеки, довіри та віри у власні сили пораненого, забезпечуючи не лише фізичну допомогу, а й потужний комплекс емоційних, соціальних, духовно-ціннісних і практичних ресурсів. Наголошено на важливості вторинної травматизації родини, як одному з найбільш складних психологічних наслідків поранення члена сім'ї і необхідності комплексного підходу психологічного супроводу в роботі. Проаналізований закордонний та вітчизняний досвід в роботі з пораненими та їх родинами на етапі психологічного відновлення.

У статті представлені результати пілотажного дослідження, яке проведено в 2025 році. До вибірки досліджуваних увійшли 86 співробітників сектору безпеки та оборони України (ДСНС, НГУ, НПУ), які отримали поранення під час виконання службових завдань. Для вивчення емоційного стану застосовано методику «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда. Результати первинного тестування виявили високий рівень негативних емоцій (76,15%) та тривожно-депресивних переживань (79,76%) при низькому рівні позитивних емоцій (29,17%), що свідчить про значне психоемоційне виснаження учасників. Після проведення циклу групових та індивідуальних занять, спрямованих на покращення емоційної взаємодії в родині (психоедукація, вправи на розвиток емпатії, сімейне консультування, тренінги згуртованості), спостерігалася позитивна динаміка показників: рівень гострих негативних емоцій знизився до 51,34%, тривожно-депресивних — до 46,15%, тоді як позитивні емоції зросли до 57,71%.

З отриманих результатів встановлено, що системна робота з родиною пораненого має вагомий вплив на процес його психологічного відновлення, сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню мотивації до психологічного відновлення та формуванню внутрішнього ресурсу для подолання травматичних наслідків. Отримані результати доцільно використовувати в розробці ефективних моделей та програм з психологічного відновлення, а в подальшому сформулювати систему цільової підтримки для персоналу сектору безпеки та оборони, який зазнав поранень та їх родин.

**Ключові слова:** психологічне відновлення, поранення, психологічна реабілітація, психічна травма, психологічний супровід, родина, персонал сектору безпеки та оборони, індивідуальні консультації, сімейні консультації, соціально-психологічний тренінг.

**Вступ.** Сучасні реалії воєнного стану в Україні зумовили безпрецедентне зростання кількості поранених серед персоналу сектору безпеки та

оборони. Поряд із фізичними ушкодженнями поранені співробітники стикаються з психологічними наслідками бойових травм, пост-

травматичними стресовими розладами, депресією, втратою сенсу життя та професійної ідентичності.

У таких умовах надзвичайно важливим чинником відновлення психічного здоров'я, соціальної адаптації та мотивації до подальшого життя виступає підтримка родини, яка стає для пораненого не лише джерелом любові та турботи, а й ключовим психологічним ресурсом у подоланні наслідків травми.

Родина для пораненого співробітника сектору безпеки та оборони – це перше середовище, у якому формується відчуття безпеки, прийняття й віри у власні сили.

Емоційна підтримка близьких допомагає знизити рівень тривоги, депресивних проявів, полегшити процес адаптації до нових умов життя. Вона сприяє відновленню почуття контролю, гідності та соціальної ідентичності, що часто порушується після травми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження психологічної підтримки родини співробітника, який зазнав поранень, особливо в контексті персоналу сектору безпеки та оборони, стало важливою темою в останні роки.

Протягом 2014-2015 років в Австралії було проведено дослідження Prang K-H, Newnam S, & Berecki-Gisolf J (2018), в якому прийняли участь 48 осіб, які отримали поранення опорно-рухового апарату після дорожньо-транспортних пригод та їх близьких осіб. У цьому дослідженні вивчалась роль соціальної підтримки та її вплив на одужання як самого пораненого після травми, так і її близьких (тобто родини та друзів). Отримані результати показують, що різні близькі люди надають різні види психологічної підтримки. Серед учасників з пораненнями опорно-

рухового апарату подружжя та батьки окрім емоційної підтримки допомагали з фізичним доглядом, харчуванням, транспортуванням до медичних закладів. Ця підтримка була важливою та високо цінувалася учасниками, які зазнали поранень, особливо на гострій стадії одужання, коли вони не могли піклуватися про себе самостійно. За результатами бесід та анкетування психологічну підтримку завдяки турботі в середині родини отримували як і ті хто зазнав поранення так і їх близькі, які відчували свою необхідність та вдячність за свої дії з боку пораненого [11].

В 2021 році Brienza, A., Suffoletto, B. P., Kuhn, E., Germain, A., Jaramillo, S., Repine, M., Callaway, C. W., & Pacella-LaBarbara, M. L. (2021) було проведено дослідження впливу соціальної підтримки сім'ї, друзів та близьких людей у розвитку пост-травматичного стресового розладу (ПТСР) та пов'язаних з ним психологічних симптомів (депресії та тривоги) у пацієнтів відділень невідкладної допомоги, які зазнали поранень після дорожньо-транспортної пригоди. У дослідженні прийняли участь 63 постраждалих. Проведений ієрархічний регресійний аналіз показав, що чим меншою була соціальна підтримка від близьких людей у відділенні невідкладної допомоги тим вище були симптоми ПТСР та симптоми депресії (але не тривоги) через 90 днів [5].

Соціальну підтримку серед (колишніх) військовослужбовців Великої Британії, які отримали поранення після розгортання в Афганістані вивчали Laura E. Grover, Susie Schofield, Howard Burdett, Laura Palmer та інші (2024). Це дослідження мало на меті дослідити рівень сприйнятої соціальної підтримки та його зв'язок з психічним здоров'ям

серед військовослужбовців, які зазнали поранень та нетравмованих військовослужбовців Великої Британії. Загалом було включено 521 учасник, який отримав поранення (137 військовослужбовців, які зазнали ампутацій), та 515 учасників, які не отримали травм. Дослідники припускали, що непоранені військові відчуватимуть вищий рівень підтримки з боку оточення, ніж поранені, а також що військовослужбовці з ампутацією отримують більше соціальної підтримки, ніж ті, хто має інші типи поранень. Однак результати показали, що рівень сприйняття соціальної підтримки практично не залежить від наявності чи типу травми. Інша гіпотеза полягала в тому, що чим вищим є рівень соціальної підтримки, тим менша ймовірність розвитку проблем із психічним здоров'ям. Ця частина отримала часткове підтвердження: із зростанням рівня соціальної підтримки ризик розвитку психічних розладів зменшувався. Отже, можна зробити висновок, що соціальна підтримка відіграє важливу роль у психологічному благополуччі військовослужбовців, які зазнали поранення, але її ефект виявляється лише тоді, коли вона досягає певного рівня інтенсивності [10].

Вторинна травматизація родини також є одним із найбільш складних психологічних наслідків поранення члена сім'ї. Коли один із родичів отримує травму під час бойових дій, страждання торкається не лише його, а й усієї сімейної системи. Родина змушена долати не тільки фізичні труднощі, пов'язані з лікуванням і реабілітацією пораненого, але й емоційно-психологічне навантаження, що виникає через його

змінений психічний стан – тривожність, дратівливість, спалахи агресії, апатію чи депресію. Члени родини часто відчують безсилля, провину або сором через те, що не можуть «повернути» людину до колишнього стану, що породжує власні симптоми виснаження, емоційного вигорання, тривоги чи порушень сну. Таким чином, сім'я стає співучасником травматичного досвіду, а її члени – «прихованими жертвами» війни, які потребують не меншої психологічної підтримки, ніж сам поранений [4].

Згідно дослідженням Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. (2023) для дружин/чоловіків військовослужбовців характерне відчуття емоційного виснаження, постійної тривоги, безсоння, розгубленості й напруги, що часто призводить до конфліктів у стосунках. Багато хто з них стикається з відчуттям самотності, дефіцитом підтримки та браком знань, як правильно реагувати на емоційні або поведінкові труднощі пораненого чи ветерана. У таких випадках родина стає не лише джерелом підтримки, а й осередком додаткового стресу, що підсилює прояви вторинної травматизації. Саме тому психологічна допомога повинна бути спрямована не тільки на самого пораненого співробітника, а й на його родину – як на єдину систему, у якій взаємопов'язані всі емоційні реакції та стани. Комплексна сімейна терапія, психоедукаційні програми, групи підтримки для дружин і матерів військових стають ефективними інструментами профілактики емоційного вигорання і відновлення психологічного балансу всієї родини [2].

**Методи та методика дослідження.** Підтримуюча родина є одним із найважливіших чинників психологічного відновлення пораненого співробітника сектору безпеки та оборони. Саме вона забезпечує не лише фізичну допомогу, а й комплекс психологічних, соціальних і духовних ресурсів, які допомагають людині поступово повернути внутрішню рівновагу, віру у власні сили й відчуття життєвої перспективи [1].

Передусім емоційний ресурс родини – це фундамент, на якому будується весь процес психологічного відновлення. Для пораненого важливо відчувати, що його люблять, приймають без умов і не засуджують за зміни, які відбулися внаслідок травми чи обмеження фізичних можливостей. Підтримка рідних створює відчуття безпеки, допомагає зменшити тривогу, внутрішню напругу, почуття провини чи сором, який часто переживають військові після поранень. Завдяки цьому поранений починає поступово відновлювати довіру до світу й стабільність емоційного стану.

Не менш важливим є мотиваційний ресурс. Родина стає потужним джерелом натхнення і стимулом до життя. Коли людина, що зазнала поранень бачить, що близькі вірять у нього, розраховують на його присутність, люблять не зважаючи на проблеми з фізичним здоров'ям, це пробуджує внутрішню силу боротися за відновлення. Саме завдяки підтримці родини багато співробітників сектору безпеки та оборони долають наслідки травм, повертаються до професійної діяльності або знаходять нові життєві шляхи.

Соціальний ресурс родини проявляється у збереженні та підтримці зв'язків із зовнішнім

світом. Для багатьох поранених період лікування і реабілітації супроводжується ізоляцією, замкнутістю, втратою звичного кола спілкування. У цьому випадку родина виступає своєрідним «містком» між людиною та суспільством. Вона допомагає пораненому відновити комунікацію, підтримує контакти з колегами, друзями, сприяє участі у соціальних заходах, не дозволяючи людині після поранення ізолюватися від світу.

Особливе значення має духовно-ціннісний ресурс. Спільна віра, моральні орієнтири, традиції, сімейні ритуали допомагають пораненому знайти глибший сенс у пережитому, побачити у стражданні не лише втрату, а й можливість духовного зростання.

Крім того, не можна недооцінювати практичний ресурс родини. Близькі забезпечують допомогу в повсякденних справах: організації догляду, реабілітації, лікування, побутовій підтримці. Це зменшує рівень стресу та перевантаження пораненого, дозволяючи зосередитися на відновленні фізичних і психологічних сил.

У процесі психологічного відновлення пораненого співробітника сектору безпеки та оборони надзвичайно важливою складовою є робота не лише з ним самим, а й з його родиною, адже саме сімейне оточення відіграє ключову роль у формуванні стабільного емоційного середовища та підтримці мотивації до відновлення. Для ефективного планування та проведення такої роботи психолог має розуміти психоемоційний стан пораненого, динаміку його переживань і рівень емоційного напруження. З цією метою було ініційовано дослідження, спрямоване на вивчення емоційних проявів у поранених співробітників

сектору безпеки та оборони, результати якого подано нижче.

У період з березня по серпень 2025 року було проведено психологічне обстеження 86 співробітників сектору безпеки та оборони, які отримали поранення за два останні роки під час виконання завдань за призначенням в умовах воєнного стану. У вибірку був включений персонал Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Національної гвардії України та Національної поліції України, які зазнали поранень за останні два роки під час виконання завдань за призначенням. Діагностика здійснювалася із застосуванням методики «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда з метою вивчення емоційного стану поранених перед проведенням групових занять, спрямованих на покращення емоційної взаємодії всередині сім'ї, зокрема між пораненим та його дружиною.

Результати первинного тестування свідчать про наявність у більшості респондентів значного емоційного напруження: 76,15% учасників виявили високі показники гострих негативних емоцій (гнів, відроза, страх, сором), а 79,76% – підвищений рівень тривожно-депресивних переживань. Водночас рівень позитивних емоційних станів (радість, інтерес, задоволення) виявився суттєво зниженим і становив лише 29,17%, що свідчить про домінування деструктивних емоційних реакцій та потребу у цілеспрямованій психологічній роботі з відновлення емоційного балансу в сімейній системі поранених співробітників.

З урахуванням виявленої складності переживань, які супроводжують як самого пораненого, так і можуть впливати на його близьких, діяльність психолога повинна мати

комплексний, багатовекторний характер. Її метою має бути відновлення функціонування сімейної системи, гармонізація взаємин між членами родини та формування ресурсного середовища для повноцінного психологічного й соціального відновлення пораненого.

З метою покращення психо-емоційного стану поранених співробітників сектору безпеки та оборони та членів їх родини був застосований наступний комплекс методів.

Перший метод це психоедукація, тобто навчання членів родини розумінню психологічних процесів, які відбуваються з пораненим після травми. Психолог пояснює близьким, що фізичне поранення завжди супроводжується емоційними та поведінковими реакціями, такими як замкненість, дратівливість, агресивність, апатія, тривожність чи відчуття безнадії. Важливо, щоб родина усвідомлювала, що ці прояви не є свідомим вибором або «поганим характером», а результатом травматичного досвіду та можливих фізіологічних змін нервової системи.

Психоедукація також спрямована на формування реалістичних очікувань щодо процесу відновлення, який є тривалим, нерівномірним і потребує терпіння. Під час індивідуальних або групових занять психолог навчає членів родини підтримувальної комунікації, зокрема – як реагувати на емоційні спалахи без осуду, уникати звинувачень, зберігати довіру та повагу до автономії пораненого.

Наступний блок – практичні методики, які включають рольові ігри, аналіз реальних ситуацій в родині, а також вправи на розвиток емпатії. Ці вправи спрямовані на відновлення емоційного контакту, покращення

взаєморозуміння й формування довірливих стосунків у процесі відновлення. Вони розраховані як на спільну роботу з психологом, так і на самостійне виконання в сімейному колі.

Нижче наведено приклади таких вправ, адаптованих для роботи з пораненим співробітником та його родиною відображені у табл. 1.

**Табл. 1. Вправи на відновлення емоційного контакту**

| Назва вправи               | Мета:                                                                                                | Процес виконання:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Очікуваний ефект:                                                                                                    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Мої емоції – твої емоції» | Розвиток здатності розпізнавати емоційні стани один одного та формування навички емоційного відгуку. | Учасники (поранена людина та члени його родини) по черзі називають одну емоцію, яку відчують зараз (наприклад: «Я відчуваю сум», «Я злюсь»). Інший учасник має відповісти, завершивши речення: «Коли ти відчуваєш ____, я думаю, що ти...» «Я розумію тебе, бо мені знайоме почуття ____». Потім ролі змінюються. Після обговорення кожен розповідає, що йому допомогло або завадило зрозуміти партнера.             | Покращення емоційного контакту, розвиток здатності слухати без оцінювання, зниження рівня напруження.                |
| «Хочу бачити твоїми очима» | Навчити бачити ситуацію з точки зору іншої людини.                                                   | Психолог або ведучий пропонує ситуацію (реальну чи вигадану), наприклад: «Ти чекав допомоги, але її не отримав». Людина, яка зазнала поранень описує свої думки, почуття та реакції. Потім член родини намагається уявити, що він — у тій самій ситуації, і висловлює, що б він відчував і думав в тій ситуації. Обговорюється, наскільки відчуття співпали або відрізнялися, і що нового кожен зрозумів про іншого. | Розвиток когнітивної емпатії (розуміння емоцій іншого), підвищення чутливості до внутрішнього світу близької людини. |
| «Наші руки підтримки»      | Усвідомлення значення взаємопідтримки в родині.                                                      | Кожен учасник обводить свою долоню на аркуші паперу. Всередині долоні записує, чим він може підтримати інших (наприклад: «Я можу вислухати», «Я можу обійняти», «Я можу пожартувати»). У центрі спільного аркуша зображується велике серце, куди приклеюються всі «долоні підтримки». Родина обговорює, як ці дії проявляються в реальному житті, що кожному допомагає відчувати турботу.                            | Формування відчуття єдності, безпеки, усвідомлення власної ролі у взаємній підтримці.                                |



Таблиця 1. (Продовження)

|                            |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Декілька хвилин у тиші»   | Розвиток навички активного слухання та глибокого прийняття.        | Один із учасників говорить про те, що йому важливо зараз — будь-які почуття, спогади, думки.<br>Інший учасник протягом трьох хвилин мовчки слухає, не перебиваючи, не коментуючи.<br>Після цього слухач коротко підсумовує:<br>«Я почув, що тобі зараз важко через...»<br>«Ти відчуваєш..., бо для тебе це важливо».<br>Потім відбувається обмін ролями. | Розвиток глибокої емпатії, уміння чути, а не оцінювати, зміцнення довіри у спілкуванні.                |
| «Лист вдячності»           | Формування позитивних емоційних зв'язків і взаємної підтримки.     | Кожен учасник пише короткий лист або повідомлення іншому члену родини, у якому висловлює подяку:<br>«Я вдячний тобі за...»<br>«Мені допомагає, коли ти...»<br>Листи зачитуються вголос або залишаються особистими (за бажанням).<br>Після цього родина обговорює, як подяка впливає на емоційний стан і почуття єдності.                                 | Підвищення рівня довіри, емоційна підтримка, зміцнення сімейних зв'язків через позитивне підкріплення. |
| «Мій день твоїми очима»    | Розвиток співпереживання через обмін досвідом повсякденного життя. | Людина, яка отримала поранення і члени його родини описують свій типовий день.<br>Потім кожен уявляє, що проживає день іншого, і ділиться своїми відчуттями:<br>«Я зрозумів, що тобі важко, коли...»<br>«Я відчув, що тобі потрібно більше...»<br>Психолог допомагає учасникам зробити висновки про те, як вони можуть краще підтримувати одне одного.   | Підвищення взаєморозуміння, зменшення взаємних претензій, розвиток емоційної чуйності.                 |
| «Спільний простір турботи» | Створення символічного образу сімейної підтримки.                  | Родина разом малює або конструює колаж «Наш простір підтримки».<br>На ньому зображують або позначають, що кожен приносить у цей простір (емоції, дії, слова, символи).<br>Потім усі обговорюють, що потрібно додати, щоб «простір підтримки» був ще комфортнішим.                                                                                        | Розвиток колективної емпатії, формування позитивного образу спільного майбутнього.                     |

Загальна мета цих вправ — створення в сім'ї атмосфери прийняття, довіри й взаємної поваги. Розвиток емпатії допомагає пораненому відчути себе не об'єктом догляду, а рівноправним членом родини, який має

значення та підтримку, тоді як родичі отримують змогу краще розуміти його внутрішній світ і власні реакції на травму.

Наступним етапом роботи психолога є сімейне консультування,

спрямоване на відновлення емоційного контакту, довіри й гармонії у сімейних взаєминах. Травматичний досвід поранення часто порушує баланс у сім'ї: змінюються ролі, виникає напруга, відчуття провини, співзалежність або емоційне віддалення.

Психологічна допомога в цьому контексті передбачає створення безпечного простору для вираження почуттів, де кожен член родини може відкрито говорити про власні переживання без страху бути засудженим.

Одним із ефективних інструментів є вправа «Коло підтримки», під час якої кожен учасник родини по черзі говорить, що цінує в інших і що йому потрібно для емоційного комфорту. Ця практика формує атмосферу взаєморозуміння, допомагає членам сім'ї усвідомити спільну мету – не лише догляд за пораненим, а й збереження єдності та психологічного благополуччя родини.

Завершальний етап роботи передбачає навчання родини пораненого співробітника спільним способам подолання труднощів. Психолог сприяє формуванню у сім'ї адаптивних моделей взаємодії, які допомагають зменшити рівень конфліктності та підвищити згуртованість.

Зокрема, родина може створювати ритуали підтримки, які мають символічне значення: вечірні розмови про день («традиція нашого дня»), спільні прогулянки, приготування їжі, святкування малих перемог у процесі реабілітації та відновлення, проведення «дня вдячності», коли кожен висловлює подяку іншим за щось конкретне.

**Результати.** Після проведення циклу таких групових та індивідуальних занять із пораненими співробітниками сектору безпеки та оборони та членами їхніх родин було здійснено повторне

психодіагностичне обстеження за методикою «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку емоційного стану учасників.

Зокрема, індекс гострих негативних емоцій (таких як гнів, страх, відраза, сором) знизився із 76,15% до 51,34%, що свідчить про зменшення рівня емоційної напруги та реактивності. Показник тривожно-депресивних емоцій також зазнав суттєвого зниження — із 79,76% до 46,15%, що може вказувати на покращення психоемоційної стабільності та зменшення проявів емоційного виснаження.

Водночас спостерігається значне зростання рівня позитивних емоцій — із 29,17% до 57,71%. Це свідчить про підвищення здатності поранених та їхніх родин переживати почуття радості, вдячності, інтересу та внутрішнього задоволення, а також про покращення емоційного клімату в сімейному середовищі.

Отримані дані підтверджують ефективність проведених занять як важливого чинника психологічного відновлення емоційної рівноваги після травматичних подій. Такі практики підвищують відчуття згуртованості та дають пораненому співробітнику досвід спільного подолання, а не самотності у боротьбі з наслідками поранення.

**Висновки.** Таким чином, родина стає своєрідним «соціально-психологічним екзоскелетом» пораненого – системою підтримки, яка тимчасово бере на себе частину його функцій, доки він не зможе повноцінно відновити їх самостійно. Вона не лише компенсує втрати, спричинені травмою, а й допомагає відновити життєву цілісність, зміцнює внутрішню стійкість і надає пораненому відчуття, що він не сам у своєму шляху до зцілення.

Психологічна робота з родиною пораненого, яка має системний характер і базується на принципах цілісності, партнерства та довіри спрямована не лише на підтримку самого співробітника сектору безпеки та оборони, але й на зміцнення всієї сімейної

системи, адже саме родина стає тим фундаментом, на якому вибудовується подальший шлях до психологічного відновлення, соціальної інтеграції та збереження життєвої цілісності пораненої людини.

### Література

1. Кердивар В.В. Роль психолога у підтримці та відновленні психологічного здоров'я співробітників ДСНС України після виконання завдань за призначенням в умовах війни. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України [Текст] : матеріали VI міжвідом. наук.-практ. Круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2024. С. 82-85.

2. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

3. Психологічний супровід незламних: методичні рекомендації по роботі з військовослужбовцями, які зазнали ампутації внаслідок бойових дій. Карамушка Т. В., Полівко Л. Ю., Вісіч О. Ю. [та ін.]. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2023. 60 с.

4. Протоколи надання психологічної підтримки та допомоги персоналу ДСНС та членам їх сімей: посібник / Кердивар В.В., Овсяннікова Я.О., Перелигіна Л.А., Платонов В.М., Похілько Д.С. Харків: Факт, 2024. 154 с.

5. Brienza, A., Suffoletto, B. P.,

Kuhn, E., Germain, A., Jaramillo, S., Repine, M., Callaway, C. W., & Pacella-LaBarbara, M. L. (2021). The role of specific sources of social support on postinjury psychological symptoms. *Rehabilitation Psychology*, 66(4), 600–610. <https://doi.org/10.1037/rep0000388>

6. Kay, C. W. P., Sutton, R. J., Margerison, G. L., & McKenna, J. (2022). Providing recovery support to wounded, injured, and sick UK military personnel throughout the COVID-19 pandemic. *Military Psychology*, 35(5), 408–419. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2126655>

7. Keeling, M., Williamson, H., Williams, V. S., Kiff, J., Evans, S., Murphy, D., & Harcourt, D. (2022). Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance-altering conflict injuries. *Military Psychology*, 35(1), 12–26. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2058302>

8. Keeling, M., & Sharratt, N. D. (2022). (Loss of) the super soldier: combat-injuries, body image and veterans' romantic relationships. *Disability and Rehabilitation*, 45(2), 209–219. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2026499>

9. Keeling, M., & Hammond, N. (2024). Combat-Genital Injury in UK Male Military Veterans: A Pilot and Feasibility Study Exploring Long-Term Psychosocial and Sexual Experiences and Support Needs. *Journal of Military Social Work and Behavioral Health Services*, 12(2), 166–

177. <https://doi.org/10.1080/21635781.2024.2363775>

10. Laura E. Grover a, Susie Schofield c, Howard Burdett a, Laura Palmer a, Alexander N. Bennett d e, Anthony M.J. Bull e, Christopher J. Boos f, Paul Cullinan g, Nicola T. Fear a b The association between perceived social support and mental health in combat-injured and uninjured male UK (ex-)military personnel: A cross-sectional study Journal of

Psychiatric Research Volume 179, November 2024, Pages 167-174 <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.09.017>

11. Prang K-H, Newnam S, & Berecki-Gisolf J (2018). “That’s what you do for people you love”: A qualitative study of social support and recovery from a musculoskeletal injury. PloS one, 13(4), e0196337 <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0196337>

*A. Topchylo, Adjunct of the Adjuncture Program  
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

## **THE ROLE AND PLACE OF FAMILY SUPPORT IN THE PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR PERSONNEL OF UKRAINE WHO HAVE SUSTAINED INJURIES**

The article presents the results of a study examining the role of the family as a key psychological resource in the recovery process of injured personnel of the Security and Defense Sector. The purpose of the article is to identify the specific features of how family support influences the emotional state, psychological adaptation, and recovery dynamics of individuals who have experienced physical and psychological consequences of injuries. The study emphasizes that under martial law, the family serves as the primary environment for forming a sense of safety, trust, and self-belief in the injured person, providing not only physical assistance but also a powerful combination of emotional, social, spiritual, value-based, and practical resources. The article highlights the importance of addressing secondary traumatization within families as one of the most complex psychological consequences of a family member’s injury, as well as the necessity for a comprehensive psychological support approach in such work. Both international and domestic experiences in working with injured personnel and their families at various stages of psychological recovery are analyzed.

The article also presents the results of a pilot study conducted in 2025. The research sample included 86 employees of the Security and Defense Sector of Ukraine (State Emergency Service, National Guard, and National Police) who were injured while performing official duties. To assess their emotional state, Izard’s Differential Emotions Scale was used. The initial testing revealed a high level of negative emotions (76.15%) and anxiety-depressive experiences (79.76%), along with a low level of positive emotions (29.17%), indicating significant psycho-emotional exhaustion among participants. After conducting a series of group and individual sessions aimed at improving emotional interaction within families (psychoeducation, empathy development exercises, family counseling, and cohesion training), a positive dynamic was observed: the level of acute negative emotions decreased to 51.34%, anxiety-depressive manifestations dropped to 46.15%, while positive emotions increased to 57.71%.

The results demonstrate that systematic work with the family of an injured person has a significant impact on their psychological recovery, contributing to improved emotional well-being, increased motivation for rehabilitation, and the formation of internal resilience to overcome traumatic effects. The obtained findings are recommended for use in developing effective psychological recovery models and programs, and in the future – for building a targeted

support system for injured personnel of the Security and Defense Sector of Ukraine and their families.

**Keywords:** psychological recovery, injury, psychological rehabilitation, mental trauma, psychological support, family, security and defense sector personnel, individual counseling, family counseling, socio-psychological training.

## References

1. Kerdyvar V.V. (2024). The role of a psychologist in supporting and restoring the psychological health of employees of the State Emergency Service of Ukraine after performing assigned tasks in wartime conditions. In: Topical issues of psychological support for the activities of the National Police and higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine [Text] : materials of the VI interdepartmental scientific and practical round table (Kyiv, April 18, 2024) / [ed. board: V. V. Cherniei, S. D. Husariev, S. S. Cherniavskiy et al.]. Kyiv : National Academy of Internal Affairs, pp. 82–85. [in Ukrainian]
2. Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Oliinyk V.O., Khoruzhyi S.M., Larionov S.O., Syrytsia M.V. (2023). Peculiarities of providing psychological assistance to military personnel, veterans and members of their families by civilian psychologists: method. manual. Kyiv : 7BTs, 175 p. [in Ukrainian]
3. Karamiushka T.V., Polivko L.Yu., Visich O.Yu. [et al.] (2023). Psychological support of the unbreakable: methodological recommendations for working with servicemen who have undergone amputation as a result of combat operations. Kyiv – Lviv : Vydavets Viktoriia Kundelska, 60 p. [in Ukrainian]
4. Kerdyvar V.V., Ovsianikova Ya.O., Perehyina L.A., Platonov V.M., Pokhilko D.S. (2024). Protocols for providing psychological support and assistance to SES personnel and their families: manual. Kharkiv : Fakt, 154 p. [in Ukrainian]
5. Brienza A., Suffoletto B.P., Kuhn E., Germain A., Jaramillo S., Repine M., Callaway C.W., & Pacella-LaBarbara M.L. (2021). The role of specific sources of social support on postinjury psychological symptoms. *Rehabilitation Psychology*, 66(4), 600–610. <https://doi.org/10.1037/rep0000388>
6. Kay C.W.P., Sutton R.J., Margerison G.L., & McKenna J. (2022). Providing recovery support to wounded, injured, and sick UK military personnel throughout the COVID-19 pandemic. *Military Psychology*, 35(5), 408–419. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2126655>
7. Keeling M., Williamson H., Williams V.S., Kiff J., Evans S., Murphy D., & Harcourt D. (2022). Body image and psychosocial well-being among UK military personnel and veterans who sustained appearance-altering conflict injuries. *Military Psychology*, 35(1), 12–26. <https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2058302>
8. Keeling M., & Sharratt N.D. (2022). (Loss of) the super soldier: Combat injuries, body image and veterans' romantic relationships. *Disability and Rehabilitation*, 45(2), 209–219. <https://doi.org/10.1080/09638288.2022.2026499>
9. Keeling M., & Hammond N. (2024). Combat-genital injury in UK male military veterans: A pilot and feasibility study exploring long-term

psychosocial and sexual experiences and support needs. *Journal of Military Social Work and Behavioral Health Services*, 12(2), 166–177. <https://doi.org/10.1080/21635781.2024.2363775>

10. Laura E., Grover L.E., Schofield S., Burdett H., Palmer L., Bennett A.N., Bull A.M.J., Boos C.J., Cullinan P., & Fear N.T. (2024). The association between perceived social support and mental health in combat-injured and uninjured male UK (ex-)

military personnel: A cross-sectional study. *Journal of Psychiatric Research*, 179, 167–174. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.09.017>

11. Prang K.-H., Newnam S., & Berecki-Gisolf J. (2018). “That’s what you do for people you love”: A qualitative study of social support and recovery from a musculoskeletal injury. *PLOS ONE*, 13(4), e0196337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196337>

Надійшла до друку 21.10.2025

Прийнято до друку 19.11.2025



УДК 159.9

*І. Фільчук, викладач каф. (ORCID 0009-0008-2228-0425)  
Національний університет цивільного захисту України*

## ГЛИБИННЕ ПІЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Основною метою даного дослідження є глибинне пізнання самооцінки особистості з різним рівнем посттравматичного зростання. Дослідження проводилось за участі респондентів, які пережили досвід травматизації внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження.

В процесі роботи ми використовували опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова) та методику «Шкала самооцінки Розенберга» (український переклад RSES).

Після застосування опитувальника посттравматичного зростання ми змогли розділити нашу вибірку з 50-ти осіб на три групи (низький, середній та високий рівень посттравматичного зростання відповідно). 54% респондентів мають середній рівень посттравматичного зростання, що свідчить про позитивну динаміку в процесі відновлення особистості після травматизації.

На етапі аналізу результатів за окремими шкалами в даному опитувальнику ми побачили цікаву картину. В шкалі «Ставлення до інших» 50% досліджуваних продемонстрували низький рівень, що свідчить про їх неготовність відкриватися світу та оточуючим і небажання покладатися на допомогу інших. Слід зауважити, що хоча високий рівень посттравматичного зростання притаманний для 28% опитуваних, за шкалою «Сила особистості» високі показники виявлені лише у 6% осіб.

Обробка отриманих даних за методикою «Шкала самооцінки Розенберга» дозволила виявити три рівня самооцінки, який, на нашу думку, у відсотковому відношенні взаємопов'язаний з результатами опитувальника посттравматичного зростання. Це дало нам можливість говорити про наявність залежності рівня самооцінки від рівня посттравматичного зростання.

Наступним кроком стало застосування однофакторного дисперсійного аналізу для підтвердження наявності цих відмінностей. На жаль, на математичному рівні цих відмінностей не було знайдено. Але ми вважаємо, що це може бути пов'язано з недостатньою кількістю досліджуваних.

Таким чином, ми дійшли висновку, що хоча на статистично значущому рівні відмінностей між самооцінкою особистості з різним рівнем посттравматичного зростання не було виявлено, це все одно залишається актуальним питанням. Дослідження в цьому напрямку допоможе підтвердити важливість самооцінки, як важливого фактору посттравматичного зростання, який допомагає людині боротися з травматичним досвідом та психологічно відновлюватися.

**Ключові слова:** психологічна травма, війна, травматизація, самооцінка, посттравматичне зростання, травма, глибинне пізнання.

**Вступ.** Одним із ключових показників особистісного функціонування, що тісно пов'язаний із посттравматичним зростанням, є

самооцінка. Самооцінка виступає важливим регулятором поведінки, впливає на мотиваційну сферу особистості, рівень психологічної

адаптації та соціальну взаємодію. З одного боку, адекватна самооцінка сприяє успішному подоланню наслідків травми, формує впевненість у власних силах і підвищує здатність до резильєнтності. З іншого боку, низька або завищена самооцінка може ускладнювати процес психологічного відновлення, підсилюючи відчуття безпорадності, сорому або надмірної самокритики.

Вивчення особливостей самооцінки у людей з різним рівнем посттравматичного зростання має важливе значення для розуміння механізмів внутрішньої перебудови особистості після травматичних подій. Воно дозволяє не лише виявити чинники, що сприяють розвитку позитивних змін, але й окреслити напрямки психокорекційної та психопрофілактичної роботи з постраждалими.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Самооцінка виступає однією з центральних складових самосприйняття та регуляції поведінки, що визначає адаптаційні можливості особистості після отриманої травми та в умовах стресу. У психологічній літературі самооцінка розглядається як багатовимірне явище, яке включає загальну оцінку власної цінності, а також конкретні оцінки (професійна, соціальна, фізична тощо) і динамічну складову - стабільність або мінливість самооцінки під впливом життєвих подій [3].

У контексті посттравматичного зростання самооцінка набуває подвійного значення: вона може бути як ресурсом, що сприяє інтеграції травматичного досвіду в життя людини, так і вразливістю, яка ускладнює цей процес [6].

Варто зазначити, що одним з негативних наслідків травматизації особистості на рівні самооцінки є самодепривація. Як зазначає Яценко Тамара Семенівна, зовнішня депривація (уникання перебування серед людей, замкнутість та ін.) може переходити у внутрішній особистісний інтроєкт: суб'єкт депривує, відчужує самого себе, що й спричиняє самодепривацію. Це обмежує можливості формування позитивної самооцінки, знижує почуття самоповаги, відчуття корисності суспільству, перешкоджає встановленню конструктивних стосунків з людьми [11].

В свою чергу посттравматичне зростання визначається як позитивні зміни в когнітивній, емоційній та соціальній сфері особистості, які виникають внаслідок переосмислення травматичного досвіду [8]. Останні наукові дослідження показують, що рівень посттравматичного зростання (а саме, низький, середній, високий) пов'язаний з характеристиками самооцінки за кількома важливими параметрами.

По-перше, у людей з високим посттравматичним зростанням частіше спостерігається більш інтегрована, стабільна та спрямована на зростання самооцінка: вони здатні зберігати базове відчуття власної гідності, при цьому рефлексуючи над втратою і знаходячи нові сенси [1].

По-друге, у групі з низьким ПТЗ самооцінка частіше виявляє ознаки фрагментарності - підвищена залежність від зовнішніх оцінок, коливання самооцінки залежно від соціальних контекстів і зростання почуття сорому або провини після травми [9].

Механізми, які пояснюють взаємозв'язок посттравматичного зростання та самооцінки, включають

когнітивну обробку травми і наявність ресурсів резильєнтності. Когнітивна модель припускає, що здатність особистості реконструювати наратив свого життя - інтегрувати травму в життєвий сюжет - сприяє стабілізації самооцінки та формуванню почуття контролю над власним життям [10].

Особистості з високим рівнем посттравматичного зростання зазвичай демонструють активні стратегії копіngu, такі як пошук сенсу, позитивна переоцінка подій, що оберігають самооцінку від руйнівних наслідків. Коли ж, деструктивні стратегії, такі як уникнення та самозвинувачення, пов'язані з її зниженням і гальмуванням процесів особистісного зростання [5].

Соціальні чинники мають ключове значення в аналізі самооцінки як складової пост-травматичного зростання. Підтримка з боку референтної групи, можливість отримати схвалення і визнання з її боку, доступ до ресурсів психо-логічної допомоги можуть впливати на високі показники посттравматичного зростання і сприятливу самооцінку [8]. Дослідження українських науковців свідчать, що активна залученість у волонтерські та громадські ініціативи після травми може виступати каталізатором як пост-травматичного зростання, так і відновлення позитивної самооцінки особистості, оскільки реалізація дії підсилює відчуття власної значущості [1].

Також важливо розрізнати аспект самооцінки з точки зору «власної гідності» та «функціональної самооцінки» - компетентність у певних ролях. У ряді випадків після травми може спостерігатися дисоціація між цими рівнями. Тобто людина може відчувати збереження базової гідності, але одночасно

втрачати віру у свою здатність виконувати професійні або соціальні ролі. Така дисоціація може бути характерною для невисокого рівня посттравматичного зростання та вимагає цілеспрямованої корекційної роботи [4].

Отже, особливості самооцінки в контексті різних рівнів пост-травматичного зростання виявляються в стабільності її компонентів, домінантних стратегіях копіngu та комбінації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Самооцінка є одним з ключових показників посттравматичного зростання, яка потребує уваги наукової спільноти та ретельного аналізу.

**Метою даного дослідження** є вивчення особливостей самооцінки особистості з різним рівнем пост-травматичного зростання.

**Методика дослідження.** Дослідження проводилось за участю осіб віком від 18-ти років у кількості 50-ти людей. Усі респонденти мають досвід травматизації внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження (а саме: мешканці прифронтових територій, мешканці окупованих територій, вимушено переселенні громадяни).

В процесі роботи ми використовували ряд психологічних методик, які направлені на визначення рівня посттравматичного зростання та визначення рівня самооцінки особистості.

Для визначення рівня пост-травматичного зростання ми обрали опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова) [7]. Даний опитувальник містить 21 твердження з шістьма можливими варіантами

відповідей (від «жодних змін» до «дуже суттєві зміни»). Методика дозволяє дослідити окремі п'ять шкал, а саме:

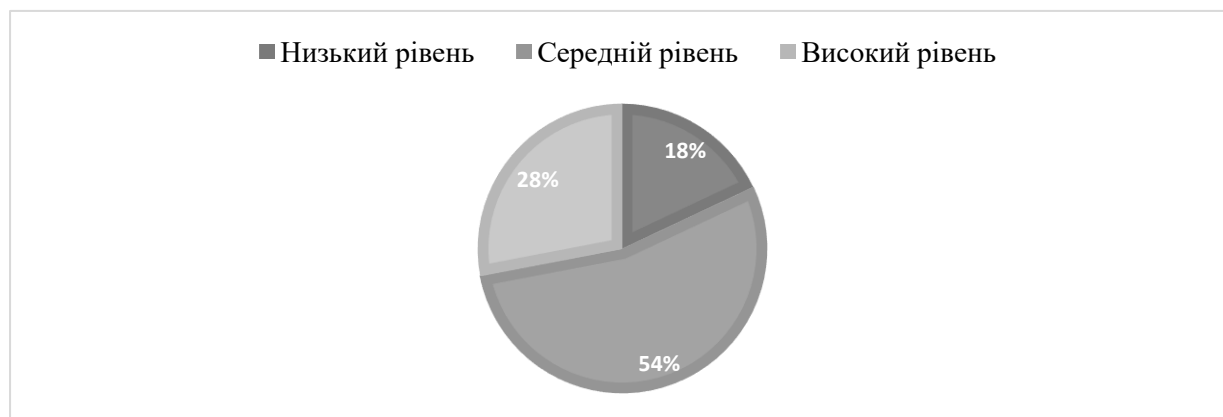
- 1) Ставлення до інших.
- 2) Нові можливості.
- 3) Сила особистості.
- 4) Духовні зміни.
- 5) Підвищення цінності життя.

Задля вивчення рівня самооцінки респондентів була використана методика «Шкала самооцінки Розенберга» (український переклад RSES). Вона складається з 10 пунктів - тверджень про ставлення особистості до себе, стосовно яких респонденти висловлюють згоду або незгоду. Отримані відповіді переводять у кількісні бали від 1 до 4, отже сумарна оцінка за шкалою може складати від 10 до 40 балів. Вищі бали свідчать про вищий рівень самооцінки, переконаності у власній цінності, адекватності та компетентності [2].

Для перевірки наявності відмінностей між показниками самооцінки у групах досліджуваних з різним рівнем посттравматичного зростання на статистично значущому рівні ми використовували однофакторний дисперсійний аналіз.

Дослідження проводилось анонімно та з дотриманням принципів етики та конфіденційності, на основі інформованої згоди учасників на участь в дослідженні.

**Результати.** Для визначення особливостей самооцінки особистості серед людей з різним рівнем посттравматичного зростання ми за результатами опитувальника посттравматичного зростання поділили нашу вибірку на три групи (а саме, за низьким, середнім та високим рівнями). Нижче на рисунку 1. показаний відповідний розподіл досліджуваних.



**Рис. 1. Результати розподілу вибірки на групи за рівнем посттравматичного зростання**

Як видно на графіку переважна кількість досліджуваних мають саме середній рівень посттравматичного зростання (27 осіб). Це свідчить про те, що люди знаходяться ще в процесі переживання травми і ще не до кінця переосмислили травматичний досвід, але вже мають позитивні зміни.

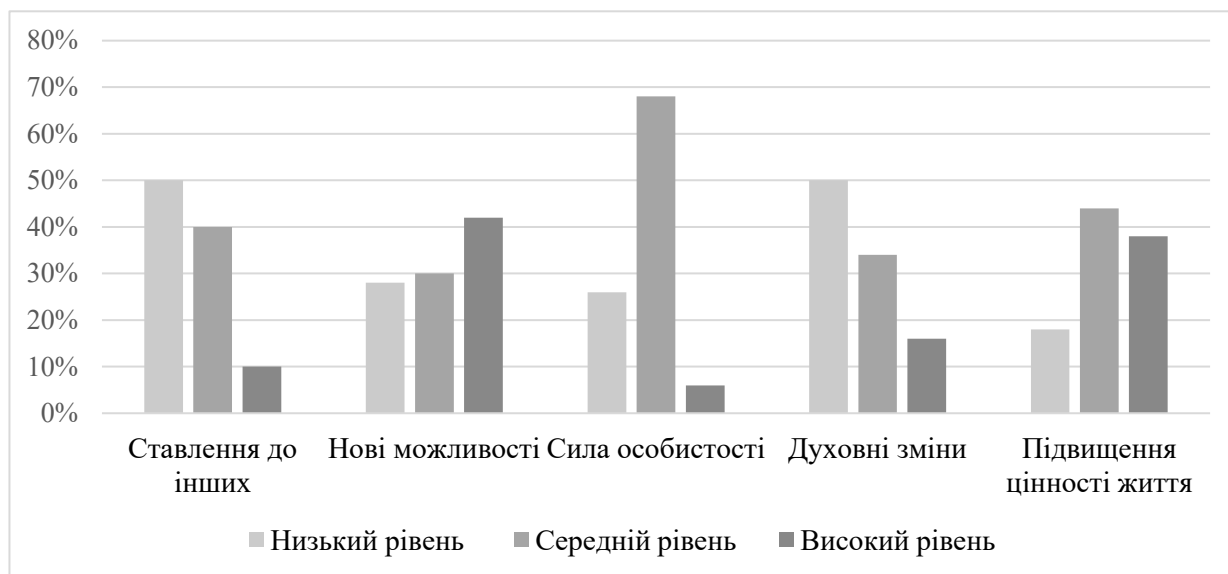
Варто зауважити, що високий рівень посттравматичного зростання характерний для 28% респондентів. Ми можемо стверджувати, що такі люди знайшли в собі мотивацію рухатися далі після травматизації, здатні проявляти емпатію, мають позитивне ставлення до життя та

характеризуються впевненістю у власних силах та можливостях [7].

Найменша кількість людей в нашій вибірці мають саме низький рівень посттравматичного зростання, а саме 18%. Це може бути пов'язано з рядом причин - нещодавня травматизація, постійна загроза

життю та здоров'ю, неспроможність самостійно пережити травму або постійне підкріплення травматизації.

Слід зазначити, що ми побачили цікаві результати, аналізуючи окремі шкали посттравматичного зростання. Дані показники можна побачити на рисунку 2.



**Рис. 2. Результати досліджуваних за окремими шкалами опитувальника посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова)**

Оскільки досліджувані шкали також мають свою градацію по значущим рівням, ми вирішили наочно показати відмінності між рівнями за кожною шкалою. Так, ми бачимо, що за шкалою «Сила особистості» серед респондентів домінує середній рівень, що цілком є логічним та оптимальним. Але, слід звернути увагу на те, що за цією шкалою кількість людей, які мають високий рівень знаходиться на найнижчому місці. Це може бути пов'язане з тим, що постраждалі внаслідок надзвичайної ситуації воєнного походження більше схильються вірити не у власні сили для подолання перешкод, а на оточуючий світ.

Окремої уваги заслуговують результати за шкалами «Духовні зміни» та «Ставлення до інших», в яких низький рівень притаманний для половини опитуваних. Це свідчить про те, що після отриманої травми люди більш прискіпливо ставляться до оточуючих, не докладають певних зусиль, щоб налагодити позитивні стосунки з людьми та не потребують підтримки інших людей.

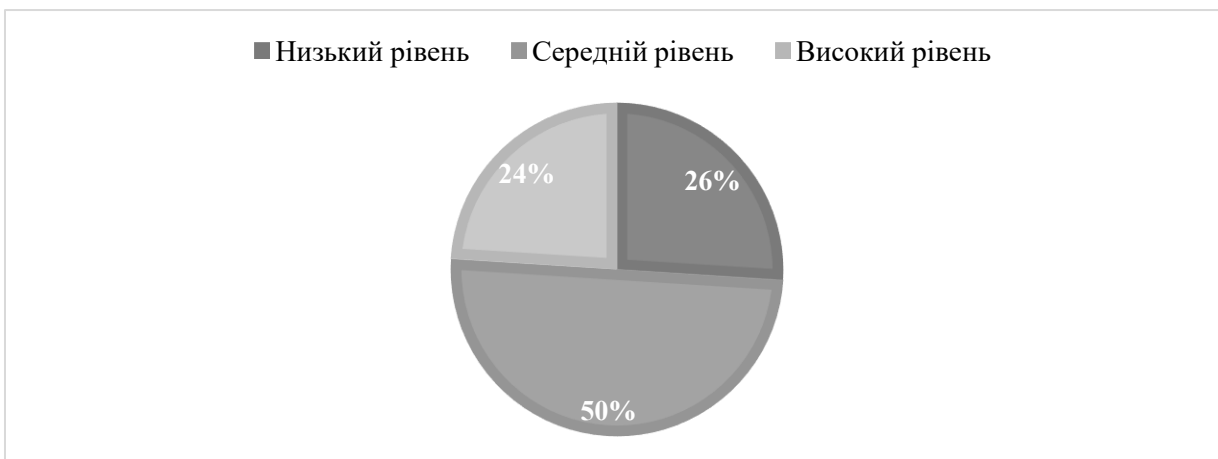
Показники за шкалою «Підвищення цінності життя» показують переважно позитивний результат. Майже всі досліджувані мають або середній, або високий рівні, що свідчить про зміни їхніх пріоритетів після травматизації, про

здатність цінувати кожен день та робити його більш змістовним.

Таким чином, наші респонденти хоча і показують здебільшого середній або високий рівень посттравматичного зростання, все одно мають вразливі місця і перебувають на етапі переживання

травми та переосмислення свого життя.

Наступним етапом нашої роботи стало вивчення рівня самооцінки респондентів. Для цього ми використали «Шкалу самооцінки Розенберга». Отримані результати наведені на рисунку 3.



**Рис. 3. Результати досліджуваних за методикою «Шкала самооцінки Розенберга»**

З рисунку видно, що рівно половина досліджуваної вибірки має середній рівень самооцінки. Цікавим є факт, що низький та високий рівні самооцінки мають майже однакові показники (26% та 24% відповідно).

Такий розподіл майже відповідає відсотковим показникам, які ми отримали по посттравматичному

зростанню, що підтверджує, що самооцінка прямо залежить від рівня посттравматичного зростання. Для підтвердження наших результатів на статистичному рівні, ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз даних, результати якого наведені в таблиці 1.

**Табл. 1. Особливості самооцінки досліджуваних залежно від рівня їх посттравматичного зростання**

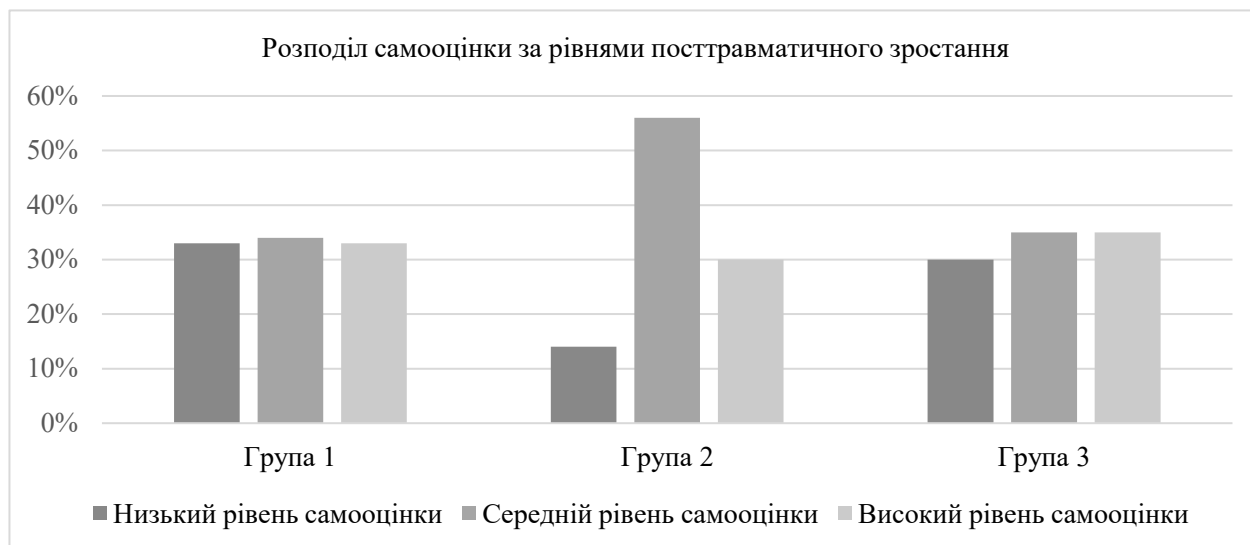
|            | F     | df1 | df2  | p     |
|------------|-------|-----|------|-------|
| Самооцінка | 0,446 | 2   | 15,1 | 0,648 |

Результати, наведені вище, на жаль, не показують статистично значущі відмінності самооцінки особистості залежно від рівня посттравматичного зростання. Нами було прийняте рішення проаналізувати показники самооцінки конкретно на кожному рівні

посттравматичного зростання. Отже, вибірка була поділена на три групи: *група 1* - низький рівень посттравматичного зростання, *група 2* - середній рівень посттравматичного зростання і *група 3* - високий рівень посттравматичного зростання.



Отримані результати наведені у  
рисунок 4.



**Рис. 4. Міжгруповий розподіл респондентів за рівнем самооцінки**

Отримані дані показують нам, що 33% респондентів з низьким рівнем посттравматичного зростання мають високу самооцінку. Це може бути пов'язане з небажанням людини усвідомлювати та приймати травму як таку, а отже неадекватно оцінювати власний стан. Така ситуація спонукає нас звертати на такі результати більшої уваги та проводити подальше дослідження для розуміння психологічного стану таких осіб.

Аналогічно слід зауважити і про результати у групі з високим рівнем посттравматичного зростання, де 30% респондентів показують низьку самооцінку. Можливо, це показник процесу психологічного відновлення особистості, який ще триває і через деякий час рівень самооцінки може змінитися. Але наразі це може бути результатом невпевненості в собі після пережитої травми та нездатності контролювати власне життя з декількох причин, на які людина не може вплинути (вимушене перебування в іншій країні, вимушене

проживання окремо від власної родини та інше).

**Висновки.** Отже, посттравматичне зростання - це процес позитивних змін в психіці особистості, які проявляються в когнітивній та емоційній сферах, після отриманої травми. Самооцінка в свою чергу є одним з найважливіших компонентів посттравматичного зростання, що впливає на сам процес цього зростання. Вона проявляється у вигляді впевненості людини в собі, вірі в себе та свої власні сили, що є головним в процесі психологічного відновлення після травматизації.

Наше дослідження було направлене на виявлення особливостей самооцінки особистості залежно від рівня посттравматичного зростання. Ми використовували дві психологічні методики, а саме: опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) Р. Тадеші та Л. Калхаун (в адаптації М.Ш. Магомед-Емінова) та методика «Шкала самооцінки Розенберга». Також, ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз для

виявлення статистично значущих відмінностей.

Отримані результати за опитувальником посттравматичного зростання дозволили нам розділити вибірку на три групи (з низьким, середнім та високими рівнями посттравматичного зростання відповідно). Ми побачили, що більшість респондентів мають середній рівень посттравматичного зростання, що свідчить про позитивний перебіг переживання травм, оскільки ці люди знаходяться ще в процесі відновлення. Гарним результатом виявилось те, що низький рівень посттравматичного зростання характерний лише для 18% досліджуваних.

Ми проаналізували отримані показники за окремими шкалами і дійшли висновку, що в деяких категоріях наші респонденти показують нехарактерні для їхнього рівня посттравматичного зростання результати. Наприклад, 50% досліджуваних мають низький рівень за шкалою «Ставлення до інших», що говорить про їх небажання йти на контакт, налагоджувати нові стосунки з людьми та інше. Також 50% респондентів мають низький рівень за шкалою «Духовні зміни», що може бути наслідком розчарування в тих віруваннях, з якими людина жила до травматизації.

За методикою «Шкала самооцінки Розенберга» ми отримали результати, які підтверджують відповідність рівня посттравматичного зростання з рівнем самооцінки. Але для підтвердження нашої гіпотези ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз. На жаль, на математичному рівні він не підтвердив ці відмінності, але ми можемо відслідковувати певну

паралельність з відсотковими показниками за даними факторами.

Отже, посттравматичне зростання це процес, який включає в себе таку складову як самооцінка. Вона одночасно і впливає на цей процес, і одночасно залежить від нього. Саме тому ця тематика є досить актуальною та перспективною для наукових досліджень.

### Література

1. Белов О., Марков А., Маркова М., Шевченко-Бітенський К., Новицький А., Лукаш Н. Аналіз взаємозв'язку між посттравматичним зростанням та особистісними особливостями у студентської молоді в умовах повномасштабної війни. Психіатрія, неврологія та медична психологія. 2025. № 12(28). С. 152-161.
2. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142-172.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Лазос Г.П. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі, нові перспективи для практики. Актуальні проблеми психології. Т. І. Вип. 45. 2016. С. 120-127.
5. Мацак С. О., Вихор М. Б. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. С. 18-22.
6. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28-34.
7. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та

психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024. 711 с.

8. Сафін О., Теплюк Ю. Зарубіжний досвід дослідження проблеми посттравматичного особистісного зростання. Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 43-50.

9. Харитонов Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. Psychology travelogs. 2023. № 1. С. 167-189.

10. Шелюг О.А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. Психологія і особистість. 2014. № 1 (5). С. 112-129.

11. Яценко Т.С., Бондар В.І. Глибинне пізнання самодепривації психіки майбутнього психолога: монографія. К.: Вид-во НПУ імені М. Драгоманова, 2016. 280 с.

*I. Filchuk, Lecturer of the Department  
National University of Civil Protection of Ukraine, Cherkasy (Ukraine)*

### **DEEP KNOWLEDGE OF PERSONALITY SELF-ASSESSMENT CHARACTERISTICS WITH DIFFERENT LEVELS OF POST-TRAUMATIC GROWTH**

The main goal of this study is to identify the features of self-esteem of individuals with different levels of post-traumatic growth. The research was conducted on the basis of respondents who experienced trauma as a result of an emergency situation of military origin.

In the process of work, we used the post-traumatic growth questionnaire (PTGI) by R. Tadeshi and L. Calhoun (adapted by M. Sh. Magomed-Eminov) and the «Rosenberg Self-Evaluation Scale» method (Ukrainian translation of RSES).

After applying the posttraumatic growth questionnaire, we were able to divide our sample of 50 individuals into three groups (low, medium, and high levels of posttraumatic growth, respectively). 54% of respondents have an average level of post-traumatic growth, which indicates positive dynamics in the process of personality recovery after trauma.

At the stage of analyzing the results on separate scales in this questionnaire, we saw an interesting picture. In the «Attitude towards others» scale, 50% of the subjects showed a low level, which indicates their unwillingness to open up to the world and others and unwillingness to rely on the help of others. It should be noted that although a high level of post-traumatic growth is characteristic of 28% of respondents, only 6% of people have high indicators according to the scale «Personality strength».

The processing of the received data using the Rosenberg Self-Esteem Scale method made it possible to identify three levels of self-esteem, which, in our opinion, is in percentage terms interrelated with the results of the post-traumatic growth questionnaire. This gave us the opportunity to talk about the existence of a dependence of the level of self-esteem on the level of post-traumatic growth.

The next step was the application of univariate analysis of variance to confirm the presence of these differences. Unfortunately, these differences were not found at the mathematical level. But we believe that this may be due to the insufficient number of subjects.

Thus, we came to the conclusion that although at a statistically significant level differences between the self-esteem of individuals with different levels of post-traumatic growth were not found, it still remains a relevant question. Research in this direction will help to confirm the importance of self-esteem as an important factor in post-traumatic growth, which helps a person deal with traumatic experiences and psychologically recover.

**Keywords:** psychological trauma, war, traumatization, self-esteem, post-traumatic growth, trauma, deep knowledge.

## References

1. Belov, O., Markov, A., Markova, M., Shevchenko-Bitenskyi, K., Novytskyi, A., & Lukash, N. (2025). Analiz vzaiemozv'язku mizh posttravmatychnym zrostanniam ta osobystisnymy osoblyvostiamy u studentskoi molodi v umovakh povnomasshtabnoi viiny [Analysis of the relationship between post-traumatic growth and personality traits among students in the context of full-scale war]. *Psykhiiatriia, nevrolohiia ta medychna psykhologia*, 12(2(28)), P. 152-161. [in Ukraine]
2. Veldbrekht, O., Zinchenko, N., & Tavrovetska, N. (2025). Shkala samoostinky Rozenberha: ukrainska adaptatsiia ta psykhometrychni vlastyvoli [The Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties]. *Insait: Psykholohichni vymiry suspilstva*, 13, P. 142-172. [in Ukraine]
3. Klymchuk, V.O. (2021). *Psykhologia posttravmatychnoho zrostannia* [Psychology of posttraumatic growth] (2nd ed., revised and expanded). Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. 158 p. [in Ukraine]
4. Lazos, H.P. (2016). Posttravmatyчне zrostannia: teoretychni modeli, novi perspektyvy dlia praktyky [Posttraumatic growth: Theoretical models and new perspectives for practice]. *Aktualni problemy psykhologii*, 1(45), P. 120-127. [in Ukraine]
5. Mashchak, S.O., & Vykhor, M.B. (2023). Osoblyvosti vplyvu stresu na psykhichne zdorovia viiskovosluzhbovtiv [Features of the impact of stress on the mental health of servicemen]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Seriia: Psykhologia*, 3, P. 18-22. [in Ukraine]
6. Muzychko, L. (2023). Psykholohichna resursnist osobystosti ta yii rezylentnist [Psychological resourcefulness of personality and its resilience]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykhologii*, 1, P. 28-34. [in Ukraine]
7. Rozov, V. I. (2024). *Psykhologia ekstremalnykh sytuatsii: Adaptivnist do stresu ta psykhologichne zabezpechennia: naukovo-praktychnyi posibnyk* [Psychology of extreme situations: Adaptation to stress and psychological support: A scientific-practical guide]. Kyiv: KNT. 711 p. [in Ukraine]
8. Safin, O., & Teptiuk, Yu. (2024). Zarubizhnyi dosvid doslidzhennia problemy posttravmatychnoho osobystisnogo zrostannia [Foreign experience in studying post-traumatic personal growth]. *Psykhologichnyi zhurnal*, 13, P. 43-50. [in Ukraine]
9. Kharytonova, N. (2023). Posttravmatyчне zrostannia yak osnova psykhologichnogo suprovodu veteraniv rosiisko-ukrainskoi viiny: ohliad doslidzen [Posttraumatic growth as the basis of psychological support for veterans of the Russian-Ukrainian war: A review of studies]. *Psychology Travelogs*, 1, P. 167-189. [in Ukraine]
10. Sheliuh, O.A. (2014). Bahatovymimist fenomenu posttravmatychnoho rostu: biolohichnyi, psykhologichnyi ta sotsiokulturnyi skladnyky osobystisnykh transformatsii [Multidimensionality of the phenomenon of posttraumatic growth: Biological, psychological, and sociocultural components of personality transformation]. *Psykhologia i osobystist*, 1(5), P. 112-129. [in Ukraine]
11. Yatsenko, T.S., & Bondar, V.I. (2016). Hlybynnie piznannia samodepryvatnyi psykhiky maibutnoho psykhologa: monohrafiia [Deep cognition of the self-deprivation of the psyche of a future psychologist: A monograph]. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. Drahomanova. 280 p. [in Ukraine]

Надійшла до друку 27.10.2025

Прийнята до друку 25.11.2025