

Психологія

НАУКОВІ ПРАЦІ МАУП



МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ.

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT.

PSYCHOLOGY

Випуск 1 (70), 2026



Редакційна колегія

Расвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом (Україна) (головний редактор).

Бохонкова Ю. О., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціології, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля (Україна)

Буцька Л. В., кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри внутрішньої медицини, Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Україна)

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (Україна)

Древіцька О. О., доктор медичних наук, професор, професор кафедри внутрішньої медицини, Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Україна)

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка (Україна)

Лантух І. В., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом, (Україна)

Міхановська Н. Г., доктор медичних наук, завідувач кафедри гігієни та соціальної медицини, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна (Україна)

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (Україна)

Шпортун О. М., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Вінницька академія безперервної освіти (Україна)

Budayová Zuzana, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Faculty of Theology, Catholic University in Ružomberok (Slovakia)

Lucia Ludvig Cintulová, Doctor of Social Sciences, Professor, Professor of the Faculty of Health and Social Sciences, St. Elisabeth University of Public Health and Social Work (Slovakia)

Kyuchuk Huseyin, Doctor of Education, Professor, Professor of the Department of Linguistics and Intercultural Education, University of Silesia (Poland)

Tatalla Malgorzata, Dr hab., PhD, Professor of the Institute of Psychology, The John Paul II Catholic University of Lublin (Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 5 від 29 квітня 2026 р.)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iarm@iarm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)
Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2026. Вип. 1 (70). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2026. 86 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

Editorial board

Raievska Ya. M., Doctor of Psychology, Professor, Director of the Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, Interregional Academy of Personnel Management (Ukraine) (Chief Editor)

Bokhonkova Yu. O., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology and Sociology, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University (Ukraine)

Butska L. V., PhD, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Internal Medicine, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine)

Hrys A. M., Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology, Interregional Academy of Personnel Management (Ukraine)

Drevitska O. O., Doctor of Medicine, Professor, Professor at the Department of Internal Medicine, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine)

Krupelnitska L. F., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychodiagnostics and Clinical Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv (Ukraine)

Lantukh I. V., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Interregional Academy of Personnel Management (Ukraine)

Mikhanovska N. H., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Hygiene and Social Medicine, Interregional Academy of Personnel Management (Ukraine)

Pavliuk M. M., Doctor of Psychology, Professor, Professor at the Department of Psychology, Interregional Academy of Personnel Management (Ukraine)

Shportun O. M., Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Vinnytsia Academy of Continuing Education (Ukraine)

Budayová Zuzana, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Faculty of Theology, Catholic University in Ružomberok (Slovakia)

Lucia Ludvig Cintulová, Doctor of Social Sciences, Professor, Professor of the Faculty of Health and Social Sciences, St. Elisabeth University of Public Health and Social Work (Slovakia)

Kyuchuk Huseyin, Doctor of Education, Professor, Professor of the Department of Linguistics and Intercultural Education, University of Silesia (Poland)

Tatala Malgorzata, Dr hab., PhD, Professor of the Institute of Psychology, The John Paul II Catholic University of Lublin (Poland)

“Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Psychology” is included in the List of professional publications of Ukraine (“B” category) based on the Decision of MES of Ukraine as of September 27, 2021, no. 1017 (annex 3). Subject Area: C 4 – Psychology.

Approved by the Academic Council of Interregional Academy of Personnel Management
(minutes No. 5 as 29.04.2026)

Registration of online media: Decision of the National Council of Television
and Radio Broadcasting of Ukraine: Decision No. 1173 as of 11.04.2024.

Media ID: R30-03892.

Media entity – Private Joint-Stock Company «Higher education institution
«Interregional Academy of Personnel Management»
(03039, Kyiv, Frometivska str., 2, iapm@iapm.edu.ua, tel. (044) 490-95-00).

Frequency: 4 times a year.

Languages: Ukrainian, English, Polish, German, French.

The journal is included in the international scientometric database Index Copernicus International
(the Republic of Poland)

Articles are subject to plagiarism check via StrikePlagiarism.com by Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Scientific Works of Interregional Academy of Personnel Management. Psychology. 2026. Issue 1 (70). Kyiv : Interregional Academy of Personnel Management. 2026. 86 p.

It is published the articles by scientists dealing with the topical issues of psychology development.

The journal is intended for academic and research staff, students, and all those interested in the development of psychological science in Ukraine.

ЗМІСТ

Даниліна О. В., Козумляк В.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....6

Стасюк В. В., Єсін Р. В.

ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ ТАКТИЧНОЇ ЛАНКИ
В АРМІЯХ НАТО (США, КАНАДА, ВЕЛИКА БРИТАНІЯ) ТА ПЕРСПЕКТИВИ
ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ.....13

Косьянова О. Ю., Драгуца С. В.

САМООБМАН ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ:
ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЗАХИСНИМИ СТИЛЯМИ ПОВЕДІНКИ ТА ТРИВОЖНІСТЮ.....22

Лейко І., Синякова В. Б.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ТА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ.....27

Мілютіна К. Л., Бегеза Л. Є., Макаруч І. О., Бондар С. С.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ
ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЙ.....32

Павловська-Кравчук В. А., Єгонська-Спенсер Н. О.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ
У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ РЕЛЯЦІЙНО-ОБРАЗНО-СЦЕНАРНОЇ ТЕРАПІЇ..40

Пріб Г., Мамедов О.

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ТА ТИП ПОВЕДІНКИ ПЕРСОНАЛУ ДЕВЕЛОПЕРСЬКИХ
ОРГАНІЗАЦІЙ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.....47

Сугакова П. В., Коренєва Ю. П.

ВПЛИВ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ
СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ.....55

Філіппський А.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ БОЙОВОЇ РОБОТИ БОЙОВИХ ОБСЛУГ
ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ КОМПЛЕКСІВ ЗРВ ПС ЗС УКРАЇНИ.....59

Шаталова А. Л., Раєвська Я. М.

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ВСТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ОСОБИСТОСТІ.....67

Ярхо О. С.

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЖУРНАЛІСТІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗБЕРЕЖЕННЯ
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ ТРАВМАТИЧНОЇ ЕКСПОЗИЦІЇ.....79

CONTENTS

Olena Danylina, Victoriia Kozumliak

METHODOLOGY OF USING BOARD GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS..... 6

Vasyl Stasiuk, Roman Yesin

PROFESSIONAL MOTIVATION SUPPORT PROGRAMS FOR TACTICAL LEVEL OFFICERS
IN NATO ARMIES (THE USA, CANADA, GREAT BRITAIN) AND PROSPECTS
FOR THEIR IMPLEMENTATION IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE.....13

Olena Kosianova, Svitlana Dragutsa

SELF-DECEPTION AS A PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISM:
RELATIONSHIP WITH DEFENSIVE BEHAVIORAL STYLES AND ANXIETY..... 22

Iryna Leiko, Vira Syniakona

PSYCHOLOGICAL FEATURES AND CORRECTION
OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS.....27

Kateryna Milyutina, Liudmila Beheza, Ilona Makarchuk, Svitlana Bondar

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SUSCEPTIBILITY
TO EMOTIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF IT COMPANIES.....32

Viktoriia Pavlovska-Kravchuk, Nataliia Yehonska-Spenser

DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS INDICATORS IN MILITARY
PERSONNEL DURING RELATIONAL-IMAGE SCENARIO THERAPY.....40

Hlib Prib, Oleksandr Mamedov

COPING BEHAVIOR AND TYPE OF BEHAVIOR OF STAFF
OF DEVELOPMENT ORGANIZATIONS IN CONFLICT SITUATIONS.....47

Polina Suhakova, Yuliia Koreneva

INFLUENCE OF THE STYLES OF THE FATHER'S VIKHOVANIYA INTO
THE FORMATION OF LIVING SCENARIOS PARTICULARITIES.....55

Artem Filippskyi

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF THE COMBAT MISSIONS OF THE ANTI-AIRCRAFT
MISSILE SYSTEM BATTLE SQUADS OF THE AIR FORCES OF THE ARMED FORCES
OF UKRAINE.....59

Anastasiia Shatalova, Yana Raievska

THE ROLE OF SELF-ESTEEM IN ESTABLISHING PERSONAL BOUNDARIES
OF THE INDIVIDUAL..... 67

Olga Yarkho

EMOTIONAL SELF-REGULATION OF JOURNALISTS AS A DETERMINANT
OF MENTAL HEALTH PRESERVATION UNDER CHRONIC TRAUMATIC EXPOSURE.....79

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.1>

УДК 37.018.1:796.4

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Даниліна О. В., Козумляк В.

METHODOLOGY OF USING BOARD GAMES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Olena Danylina, Victoriia Kozumliak

Анотація

Мета статті полягає в обґрунтуванні можливостей використання настільних ігор у навчальному процесі та інтелектуальному дозвіллі, а також аналіз впливу використаних ігрових методик на психоемоційний стан дітей у межах масштабного освітньо-виховного проєкту, реалізованого ГО «Батьківська спілка» у співпраці з ТОВ «ЛОРД ОФ БОРДЗ» за підтримки уряду Японії та ЮНЕСКО, у якому взяли участь понад 160 000 дітей віком від 7 до 17 років. Для проєкту було обрано 13 настільних ігор, зокрема “Словомандри”, “Хапай” та “Кескіфе”, адаптованих до освітніх цілей і спрямованих на розвиток критичного мислення, комунікативних навичок, культурної ідентичності та позитивного емоційного фону. **Методологія дослідження** ґрунтується на поєднанні теоретичного аналізу психолого-педагогічних концепцій гри, систематизації класифікацій ігрових механік, а також узагальненні результатів практичного застосування настільних ігор у межах масштабного освітньо-виховного проєкту з участю дітей різних вікових груп. **Наукова новизна** полягає в обґрунтуванні методично структурованої системи використання настільних ігор у навчальному процесі з урахуванням вікових, психологічних і соціальних чинників, а також у визначенні педагогічних умов ефективного добору ігор відповідно до освітніх завдань. Практична цінність дослідження полягає в розробленні та апробації методик інтеграції настільних ігор у навчальну діяльність та їх використання педагогами для посилення мотивації, розвитку комунікативних, когнітивних і соціально-емоційних компетентностей дітей. **Висновки** засвідчують, що системне й методично обґрунтоване застосування настільних ігор сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, розвитку ключових компетентностей і позитивної динаміки психоемоційного стану дітей, що підтверджує доцільність їх використання як інноваційного педагогічного ресурсу.

Ключові слова: настільні ігри, інтелектуальне дозвілля, освітній процес, ігрові методи, ігрові механіки, методи навчання.

Abstract

Background. The article substantiates the potential of using board games in the learning process and in the organization of intellectual leisure, and analyzes how game-based methods affect children's psycho-emotional state within a large-scale educational project implemented by the NGO Batkivska Spilka in cooperation with Lord of Boards LLC with the support of the Government of Japan and UNESCO, involving more than 160,000 children aged 7–17. Thirteen board games were selected for the project – including Slovomandry, Khapai, and Keskife – and adapted for educational purposes aimed at developing critical thinking, communication skills, cultural identity, and a positive emotional climate.

The study combines a theoretical analysis of psychological and pedagogical concepts of play, a systematization of classifications of game mechanics, and a synthesis of practical results from the project's implementation across different age groups. **The methodological** approach focuses on mapping specific mechanics and components of board games to learning objectives, forms of work (individual, pair, team, group), and expected learning outcomes and socio-emotional effects, with attention to age-related, psychological, and social factors.

The paper justifies a methodically structured system for integrating board games into the educational process that: (a) links mechanics, components, and interaction modes to curricular tasks; (b) specifies pedagogical conditions for effective game selection and adaptation; and (c) embeds criteria for monitoring cognitive, communicative, and socio-emotional development alongside the organization of intellectual leisure.

Systematic and methodologically grounded use of board games enhances instructional effectiveness, strengthens key competencies (cognitive, communicative, socio-emotional), and supports positive dynamics in children's psycho-emotional state. **The results** confirm the feasibility of board games as an innovative pedagogical resource that unites educational, developmental, and value-oriented goals and can be scaled across diverse learning contexts.

Key words: board games, intellectual leisure, educational process, game-based methods, game mechanics, teaching methods.



1. Вступ. Галузь освіти переживає сьогодні значні зміни, які стосуються способів навчання. Це відзначають як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники. Джош Ховарт у статті “12 нових тенденцій в освіті (2024-2027)” відзначає, що на тлі стрімкого розвитку онлайн-навчання, важливою навичкою стає спілкування, що посідає вищий щабель з-поміж інших м'яких навичок [10]. На основі останніх досліджень, актуальними м'якими навичками на ринку праці у 2023 році є аналітичне мислення, креативність, стійкість, гнучкість, мотивація та самосвідомість, а також лідерство та соціальний вплив. Тобто здатність ефективно спілкуватися й адаптуватися стає ключовими факторами успіху в особистісному розвитку та кар'єрі.

Важливе значення у процесі формування актуальних навичок відіграє гра. Поняття “гра” визначається в різних джерелах як дія зі значенням грати, гратися – проводити час, забавляючись, розважаючись; забава [1]; тип осмисленої, структурованої, непродуктивної діяльності, мотивом якої є задоволення, заповнення дозвілля, розвиток здібностей, а не результат; зазвичай використовують для розваги, або як навчальний і виховний інструмент [2]. Англomовні тлумачні словники визначають гру як розважальну активність із чіткими правилами, яка зазвичай передбачає оволодіння певними вміннями, як змагальну діяльність за встановленими правилами, спрямовану на розвагу/тренування.

Теорією ігор та розробкою класифікацій займалися чимало методистів та дослідників. Відповідно до “теорії вправ” К. Грооса, ігри класифікуються на експериментальні (“ігри звичайних функцій”) та спеціальні (“ігри спеціальних функцій”) [9; 7, с. 320]. Швейцарський психолог Ж. Піаже розробив відому класифікацію ігор: 1) ігри-вправи (використовуються у перші місяці життя дитини, для того, щоб навчити її певним базовим речам); 2) символічні ігри (такі ігри є поширеними у дітей від двох до чотирьох років); 3) ігри за правилами (поширені у дітей від семи до дванадцяти років) [11, р. 23–65; 12, р. 87–190]. Узагальнена класифікація ігор виглядає так: ритуальні, спортивні, настільні, ділові, азартні, рольові, дитячі, інтелектуальні, психологічні, коучингові, електронні, онлайн-ігри, трансформаційні.

2. Метою статті є обґрунтування можливостей використання настільних ігор у навчальному процесі та інтелектуальному дозвіллі, а також аналіз впливу використа-

них ігрових методик на психоемоційний стан дітей у межах масштабного освітньо-виховного проєкту, реалізованого ГО «Батьківська спілка» у співпраці з ТОВ «ЛОРД ОФ БОРДЗ» за підтримки уряду Японії та ЮНЕСКО, у якому взяли участь понад 160 000 дітей віком від 7 до 17 років [6]. Для проєкту було обрано 13 настільних ігор, адаптованих до освітніх цілей і спрямованих на розвиток критичного мислення, комунікативних навичок, культурної ідентичності та позитивного емоційного фону.

3. Матеріали і методи. Методологія дослідження ґрунтується на поєднанні теоретичних і емпіричних методів. До теоретичних методів належать аналіз і узагальнення психолого-педагогічних джерел з проблеми гри та гейміфікації, порівняння існуючих класифікацій ігрових механік, а також систематизація підходів до використання настільних ігор у навчальному процесі.

Емпіричну базу дослідження становлять результати реалізації освітньо-виховного проєкту, у якому взяли участь понад 160 000 дітей віком від 7 до 17 років [6]. У процесі дослідження застосовувалися методи педагогічного спостереження, аналізу поведінки учасників під час гри, узагальнення досвіду педагогів, а також інтерпретації відгуків дітей, батьків і вчителів.

Оцінювання ефективності використання настільних ігор здійснювалося за такими критеріями: рівень залученості учнів, розвиток комунікативних і когнітивних навичок, емоційний стан, здатність до співпраці та адаптації до змінних умов діяльності. Добір ігор здійснювався з урахуванням вікових, психологічних і соціальних особливостей дітей, а також освітніх цілей.

4. Результати та обговорення. Зосередимо увагу на настільних іграх, які допомагають навчати конкретних навичок у таких сферах: самосвідомість (ідентифікація емоцій, емоційна регуляція, зменшення стресу тощо); міжособистісні навички (вирішення конфліктів, емпатія, комунікативні навички тощо); навички мислення (критичне мислення, постановка цілей, прийняття рішень, творче мислення тощо).

Сучасні оглядові та довідкові публікації [13–15] засвідчують, що класифікацію настільних ігор доцільно вибудовувати за темою, ігровими механіками, кількістю гравців і режимами взаємодії, при цьому прикладні статті деталізують ранжування за кооперативністю, дедукцією, спритністю.

Таблиця 1

Узагальнена класифікація настільних ігор

Критерій класифікації	Види настільних ігор
За типом компонентів	карткові; ігри з кубиками; ігри з мініатюрами; словесні ігри; ігри з плитками
За кількістю гравців	для одного гравця (головоломки); для двох (дуельні); для фіксованого числа гравців; для великої компанії (командні ігри); для будь-якої кількості учасників
За характером взаємодії між гравцями	кооперативні; змагальні (кожен за себе); змагальні (команда на команду); коаліційні (з механікою переговорів)
За тематикою	військові; історичні; економічні; фантастичні; стратегічні
За основною механікою гри	євроігри з відкритою інформацією; амерітреш; логічні; дедуктивні

Означені підходи покладені в основу узагальненої класифікації настільних ігор, поданої в таблиці 1.

BoardGameGeek (найбільша у світі онлайн-база даних та форум, присвячений настільним іграм) офіційно класифікує кілька десятків базових механік (близько 50), але в ширшому дискурсі їх кількість може зростати через підтипи та авторські інтерпретації. Серед найпопулярніших виділяють абстракти, контроль територій, кампанія і спадок, колодобудування, драфт, “блукання підземеллям” (dungeon crawler), “кидай та записуй” (roll-and-write), “кидай та ходи”, сторітелінг [16].

З-поміж значної кількості ігор та механік важливо добирати такі ігри, які будуть максимально корисними для дітей в конкретних умовах та слугуватимуть вирішенню поставлених педагогом задач. З досвіду використання настільних ігор в освітньо-виховному процесі вибір гри залежить від багатьох факторів: дитини, завдання, ситуації, інтелектуального розвитку, особливостей віку, часу, колективу, рівня спілкування, наявності ігрових аксесуарів, природньо-кліматичних і політичних умов.

Ігрова діяльність дітей у кожному віковому періоді має свої особливості, що передбачає використання специфічних форм і методів педагогічного керівництва нею. Водночас вона повинна відповідати таким загальним особливостям:

1) планомірне педагогічне активне формування практичного досвіду дитини. Сутність його полягає в тому, щоб у процесі гри дошкільники на основі своїх вражень засвоювали зміст дій людей, призначення предметів, ставали активними учасниками пізнання дійсності;

2) виокремлення під час організації навчальних ігор (ігор-занять, ігор-драматизацій) головного. У цьому процесі дитина вчиться переводити свій реальний життєвий

досвід в ігровий умовний план, ставити перед собою ігрові завдання і вирішувати їх;

3) своєчасне оновлення ігрового середовища, підбір іграшок, ігор та ігрового матеріалу, зміст якого покликаний відтворити в пам'яті дитини недавні враження, спрямувати її на самостійне вирішення ігрового завдання, спонукати до різних способів відтворення дійсності;

4) організація спілкування з дітьми, спрямованого на формування прогресивних для кожного вікового періоду ігрових способів дій. Створюючи проблемні ситуації, вихователь має використовувати непрямі прийоми (поради, запитання, підказки тощо) для впливу на хід гри, розвиток сюжету, ускладнення способів відображення дійсності. За необхідності він включається у гру як рівноправний партнер, видозмінюючи ігрове середовище, коригуючи рольові стосунки.

Специфіка ігрового навчання в молодшому і середньому шкільному віці полягає у застосуванні наочності, використанні сюжетно-рольових ігор або ігор-подорожей чи лялькового театру. Для старших школярів та дорослих у використанні ігрового навчання варто зважати на логічність, наочність, стратегію і планування, можливість діяти та приймати рішення самостійно.

Найуживанішими є дві класифікації методів навчання: за джерелами отримання інформації (словесні, наочні, практичні) і за рівнем пізнавальної діяльності учнів (пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемне викладання, частково-пошуковий, дослідницький) [8].

Найбільш вдало і результативно названі методи навчання можуть бути реалізовані у використанні настільних ігор, які є загально відомими й доступними до придбання у гіпермаркетах, книгарнях, мережах магазинів дитячих товарів, магазинів канцтоварів та спеціалізованих магазинів настільних ігор. Саме такі ігри мають суттєву перевагу

перед спеціально створеними, адже можуть продовжувати використовуватись у розважально-ігровому форматі за передбаченими авторами/виробниками правилами вдома, в колі сім'ї, друзів, знайомих. Таким чином, забезпечується додаткове повторення/закріплення матеріалу, ціннісне об'єднання та імплементація навичок і здобутків освітніх закладів у родинний побут та звичаї. Такі настільні ігри сприймаються не як методичний матеріал для навчання, а як ігровий процес, метою якого є не результат, а отримання задоволення, яке і є головною мотивацією для діяльності людини.

Викладені теоретичні твердження було практично підтверджено під час реалізації проєкту протягом червня-серпня 2024 року. У реалізації проєкту взяли участь 160 000 дітей різних вікових груп (7–10 років, 11–13 років, 14–17 років) [6]. Проєкт реалізовано ГО «Батьківська спілка» у співпраці з ТОВ «ЛОРЕД ОФ БОРДЗ» завдяки уряду Японії, яким було запроваджено ініціативу щодо підтримки України та виділено фінансування ЮНЕСКО для здійснення її реалізації. Деталі реалізації проєкту ми вже оприлюднили в публікаціях [3–6].

Для реалізації проєкту було використано 13 настільних ігор, серед яких для більш детального аналізу доцільно виділити «Словомандри», «Хапай» та «Кескіфе».

Кооперативна настільна гра «Словомандри» дає можливість гравцям віртуально подорожувати найбільшими містами світу. У невеличкому паспорті-книжці гравці отримують мініатюрну схему, на якій позначені туристичні об'єкти, які варто відвідати в цих містах. Починаючи з самого центру міста, орієнтуючись по великій мапі, ведучий за допомогою кількох стрілочок і десятка слів-асоціацій пояснює маршрут, а гравці за хвилину мають зрозуміти, які саме туристичні об'єкти потрібно відвідати.

Гра «Словомандри» спрямована на розширення світогляду й знайомство з історією людства через конкретні історичні пам'ятки, знакові об'єкти та найцікавіші місця у відомих містах: Лондон, Париж, Токіо, Нью-Йорк (дослідницький, мотиваційний методи); дає змогу поповнити словниковий запас та скарбничку відомостей про визначні міста й пам'ятки (словесний метод); сприяє розвитку креативного мислення; тренує вміння працювати в команді й проявляти лідерство, а також терпіння, витривалість, стресостійкість; розвиває логічну аргументацію; сприяє підвищенню рівня емпатії й покращенню комунікативних навичок; формує вміння ана-

лізувати аудиторію, чітко й стисло доносити інформацію та формулювати свою думку згідно з поставленою метою. Під час роботи в проєкті гри «Словомандри» ми поєднували з грою «Качконіс», практику роботи з якою вже описано в статті [5]. Акцент в практиці поєднання двох ігор було зроблено на словесному методі роботи.

«Хапай» – це швидка карткова гра (партія триває до 20 хвилин) для компанії до 4 гравців, які будуть збирати свою армію з монстрів, керуючись не тільки тактикою, а й вдачею. Казуальна за жанром гра «Хапай» чудово розвиває логічне мислення. За допомогою яскравого дизайну, продуманого компонентного наповнення, тематики та цікавих рисунків монстрів (шалені бджоли, навіжені восьминоги), схожих на сучасних героїв комп'ютерних ігор, гра одразу захоплює і суттєво спрощує процес засвоєння швидкого усного рахунку, сприяє закріпленню знань про числові ряди, парність, порівняння, елементарні дії (додавання, віднімання, ділення). Окрім стратегічного планування, гра «Хапай» підсилює тактичну складову, тренує швидкість реакції й гнучкість мислення, створює чи/та покращує навичку реагувати на швидку зміну умов, адаптивність; тренує навичку обирати найкращий варіант у конкретних умовах у визначену одиницю часу.

Окрім компонентів гри «Хапай» у навчальному процесі можна використовувати для того, щоб пояснити значення, склад (логічне мислення, досвід, аргументація); намалювати/зобразити, написати історію з персонажем чи персонажами (творчий підхід, винахідливість, уява); презентація витвору або ж знайденої інформації (самопрезентація, навички виступів); знайти в довкіллі предмет-асоціацію – командна робота, індивідуальна презентація (спостережливність, креативність, нестандартний підхід, покращує комунікативні навички, стимулює логічне мислення); назвати/пояснити емоцію, що зображена або яку викликає зображення (розвиток емоційного інтелекту, розуміння себе); варіанти математичних дій з цифрами (додавання, віднімання, однаковий/різний, зібрати число на швидкість, побудувати числовий ряд тощо) – як індивідуальна робота, так і командна.

Назва гри «Кескіфе» запозичена з французької – «Qu'est-ce qu'il fait?» означає «Що він робить?». Правила гри такі, що не потребують багато часу для вивчення. Гра має низький поріг входження, тож взяти участь зможуть гравці майже будь-якого віку. Як би ми не старались бути унікальними та неповторними, але все ж досить часто копіюємо

чиюсь поведінку, звички чи жести. Хто й кого “мавпує” – саме це й треба буде визначити в процесі гри. Весела, швидка гра “Кескіфе” поєднує фізичну і розумову активність, легкість та веселощі; сприяє тренуванню двох видів уваги, спостережливості, підвищенню рівня емпатії; розумінню схожості та відмінності у сприйнятті світу та кожного предмету, явища, покращенню комунікативних навичок; сприяє формуванню вміння аналізувати аудиторію, поведінку кожного окремо і відповідно чітко й коректно доносити інформацію згідно з поставленою метою, розвитку навичок володіння власним тілом, мовою жестів та контролю міміки, рухів; значною є креативна складова та вплив на розвиток уяви.

Картки із завданнями гри можна також використовувати в навчальному процесі: пояснити, що означає (логічне мислення, досвід, аргументація); знайти додаткову інформацію (спонукання до дослідження); написати історію за зображеннями чи завданнями, намалювати/зобразити згідно з завданням (творчий підхід, уява), презентація витвору або ж знайденої інформації (самопрезентація, навички виступів); знайти відповідне в довкіллі (спостережливості, креативності, нестандартний підхід); назвати/пояснити емоцію.

5. Висновки. Аналіз сучасних тенденцій розвитку освіти засвідчує, що в умовах цифровізації та поширення онлайн-навчання особливої актуальності набуває формування м'яких навичок, зокрема комунікативної компетентності, критичного мислення, креативності та соціальної взаємодії. У цьому контексті ігрові технології виступають ефективним педагогічним засобом, який поєднує навчальний, виховний і розвивальний потенціал. Гра як педагогічний феномен забезпечує активізацію пізнавальної діяльності, створення мотиваційного середовища та формування комплексних компетентностей, що відповідають вимогам сучасного освітнього процесу.

Теоретичний аналіз класифікацій і механізм настільних ігор дозволив обґрунтувати доцільність їх системного використання в освітній практиці. Ефективність ігрового навчання значною мірою залежить від методично виваженого добору ігор, адаптації їхнього змісту до освітніх завдань та організації ігрової діяльності. Методики роботи з настільними іграми передбачають поєднання різних педагогічних підходів (словесного, наочного, практичного, проблемного, дослідницького), варіативність форм роботи (індивідуальна, парна, командна, групова) та інтеграцію ігрових завдань у навчальний і виховний процес.

Важливим чинником результативності є врахування вікових, психологічних та соціальних особливостей дітей, а також конкретних умов освітнього середовища.

Практичні результати реалізації освітньо-виховного проєкту підтвердили, що системне застосування настільних ігор на основі запропонованих продуманих методик сприяє підвищенню рівня сформованості ключових компетентностей і покращенню психоемоційного стану дітей. Використання ігор як дидактичного інструменту дає змогу моделювати навчальні ситуації, стимулювати комунікативну активність, розвивати навички співпраці, саморегуляції та рефлексії.

Застосування різних методик роботи з настільними іграми сприяє активному навчанню, адже в грі викладач активно взаємодіє з учнями; посиленню мотивації, адже головна мотивація діяльності – це задоволення, що отримується безпосередньо від ігрового процесу; розвиває самостійність і творче мислення; комплексно розвиває особистість; покращує ефективність сприйняття нової інформації, адже ігровий процес виключає будь-яке психологічне навантаження та тиск зовнішніх факторів; допомагає налагодженню командної роботи з об'єднання спільних зусиль заради досягнення мети гри; і головне – створює можливість бути на рівних всім учасникам ігрового процесу (не порушуючи субординацію) шляхом свідомого прийняття обмеження свободи дій гравцями заради отримання насолоди та задоволення від гри.

Таким чином, методично організована ігрова діяльність з використанням настільних ігор може розглядатися як важливий компонент сучасної педагогічної практики, що забезпечує ефективну інтеграцію освітніх цілей із потребами особистісного розвитку дитини.

Конфлікт інтересів. Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно даного дослідження, в тому числі фінансового, особистісного характеру, авторства чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в даній статті.

Фінансування. Дослідження проводилося в рамках освітньо-виховного проєкту ГО «Батьківська спілка» у співпраці з ТОВ «ЛОРД ОФ БОРДЗ» за фінансової підтримки уряду Японії та ЮНЕСКО.

Доступність даних. Дані не можуть бути надані через конфіденційність даних неопублікованих та через внутрішній характер матеріалів проєкту.

Використання засобів штучного інтелекту. Автори підтверджують, що використовували інструменти штучного інтелекту при створенні представленої роботи, а саме ChatGPT Thinking 5.4 як допоміжний засіб для пошуку джерел з теми. Усі знайдені джерела й запропоновані формулювання були перевірені авторами. Використання цього інструменту не вплинуло на наукову концепцію дослідження, аналіз результатів

і висновки статті, адже вона базувалася на практичному застосуванні ігор під час реалізації освітньо-виховного проєкту.

Внесок авторів: Олена Даниліна – концептуалізація, методологія, написання тексту (первинний варіант, редагування після рецензування), наукове керівництво; Вікторія Козумляк – проведення дослідження, збір та обробка даних, адміністрування проєкту, редагування тексту.

References:

1. Slovnyk.ua. (n.d.). Hra. UA. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%B3%D1%80%D0%B0>
2. Velyka ukrainska entsyklopediia. (n.d.). Hra. URL: <https://vue.gov.ua/%D0%93%D1%80%D0%B0>
3. Danylina, O. V., & Kozumliak, V. H. (2024). Vplyv nastilnykh ihor na psykhoeemotsiyni stan dytyny [The influence of board games on a child's psycho-emotional state]. In *Moralno-etychnyi i tvorchiy skladnyk yak osnova profesiinoho zrostannia maibutnikh zhurnalistiv, pedahohiv, psykhologiv ta bohosloviv: Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 122–125). Bucha. URL: <https://drive.google.com/file/d/11IZAol5TO9DK9oxKN3wqDd82trBtK4JS/view> (дата звернення: 03.03.2025).
4. Danylina, O. V., & Kozumliak, V. H. (2024). Yak vidnovliuvatsia vid stresiv nashym ditiam [How our children can recover from stress]. *Vechirniy Kyiv*, (3), 34.
5. Danylina, O. V., & Kozumliak, V. H. (2025). Heimifikatsiia navchalnoho protsesu ta stvorennia intelektualnoho dozvillia ditei [Gamification of the educational process and creation of intellectual leisure for children]. *Naukovi pratsi Mizhrehionalnoi Akademii upravlinnia personalom*. Psykholohiia, (3(68)). DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.3>
6. Danylina, O., & Kozumliak, V. UNESCO + Lord of Boards = naimasshtabnishyi osvittii proiekt v sviti [UNESCO + Lord of Boards = the largest educational project in the world]. *Lord of Boards*. URL: <https://lordofboards.com.ua/unesco/>
7. Pasichnyk, V., & Pityn, M. Problema klasyfikatsii ihor u fizychnomu vykhovanni ditei doshkilnoho viku [The problem of game classification in physical education of preschool children]. *Zbirnyk naukovykh prats*, 319–326. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/23118/1/Пасічник.pdf>
8. Sysoieva, S. O. (2011). *Interaktyvni tekhnolohii navchannia doroslykh: Navchalno-metodychnyi posibnyk* [Interactive technologies of adult learning: Educational and methodological manual]. VD «ЕКМО».
9. Groos, K. (1901). *The Play of Man*. New York: D. Appleton and Company, URL: <https://www.gutenberg.org/ebooks/58411>
10. Howarth, J. (2025). *12 Emerging Education Trends (2025 & 2026)*. Exploding Topics, URL: <https://explodingtopics.com/blog/education-trends>
11. Piaget, J. (1965). *The Moral Judgment of the Child*. New York: Free Press, (orig. 1932). URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Piaget/moral/>
12. Piaget, J. (1962). *Play, Dreams and Imitation in Childhood*. London: Routledge & Kegan Paul, (orig. 1951). URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Piaget/play.htm>
13. Sousa, C., Rye, S., Sousa, M., Torres, P. J., Perim, C., Mansuklal, S. A., Ennami, F. (2023). Playing at the school table: Systematic literature review of board, tabletop, and other analog game-based learning approaches. *Frontiers in Psychology*. Vol. 14. Article 1160591. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1160591.
14. Strang, R. (2019). The Organization of Tabletop Games. *To Play Is Human*. 27 January URL: <https://toplayishuman.com/2019/01/27/the-classification-of-tabletop-games/> (дата звернення: 20.10.2025).
15. Strode, A. (2019). A board game as a teaching tool in a pedagogical psychological perspective. *11th International Conference on Education and New Learning Technologies*: зб. матеріалів. Rezekne Academy of Technologies. C. 5437–5444.
16. Types of Board Games. *Coop Board Games* URL: <https://coopboardgames.com/guides/types-of-board-games>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Даниліна Олена Володимирівна

кандидат філологічних наук, доцент
доцент кафедри міжнародної журналістики
Факультет журналістики
Київський столичний університет
імені Бориса Грінченка
ORCID: 0000-0002-2649-8818

Danylina Olena Volodymyrivna

Candidate of Philological Sciences, Associate
Professor
Associate Professor at the Department
of International Journalism
Faculty of Journalism
Kyiv Metropolitan University named after Borys
Grinchenko
ORCID: 0000-0002-2649-8818

Козумляк Вікторія

здобувач вищої освіти з обліку і аудиту,
директор компанії Lord of Boards
(видавництво, магазини настільних ігор),
ігропрактик, консультант з використання
настільних ігор у освітньо-виховному процесі
ORCID: 0009-0004-0510-1932

Kozumlyak Viktoriia

Higher Education Applicant of Accounting and
Auditing,
Director of the company Lord of Boards
(publishing house, board game stores),
Game practitioner, consultant on the use of
board games in the educational process
ORCID: 0009-0004-0510-1932

Дата надходження статті: 04.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 20.03.2026

Дата прийняття статті: 31.03.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.2>

УДК 159.947.5: 355.33

ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ ОФІЦЕРІВ ТАКТИЧНОЇ ЛАНКИ В АРМІЯХ НАТО (США, КАНАДА, ВЕЛИКА БРИТАНІЯ) ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЇХ ВПРОВАДЖЕННЯ У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

Стасюк В. В., Єсін Р. В.

PROFESSIONAL MOTIVATION SUPPORT PROGRAMS FOR TACTICAL LEVEL OFFICERS IN NATO ARMIES (THE USA, CANADA, GREAT BRITAIN) AND PROSPECTS FOR THEIR IMPLEMENTATION IN THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Vasyl Stasiuk, Roman Yesin

Анотація

Актуальність. У статті проаналізовано програми країн – членів НАТО, спрямовані на підтримку та розвиток мотивації офіцерів тактичного рівня – командирів взводів, рот і батальйонів. Визначено специфіку їх застосування в тактичних умовах, можливість інтеграції в підготовку та службу, вплив на лідерські функції, виявлено системність у взаємодії програм, а також наведено порівняння досвіду США, Канади та Великої Британії з українськими реаліями. Проведений аналіз дав змогу виокремити релевантні практики, які можуть стати основою для формування в Україні цілісної системи підтримки та розвитку мотивації на тактичному рівні.

Матеріали та методи. У дослідженні застосовано методи порівняльного та системного аналізу для оцінювання трьох взаємопов'язаних напрямів мотиваційної підтримки: програм розвитку лідерства (ALDP у США та CAFJOD у Канаді), інструментів формування психологічної стійкості (CSF2, Resilience Training Modules, MBSR) та соціально-психологічних механізмів стимулювання (Strong Bonds, Operation READY, TRiM, програми морального визнання). Концептуально зіставлено три домінуючі моделі управління мотивацією: американську (багаторівневу та системну), канадську (орієнтовану на ідентичність та етичні засади) і британську (травмоорієнтовану та децентралізовану).

Вперше проведено глибокий порівняльний аналіз мотиваційних екосистем країн – членів НАТО стосовно їх відповідності специфічним умовам діяльності Збройних Сил України. Доведено, що класичні західні підходи розроблені переважно для регулярних армій та обмежених військових операцій із передбаченими періодами відновлення. Натомість професійна мотивація українських офіцерів формується в якісно інших, унікальних реаліях: перманентної екстремальності, структурної невизначеності (гібридної війни, динамічності фронту) й асиметрії ресурсів. Ефективне управління професійною мотивацією офіцерів тактичної ланки не може обмежуватися фрагментарними чи ізольованими інтервенціями, воно потребує створення цілісної багатокомпонентної архітектури, де професійний (лідерський), особистісний (психологічний) та соціальний модулі взаємодіють синергетично, формуючи стабільний мотиваційний континуум.

Ключові слова: мотивація, офіцери, програми підтримки, психологічна стійкість, лідерство, соціальна підтримка.

Abstract

Background. The article examined key NATO member-state programs specifically designed to support tactical-level officers, including platoon, company, and battalion commanders. The study covers the specifics of their application in tactical environments, their integration into training and active service, their impact on leadership functions, the systemic nature of program interaction, and a comparison of the experiences of the USA, Canada, and the United Kingdom with Ukrainian realities. This analysis identifies the most relevant practices that could serve as a foundation for developing a comprehensive motivation support system at the tactical level in Ukraine.

Materials and Methods. The study employs methods of comparative and systemic analysis to evaluate three interconnected areas of motivational support: leadership development programs (ALDP in the USA and CAFJOD in Canada), psychological resilience tools (CSF2, Resilience Training Modules, MBSR), and socio-psychological incentive mechanisms (Strong Bonds, Operation READY, TRiM, and moral recognition programs). A conceptual comparison is made between three dominant motivation management models: the American (multilevel and systemic), the Canadian (identity and ethics-oriented), and the British (trauma-oriented and decentralized).

For the first time, an in-depth comparative analysis of NATO motivational ecosystems is conducted through the lens of their suitability for the specific operational conditions of the Armed Forces of Ukraine. It is argued that

classic Western approaches were primarily developed for stabilized armies and limited military operations with scheduled recovery periods. In contrast, the professional motivation of Ukrainian officers is formed in qualitatively different, unique realities: permanent extremity, structural uncertainty (hybrid warfare, dynamic frontlines), and resource asymmetry. Effective management of tactical-level officers' professional motivation cannot be limited to fragmented or isolated interventions. It requires the creation of a holistic multi-component architecture where professional (leadership), personal (psychological), and social modules interact synergistically to form a stable motivational continuum.

Key words: motivation, officers, support programs, psychological resilience, leadership, social support.

1. Вступ. У сучасному оборонному середовищі роль офіцерів тактичного рівня, які командують взводами, ротами і батальйонами, набуває особливого значення. Згідно з рекомендаціями НАТО, саме на цьому рівні відбувається перехід від планування до дій, тому до офіцерів висувають специфічні освітні, психологічні та кар'єрні вимоги [5]. Для ефективного управління мотивацією офіцерів тактичного рівня необхідно врахувати як внутрішні мотиви (прагнення до самореалізації, професійного росту, командної ефективності), так і зовнішні чинники (лідерство, соціальну підтримку, моральне визнання, доступ до ресурсів). В умовах тривалої російсько-української війни Збройним Силам України потрібно зберігати високий рівень мотивації, емоційної витривалості та функціональності військовослужбовців тактичної ланки, що критично важливо для виживання та бойової ефективності підрозділів. Аналіз досвіду країн – членів НАТО показав розвиненість системи підтримки мотивації військовослужбовців, що базується на поєднанні програм розвитку лідерства, психологічної стійкості і стимулювання. У сучасних дослідженнях докладно розглянуто функціонування програм Army Leadership Development Program (ALDP) та Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) у США, Canadian Armed Forces Junior Officer Development (CAFJOD) у Канаді, Trauma Risk Management (TRiM) у Великій Британії. Програми лідерства можуть бути досліджені як інструмент формування фундаментальних управлінських компетенцій, а програми психологічної стійкості – як спосіб забезпечення емоційної витривалості і саморегуляції в бойових умовах. Водночас наявні практики країн НАТО переважно розроблені для стабілізованих армій, які беруть участь в обмежених операціях із гарантованими періодами відновлення. Невирішеною частиною загальної проблеми залишається концептуалізація та адаптація передових практик до специфіки перманентної екстремальності, гібридної війни та обмежених ресурсів, у яких функціонують офіцери тактичного рівня Збройних Сил України.

2. Матеріали та методи дослідження. Об'єктом дослідження є процес формування та підтримки професійної мотивації офіцерів тактичної ланки Збройних Сил України та провідних країн-членів НАТО (США, Канади, Великої Британії).

Метою статті є комплексний аналіз програм підтримки професійної мотивації офіцерів тактичного рівня у збройних силах провідних країн НАТО (США, Канади і Великої Британії) та обґрунтування можливостей впровадження передового досвіду для формування цілісної системи підтримки мотивації у Збройних Силах України. Для досягнення мети роботи було застосовано наступні методи дослідження:

Порівняльний аналіз – використаний для зіставлення нормативно-правової бази, доктринальних документів та практичних програм підтримки офіцерів у країнах НАТО та Україні.

Контент-аналіз – застосований для вивчення військових статутів, посібників з лідерства та звітів за результатами соціально-психологічних моніторингів.

Системний підхід – дозволив розглянути мотивацію офіцера як цілісну систему, що складається з внутрішніх та зовнішніх чинників.

3. Результати. Для досягнення поставленої мети і формування цілісної системи підтримки доцільно проаналізувати передовий досвід країн – членів НАТО за трьома взаємопов'язаними вимірами: розвитку лідерських компетенцій, забезпечення психологічної стійкості і соціально-психологічного стимулювання. Серед програм підтримки мотивації офіцерів тактичного рівня провідне місце посідають програми розвитку лідерства, що формують фундаментальні управлінські компетенції, сприяють становленню професійної ідентичності і забезпечують внутрішню мотивацію через здатність впливати на підрозділ. Аналіз програм Army Leadership Development Program (ALDP) у США [1] та Canadian Armed Forces Junior Officer Development (CAFJOD) у Канаді [8] дав змогу визначити, яким чином лідерський розвиток

функціонує як механізм мотивації в умовах тактичного рівня управління. Порівняльний аналіз програм лідерського розвитку для офіцерів тактичного рівня, що узагальнюють їх адаптацію до бойових умов, механізми інтеграції в підготовку та службу, а також вплив на мотиваційний стан і командні функції молодших офіцерів, наведено в табл. 1.

Порівняльний аналіз програм ALDP та CAFJOD показав не лише функціональні відмінності, й різні концептуальні підходи до лідерського розвитку на тактичному рівні. Програма ALDP втілює американську модель *лідерства як дії* з чіткою орієнтацією на прикладну ефективність у бойових умовах, що відповідає високому ступеню автономії офіцерів збройних сил США. Навпаки, програма CAFJOD відображає канадську парадигму *лідерства як ідентичності*, де акцент зроблено на етичних засадах і професійному становленні. Ці відмінності мають глибші системні витоки: ALDP інтегрована в багаторівневу кар'єрну траєкторію, натомість CAFJOD залишається радше вступною ініціативою без жорсткої прив'язки до командних ротаций. Відповідно ALDP забезпечує тісніший зв'язок між навчанням і бойовими функціями, що особливо критично в умовах тактичної непередбачуваності. Крім того, ALDP передбачає індивідуалізацію професійного зростання, надаючи офіцерам гнучкі інструменти саморозвитку. У CAFJOD, попри її ціннісно-орієнтований підхід, бракує елемента гнучкості, що може обмежити адаптацію програми до реалій, коли для ефективне командування офіцерам потрібно не лише знання, а й досвід швидкого реагування. Для українського контексту, релевантним є поєднання прикладного вектора ALDP з ідентифікаційним компонентом CAFJOD, тобто програм,

що одночасно формують ціннісну основу служби і готують офіцера до прийняття оперативних рішень у тактичному середовищі. Такий гібридний підхід сприятиме би адаптації переваг обох моделей до умов воєнного часу і тривалої мобілізації.

На основі аналізу і матеріалів із відкритих відкритих джерел, присвячених практиці країн – членів НАТО, визначено, що програми розвитку психологічної стійкості є невід'ємною складовою системної підтримки офіцерів тактичного рівня, оскільки розвивають у них емоційну витривалість, саморегуляцію та здатність зберігати функціональність у стресових і бойових умовах. На відміну від лідерських ініціатив, ці програми спрямовані не на управлінське зростання, а на підтримку внутрішнього ресурсу офіцера, що критично важливо для довготривалого збереження бойової ефективності. За результатами розгляду програм Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) і Resilience Training Modules (обидві – США) та Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Канада) оцінено інтеграцію психостійкості у структуру підготовки командирів тактичного рівня в різних арміях НАТО. Порівняльний аналіз програм психологічної стійкості наведено в табл. 2.

Як видно з табл. 2, програми психологічної стійкості різняться не лише за глибиною впливу, а й за ступенем вбудованості у службовий цикл офіцера. Так CSF2 – це система ініціатива, яка формує цілісну рамку підтримки стійкості ще до бойового розгортання. Її перевагою є інституціалізація, тобто прив'язаність до формальної підготовки та кар'єрного розвитку, що робить програму ефективною саме для командирів рот і батальйонів. Водночас MBSR та Resilience Modules забезпечують індивідуалізований підхід, корисний у фазі

Таблиця 1

Порівняльний аналіз програм лідерського розвитку для офіцерів тактичного рівня

Критерій	ALDP (США)	CAFJOD (Канада)	Коментар
Специфіка адаптації до тактичного рівня	Орієнтована на прийняття рішень в умовах невизначеності, відповідальність та автономію командира роти/батальйону [1]	Спрямована на базову підготовку молодших офіцерів з фокусом на етику та професійні цінності [8]	Програма ALDP краще адаптована до умов бойових дій на тактичному рівні; програма CAFJOD формує фундамент лідерства, але потребує доповнення в реальних умовах
Механізми інтеграції в підготовку	Інституційний, операційний, особистісний домени: поєднання формального навчання, досвіду та саморозвитку [6]	Онлайн-курси після призначення, не пов'язані безпосередньо з командними функціями [4]	ALDP гнучкіша та системніша; CAFJOD має потенціал тривалої мотивації, але слабку прикладну складову
Вплив на мотивацію та командні функції	Сприяє зростанню впевненості, авторитету і згуртованості підрозділу	Формує професійну ідентичність і відданість службі, але без швидкого практичного ефекту	ALDP прямо впливає на ефективність команди; CAFJOD – опосередкований, з довгостроковим ефектом

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз програм розвитку психологічної стійкості
для офіцерів тактичного рівня**

Критерій	CSF2 (США)	Resilience Modules (США)	MBSR (Канада)	Коментар
Специфіка адаптації до тактичного рівня	Інтегрується в підготовку перед розгортанням; містить модулі з адаптації до бойових умов та управління стресом у командирській ролі [3]	Універсальні модулі з тренування емоційної витривалості, частково адаптовані до командирських обов'язків та орієнтовані на самостійне використання [9]	Зосереджена на індивідуальній роботі з емоціями через практики усвідомленості; не спеціалізована на бойових умовах, але ефективна для підвищення загальної стресостійкості [11]	CSF2 має найвищий ступінь тактичної адаптації, MBSR – найменший, але з глибшою індивідуальною ефективністю
Механізми інтеграції в підготовку	Є обов'язковим елементом командної підготовки, включеним у програми NCOES і BOLC [1]	Пропонована в онлайн-форматі; не обов'язкова, активується за запитом командира чи інструктора.	Впроваджується у військових навчальних центрах Канади, здебільшого для індивідуального розвитку	CSF2 – інституціоналізована модель; інші є добровільними або вибірковими
Вплив на мотивацію та командні функції	Сприяє зміцненню самоконтролю, зменшенню бойового вигорання, підвищує ефективність у критичних ситуаціях	Підвищує стійкість до стресу, але менш ефективна без контекстуальних тренувань	Підвищує внутрішню мотивацію через емоційний баланс і зниження тривожності	Усі програми підтримують мотивацію, але CSF2 безпосередньо впливає на службову діяльність офіцера

відновлення або самостійної підготовки, однак не замінюють системної роботи. Таким чином, у контексті України найдоцільніше використовувати модель на кшталт CSF2 як ядро і додатково включати в неї модулі MBSR для індивідуального балансу та підтримки офіцерів після бойових фаз. Такий багаторівневий підхід дасть змогу одночасно забезпечити ефективність на полі бою та довготривалу мотивацію завдяки психологічній витривалості.

Серед ключових детермінант мотивації офіцерів тактичного рівня, виявлених у ході дослідження, значну роль відіграють соціально-психологічні механізми підтримки – стабільність сімейного тилу, моральне визнання, зниження бойового стресу та можливість надання негайної психологічної допомоги у підрозділі. Аналіз практик країн – членів НАТО показав, що ефективні програми підтримки, зокрема Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2), Strong Bonds та Operation READY (США) [10; 7], Canadian Armed Forces Recognition Program та Annual Defense Recognition Program (Канада) [2], Trauma Risk Management (TRiM) (Велика Британія) [13], не є ізольованими ініціативами, а формують цілісну екосистему мотиваційної

стійкості. Ці програми різняться за фокусом, але об'єднані спільною метою – забезпечити офіцерам не лише ресурсну, а й психологічну та емоційну підтримку в умовах підвищеного навантаження. Наприклад, CSF2 орієнтована на розвиток емоційної витривалості, натомість TRiM забезпечує протокол раннього втручання безпосередньо в бойових підрозділах. Програми Strong Bonds та Operation READY підтримують сімейну стабільність, що критично впливає на бойову мораль. Програми визнання у збройних силах Канади формують моральну сатисфакцію та підвищують відданість службі через інституціоналізоване визнання заслуг.

У табл. 3. розглянуто, як ці програми впливають на мотивацію офіцерів на тактичному рівні через посилення командної згуртованості, зниження ризиків професійного вигорання та підвищення рівня довіри до інституційної підтримки. Досвід їх застосування має вагомий потенціал для адаптації в українських умовах як частина комплексного підходу до стабілізації бойового духу та кадрової стійкості в умовах тривалого конфлікту.

Як видно з табл. 3, розмаїття програм підтримки мотивації офіцерів тактичного рівня у країнах НАТО відображає комплексність

Таблиця 3

Порівняльний аналіз програм підтримки мотивації офіцерів тактичного рівня

Критерій	Специфіка адаптації до тактичного рівня	Механізми інтеграції в підготовку	Вплив на мотивацію та командні функції
Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) (США)	Орієнтована на підвищення стійкості командирів до стресу та фізичних викликів служби	Впроваджена як частина підготовки перед розгортанням	Підвищує загальну витривалість і психологічну готовність до бойових дій
Strong Bonds Programs (США)	Адаптована до потреб ротних і взводних командирів через підвищення соціальної підтримки	Реалізується як добровільна ініціатива через капеланську службу	Зміцнює довіру і моральний дух у колективі
Operation READY (США)	Надає командирів впевненість у стабільності тилу під час виконання бойових завдань	Включена в передмобілізаційну підготовку сімейних частин	Посилює концентрацію на завданні завдяки зменшенню занепокоєння за сім'ю
Canadian Armed Forces Recognition Program (Канада)	Спрямована на заохочення молодших офіцерів за польову ініціативу	Систематизована на рівні командування з періодичними церемоніями	Стимулює досягнення та ініціативу через систему морального визнання
Annual Defense Recognition Program (Канада)	Формує позитивну репутацію офіцера, посилює авторитет серед підлеглих	Проводиться щорічно за участі представників командного складу	Закріплює відчуття значущості внеску кожного офіцера.
Trauma Risk Management (TRiM) (Велика Британія)	Формується як внутрішня підтримка підрозділу командирів у кризових ситуаціях	Використовується у підрозділах після стресових подій	Сприяє зменшенню проявів бойового стресу, підвищує згуртованість
Коментар	Програми охоплюють як особистісну, так і колективну складову тактичної ефективності	Забезпечують багаторівневий вплив на мотиваційне середовище підрозділу	Впливають як на індивідуальну мотивацію, так і на єдність команди

впливу на ключові чинники бойової ефективності. Детальний аналіз дав змогу виявити відмінності у функціональному навантаженні, логіці інтеграції та глибині впливу на особистісний і командний рівні. Програми CSF2 і TRiM протилежні за спрямованістю: перша – превентивна, довготривала та ресурсно забезпечена, друга – реактивна, гнучка і локалізована безпосередньо в бойовому середовищі. Це вказує на важливість як стратегічного, так і тактичного рівнів втручання у підтримку офіцерів. Водночас TRiM, незважаючи на оперативну ефективність, потребує більшої інституційної підтримки для забезпечення сталості результатів. Програми Strong Bonds та Operation READY, хоча й зосереджені на позаслужбовому вимірі – сімейному середовищі, але демонструють високий рівень впливу на службову мотивацію, що підтверджує цінність системної інтеграції тилкових ресурсів у командну функціональність. Їх опосередкований вплив на бойову ефективність офіцера значущий і часто недооцінений в умовах традиційного підходу до військової підготовки. У канадських програмах морального визнання репре-

зентовано культурну модель мотивації через публічне оцінювання заслуг, що сприяє формуванню довготривалого зв'язку між офіцером і військовою організацією. Однак їх вплив швидше символічний, ніж поведінковий, що може обмежувати ефективність програм у контексті негайних бойових викликів [15]. Отже, ефективна система підтримки мотивації офіцерів тактичного рівня має ґрунтуватися на поєднанні трьох елементів: превентивного розвитку психологічної стійкості, сімейної стабільності і морального визнання, доповнених локальними інструментами реагування на стрес. Для українського контексту вважаємо за потрібне адаптувати саме таку багатовимірну модель, що дасть змогу створити сталу підтримувальну інфраструктуру в умовах тривалої воєнної мобілізації.

Узагальнені результати аналізу програм підтримки мотивації офіцерів тактичного рівня в країнах – членах НАТО показали, що їх ефективність значною мірою залежить не лише від змістового наповнення, а й здатності функціонувати взаємопов'язано як складових цілісного мотиваційного середовища. Така системна інтеграція компенсуватиме

обмеження окремих програм та підсилюватиме загальний вплив на бойову готовність, психологічну стійкість і професійну відданість офіцера. Таким чином, замість ізольованих інтервенцій буде створена багатокомпонентна підтримувальна архітектура, в якій кожен модуль – лідерський, психологічний чи соціальний – взаємодіє з іншими, формуючи синергетичний ефект.

На прикладі збройних сил США таку системну логіку реалізовано через поєднання програм ALDP, CSF2 та *Strong Bonds*, які мають різну функціональну спрямованість, але охоплюють ключові домени професійної діяльності офіцера тактичного рівня. Програма ALDP формує компетентнісну основу лідерства в умовах бойового управління, CSF2 забезпечує стресостійкість і психологічну витривалість, а *Strong Bonds* підтримує соціальний тил, що особливо важливо в умовах тривалого бойового навантаження. Поєднання цих програм утворює триєдиний мотиваційний контур, який забезпечує не лише готовність до дій, а й стійке бажання залишатися ефективним у складних умовах. Критично важливо, щоб така модель була зведена до набору окремих курсів або тренінгів, а функціонувала як мотиваційне середовище, в якому офіцер постійно перебуває в системі підтримки: професійної (через ALDP), особистісної (через CSF2) та соціальної (через *Strong Bonds*). Цей підхід відрізняється від практик, в яких підтримка є фрагментарною або залежить від ініціативності командування, адже забезпечує системність впливу на поведінкову та емоційну сфери офіцера [14]. Системний підхід також сприяє формуванню стабільного «військового суб'єкта» – офіцера, який не лише володіє знаннями, а й здатен зберігати

функціональність в умовах тривалого тиску та моральної двозначності.

Для України, яка перебуває у стані широкомасштабної війни, впровадження аналогічної моделі не лише бажане, а й стратегічно необхідне. На тактичному рівні, що передбачає високий рівень автономії, непередбачуваність рішень та вплив на моральний стан підрозділів, потрібна саме системна модель мотиваційної підтримки, яка б поєднувала розвиток лідерських навичок, психологічну витривалість і соціальну стабільність. За наявності належного інституційного дизайну, така система може стати основою для тривалої кадрової стійкості, завдяки зниженню ризиків демотивації, професійного вигорання та дезадаптації після бойових фаз.

Таким чином, ефективне управління мотивацією офіцерів тактичного рівня передбачає не ізольовану реалізацію окремих програм, а їх узгоджену комбінацію в межах стратегічного середовища підтримки (див. Рис. 1).

Як видно з Рис. 1, саме перетин програм лідерства, психологічної стійкості та соціальної підтримки створює цілісний мотиваційний контур, який водночас формує ціннісну, емоційну та операційну готовність офіцера.

Порівняльний аналіз досвіду країн – членів НАТО демонструє істотні відмінності в концептуальному розумінні та практичному впровадженні програм підтримки мотивації офіцерів тактичного рівня. Умовно можна виокремити три домінуючі моделі. *Модель США* характеризується високим ступенем системності, структурованості і багаторівневого охоплення. Поєднання програм ALDP (лідерство), CSF2 (психологічна стійкість), *Strong Bonds* і Operation READY (сімейна підтримка) створює замкнену екосистему, в якій мотивація офіцера підтримана як у формаль-



Рис. 1. Комбінаційна модель мотиваційного середовища офіцера тактичного рівня

ній, так і в особистісній, соціальній і моральній площинах. Такий підхід формує цілісний «мотиваційний континуум», що не залежить від окремих інтервенцій, а вбудований у всі етапи службового шляху. Однак надмірна формалізація цих програм іноді може призводити до їх бюрократизації та зниження індивідуальної гнучкості.

Канадська модель базується на концепції морального стимулювання та професійної ідентичності. Програми CAFJOD, Recognition Program і Annual Defense Recognition Program орієнтовані на формування етичної основи служби, визнання досягнень та підкріплення корпоративної гордості. Такий підхід стимулює тривалу внутрішню мотивацію через почуття належності до військової спільноти. Порівняно з американською моделлю, канадській бракує чіткої пов'язаності з бойовою реальністю і компонента оперативної підтримки у стресових ситуаціях.

Британська модель, втілена через програму TRiM, репрезентує травмоорієнтований, децентралізований підхід. Основну увагу в ній зосереджено на негайній неформальній підтримці офіцерів після психотравматичних подій у підрозділі. Такий формат дає змогу адаптувати інтервенції до конкретних обставин, створюючи атмосферу довіри та оперативної взаємодії. Обмеженість цієї моделі полягає у відсутності цілісного стратегічного бачення підтримки мотивації на всіх етапах військової кар'єри.

Отже, жодна з моделей не є універсальною. Сильні сторони кожної з них – системність США, етична орієнтованість Канади, оперативна гнучкість Британії – можуть бути використані як елементи для побудови комплексної української моделі підтримки мотивації, що відповідатиме умовам затяжного конфлікту, високого психологічного напруження та обмеженості ресурсів.

На підставі порівняльного аналізу програм підтримки мотивації офіцерів тактичного рівня у збройних силах країн НАТО вважаємо за доцільне сформулювати практичні рекомендації для подальшої їх реалізації в межах цього дослідження і поширення у практику тренування офіцерів тактичного рівня ЗС України. Аналіз мотиваційних практик країн – членів НАТО показав наявність концептуального зрушення від використання ізольованих програм до інтегрованих екосистем підтримки, в яких офіцера тактичного рівня розглядають не лише як носія командних функцій, а й інституційну опору стійкості всієї військової структури. Враховуючи виклики, з якими стикаються ЗС України в умовах тривалого

широкомасштабного конфлікту (хронічне бойове навантаження, моральне виснаження, кадрові втрати та необхідність швидкого відновлення боєздатності), саме тактична ланка має стати ключовою в ході проведення мотиваційної реформи. Цей рівень найближчий до реального бою, де інституційні рішення мають бути поєднані з непередбачуваністю війни, коли персональна мотивація командира прямо впливає на виживання та ефективність підрозділу. У цьому контексті доцільною вважаємо модульну адаптацію найефективніших елементів мотиваційних систем НАТО з урахуванням українських ресурсних та інституційних обмежень:

- із моделі США – запровадження цілісної системи розвитку психологічної стійкості на основі програми CSF2, включено з обов'язковою підготовкою до стресових умов для командирів рот і батальйонів; інституціалізація моральної та психологічної підтримки сімей військовослужбовців через адаптовані елементи Strong Bonds та Operation READY;

- із моделі Канади – розроблення та впровадження програм морального визнання з фокусом на офіцерів, які проявляють ініціативу в бойових умовах, як інструмент формування стійкої професійної ідентичності та зменшення ризиків «невидимої демотивації»;
- із моделі Великої Британії – створення протоколів надання первинної психологічної допомоги в підрозділах тактичного рівня за принципом TRiM, підготовка сержантського та молодшого офіцерського складу до виконання функцій «психологічних лідерів».

Усі ці елементи потрібно інтегрувати в національну архітектуру мотиваційної підтримки ЗС України, яка спирається на три базові принципи:

- 1) автономність командирів тактичного рівня у прийнятті рішень;
- 2) довіра до внутрішньої спроможності армії підтримувати своїх лідерів;
- 3) моральна видимість служби як форми професійного служіння.

Таким чином, системна реформа мотиваційної підтримки офіцерів тактичного рівня в Україні передбачає не лише імпортування західних підходів, а й переосмислення їх у контексті війни високої інтенсивності. Лише за умови поєднання інституційної логіки з реаліями бойового досвіду можна створити життєздатну модель, яка дасть змогу підтримувати бойовий дух, знижувати плинність кадрів і забезпечувати стійкість командної вертикалі. Аналіз досвіду країн – членів НАТО у застосуванні програм підтримки офі-

церів тактичного рівня створює підґрунтя для глибшого розгляду внутрішньої структури професійної мотивації офіцерів тактичного рівня Сухопутних військ ЗС України.

4. Висновки. Аналіз особливостей професійної мотивації офіцерів тактичного рівня у збройних силах провідних країн НАТО дав змогу виявити розвинену систему підтримки мотивації, що базується на трьох взаємопов'язаних напрямках: програмі розвитку лідерства, програмі психологічної стійкості, системі матеріального і нематеріального стимулювання. Програми розвитку лідерства спрямовані на формування компетенцій, необхідних для ефективного командування підрозділами в екстремальних умовах, через поєднання теоретичної підготовки, практичних вправ, симуляцій і менторства. Програми психологічної стійкості різняться за глибиною впливу та ступенем вбудованості у службовий цикл: від базових курсів стрес-менеджменту до комплексних програм розвитку ментальної витривалості, інтегрованих у всі етапи підготовки офіцерів. Системи стимулювання поєднують конкурентні матеріальні винагороди (заробітну плату, соціальні гарантії, житлове забезпечення) з нематеріальними формами визнання (нагородами, публічним відзначенням, можливістю про-

фесійного розвитку). Ці програми ефективні, завдяки їх системності, довгостроковості й адаптованості до специфічних потреб різних категорій офіцерів. Проте програми країн НАТО розроблені для стабілізованих армій та обмежених операцій з періодами відновлення, що обмежує їх пряму екстраполяцію на український контекст тривалої широкомасштабної війни. Щоб адаптувати кращі практики НАТО до умов Збройних Сил України, потрібно урахувати специфіку перманентної екстремальності, обмеженість ресурсів та культурні особливості української армії.

Конфлікт інтересів. Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно даного дослідження, в тому числі фінансового, особистісного характеру, авторства чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в даній статті.

Інформація про фінансування. Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

Доступність даних. Рукопис не має пов'язаних даних.

Використання засобів штучного інтелекту. Автори підтверджують, що не використовували технології штучного інтелекту при створенні представленої роботи.

References:

1. U.S. Army. (2013). *Army Leadership Development Program (ALDP)*. <https://armyuniversity.edu/schoolfiles/caso/ArmyLeaderDevStrategy.pdf>
2. Government of Canada. (2023). *Canadian Armed Forces honours and awards*. <https://www.canada.ca/en/services/defence/caf/honours-medals-awards.html>
3. Department of the Army. (2014). *Comprehensive soldier and family fitness (Training) (Regulation 350-53)*. Headquarters Department of the Army. https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/r2/policydocs/r350_53.pdf
4. Dore, S. (2023). *Professional military education and leadership in the Canadian Armed Forces*. Canadian Forces College. <https://www.cfc.forces.gc.ca/259/290/23/192/Dore.pdf>
5. North Atlantic Treaty Organization. (2015). *Generic officer professional military education reference curriculum*. <https://www.nato.int/content/dam/nato/webready/documents/deep/deep-generic-officer-curr-en.pdf>
6. Kirchner, M., & Akdere, M. (2019). Exploring the applications of US Army leader development model in nonmilitary organizations: Implications for training. *Journal of Military and Strategic Studies*, 19(3), 59–77. <https://jmss.org/article/download/58275/pdf/193708>
7. U.S. Army Family and Morale, Welfare and Recreation. (n.d.). *Operation READY: Resources for educating about deployment and you*. Army Family Web Portal. <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/mobilization-and-deploy>
8. Government of Canada. (2018). *Professional development for officers*. Canadian Armed Forces. <https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/education-training/professional-development/framework/officers.html>
9. Military One Source. (2024). *Resilience training courses*. <https://www.militaryonesource.mil/resources/training/resilience-training-courses/>
10. U.S. Army. (2024). *Resources: Chaplain corps links*. US Army Chaplain Corps. <https://www.army.mil/Chaplaincorps#org-resources>

11. Santorelli, S. F., Meleo-Meyer, F., & Koerbel, L. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Authorized curriculum guide*. University of Massachusetts Medical School, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. <https://mbsr.website/sites/default/files/docs/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>
12. Association of the United States Army. (2014). *Soldier for Life program: Enabling successful transitions*. <https://www.ausa.org/sites/default/files/TBIP-2014-Soldier-for-Life.pdf>
13. March on Stress. (2024). *Trauma Risk Management (TRiM)*. <https://www.marchonstress.com/page/p/trim>
14. Van Eerde, W., & Thierry, H. (1996). Vroom's expectancy models and work-related criteria: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 81(5), 575–586. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.5.575>
15. Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley. <https://archive.org/details/workmotivation0000vroom>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Стасюк Василь Васильович

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри військової психології Національного університету оборони України
vvsggrad@gmail.com
 ORCID: 0000-0002-7943-8456

Єсін Роман Вікторович

ад'юнкту кафедри військової психології Національного університету оборони України
kompvzvodd@gmail.com
 ORCID: 0009-0000-6340-4211

Vasyl Stasiuk

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Military Psychology, National Defense University of Ukraine
vvsggrad@gmail.com
 ORCID: 0000-0002-7943-8456

Roman Yesin

Postgraduate Student at the Department of Military Psychology, National Defense University of Ukraine
kompvzvodd@gmail.com
 ORCID: 0009-0000-6340-4211

Дата надходження статті: 12.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 24.03.2026

Дата прийняття статті: 03.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.3>

УДК 159.923.2:159.942.3

САМООБМАН ЯК МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ: ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЗАХИСНИМИ СТИЛЯМИ ПОВЕДІНКИ ТА ТРИВОЖНІСТЮ

Косьянова О. Ю., Драгуца С. В.

SELF-DECEPTION AS A PSYCHOLOGICAL DEFENSE MECHANISM: RELATIONSHIP WITH DEFENSIVE BEHAVIORAL STYLES AND ANXIETY

Olena Kosianova, Svitlana Dragutsa

Анотація

Актуальність. В умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну самообман як механізм психологічного захисту набуває особливого значення для розуміння адаптаційних процесів особистості. **Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самообман як механізм психологічного захисту у його зв'язку із захисними стилями поведінки та рівнями тривожності в умовах сучасної воєнної реальності. **Матеріали та методи.** Вибірку склали 50 осіб (32 жінки, 18 чоловіків; $M=28,3$; $SD=6,7$) віком 18–45 років – студенти та фахівці м. Одеси (2025–2026). Застосовано: Опитувальник самообману (SDQ; адаптація О. Ю. Косьянкової, 2025), методика «Захисні стилі поведінки» (LSI; Р. Плутчик, Г. Конте), Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI; Ч. Д. Спілбергер – Ю. Л. Ханін), описова статистика та кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) у SPSS Statistics 23.0. **Результати та їх обговорення.** Самообман переважно середній ($M=39,51$; 58%); у структурі захисних стилів домінують зрілі механізми (раціоналізація $M=7,12$; компенсація $M=6,38$); тривожність підвищена (особистісна $M=48,56$, 52% – високий рівень; ситуативна $M=42,18$). Виявлено статистично значущі кореляції самообману з особистісною тривожністю ($r=0,62$; $p<0,01$), витісненням ($r=0,48$; $p<0,05$) та проєкцією ($r=0,55$; $p<0,01$). **Висновки.** Самообман, захисні стилі поведінки та тривожність утворюють єдину динамічну систему; самообман є адаптивним у помірних проявах, але при хронічній тривожності посилює примітивні захисні механізми й блокує зрілі стратегії адаптації.

Ключові слова: самообман, механізм психологічного захисту, захисні стилі поведінки, тривожність, кореляційний аналіз, психологічна адаптація.

Abstract

Background. Under conditions of Russia's full-scale invasion of Ukraine, self-deception as a psychological defense mechanism acquires special significance for understanding personal adaptation processes. **Purpose.** To theoretically substantiate and empirically investigate self-deception as a psychological defense mechanism in its relationship with defensive behavioral styles and anxiety levels under conditions of contemporary wartime reality. **Materials and Methods.** The sample comprised 50 participants (32 women, 18 men; $M=28.3$; $SD=6.7$) aged 18–45 – students and professionals of Odesa (2025–2026). Methods applied: Self-Deception Questionnaire (SDQ; adapted by O. Yu. Kosianova, 2025), Life Style Index (LSI; R. Plutchik, H. Conte), State-Trait Anxiety Inventory (STAI; C. D. Spielberger – Yu. L. Khanin), descriptive statistics and Pearson's correlation analysis (SPSS Statistics 23.0). **Results.** Self-deception is predominantly moderate ($M=39.51$; 58%); mature defense mechanisms dominate (rationalisation $M=7.12$; compensation $M=6.38$); anxiety is elevated (trait anxiety $M=48.56$, 52% – high level; state anxiety $M=42.18$). Statistically significant correlations were established between self-deception and trait anxiety ($r=0.62$; $p<0.01$), repression ($r=0.48$; $p<0.05$) and projection ($r=0.55$; $p<0.01$). **Conclusions.** Self-deception, defensive behavioral styles and anxiety constitute a unified dynamic system; self-deception is adaptive in moderate expressions, but under chronic anxiety it reinforces primitive defense mechanisms and blocks mature adaptive strategies.

Key words: self-deception, psychological defense mechanism, defensive behavioral styles, anxiety, correlational analysis, psychological adaptation.

1. Вступ. В умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну проблема психологічного захисту особистості набуває надзвичайної актуальності. За даними Міністерства охорони здоров'я України, понад 70% громадян перебувають у стані хронічного стресу, а близько 50% регулярно відчують підвищену тривожність [1]. У цьому

контексті самообман як несвідоме викривлення реальності для збереження психічної рівноваги стає масовою стратегією виживання. Взаємодія самообману із захисними стилями поведінки та тривожністю залишається недостатньо вивченим питанням, особливо у контексті тривалого воєнного конфлікту [1; 14].



Класичний психоаналіз (З. Фрейд [3; 4], А. Фрейд [3]) розглядає захисні механізми як несвідомі процеси, спрямовані на уникнення тривоги через конфлікт між «Ід» та «Супер-его». Р. Плутчик у психоеволюційній теорії пов'язав захисні стилі з базовими емоціями, виділивши вісім механізмів – від примітивних (заперечення, проекція) до більш зрілих (раціоналізація, компенсація) [10; 11]. Г. Сакхайм та Р. Гур [12; 13] першими описали самообман як окремий захисний механізм із парадоксальною природою, коли людина може одночасно знати правду та заперечувати її. Сучасні дослідники поглиблюють цю проблематику: Д. Масковські та ін. [8] розглядають самообман як стабільну диспозиційну рису, пов'язану з темними рисами особистості; Е. Армас-Варгас та ін. [2] пропонують чотиригрупову мотиваційну модель самообману; К. Гарт та ін. [6] акцентують роль повсякденного самообману у збереженні соціальних відносин. Д. Л. Пола [9] розробив двокомпонентну модель соціально бажаного реагування, де самообман виступає одним із ключових конструктів.

2. Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самообман як механізм психологічного захисту у його зв'язку із захисними стилями поведінки та рівнями тривожності в умовах сучасної воєнної реальності.

Завдання дослідження: (1) проаналізувати теоретичні засади самообману як механізму психологічного захисту; (2) емпірично дослідити особливості самообману, захисних стилів та рівнів тривожності у вибірці; (3) провести кореляційний аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

3. Матеріали та методи дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2025–2026 рр. на базі закладів вищої освіти та організацій м. Одеси. Вибірку склали 50 осіб ($M=28,3$ р.; $SD=6,7$): 32 жінки (64%) та 18 чоловіків (36%); 38 осіб з вищою освітою (76%), 12 студентів (24%); 35 фахівців (70%), 12 студентів (24%), 3 безробітних (6%). Критерії включення: вік 18–45 років, відсутність психіатричного діагнозу, добровільна інформована згода.

Застосовано три методики: (1) SDQ для визначення загального рівня самообману (Г. Сакхайм та Р. Гур, в адаптації українською мовою Косьянковою О.Ю.) [12; 13]; (2) LSI (Р. Плутчик, Г. Конте) для діагностики восьми захисних механізмів [10; 11]; (3) STAI (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) для вимірювання ситуативної та особистісної тривожності [14]. Статистичну обробку здійснено у SPSS Statistics 23.0: описова статистика та кореляційний аналіз r-Пірсона.

4. Результати. Як видно з таблиці 1, середнє значення самообману ($M=39,51$) відповідає середньому рівню за шкалою SDQ [12; 13]. Коефіцієнт варіативності $CV=29,68\%$ вказує на помірну неоднорідність вибірки: більшість респондентів (58%) демонструють середній рівень самообману (34–54 бали), 24% – низький (до 33 балів) та 18% – високий (55 і більше балів). Збіг медіани та моди із середнім значенням свідчить про нормальний розподіл показника.

Відповідно до нормативних даних Г. Сакхайма та Р. Гура [12; 13], зафіксовані показники відображають підвищену активність самообману, що Д. Масковські та ін. [8] пояснюють умовами хронічного стресу, а Е. Армас-Варгас та ін. [2] – інтраперсональними мотивами уникнення дискомфорту.

Результати таблиці 2 свідчать про переважання зрілих захисних механізмів у вибірці: раціоналізація ($M=7,12$) та компенсація ($M=6,38$) є домінуючими у 34% та 22% респондентів відповідно, що відповідає нормативам Р. Плутчика та Г. Конте [10; 11].

Водночас помітна присутність примітивних стилів – заперечення ($M=5,84$) та витіснення ($M=5,27$) – свідчить про підвищену напруженість захисної системи, характерну для умов хронічного стресу [7]. Згідно з ієрархічною моделлю Г. Вейланта [15], поєднання зрілих та примітивних стилів відображає нестійку рівновагу між адаптивними та дезадаптивними тенденціями. Р. Лазарус та С. Фолкман [7] підкреслюють, що у кризових умовах таке поєднання є типовим: зрілі механізми слугують основою, проте примітивні активуються при перевищенні стресового порогу. Д. Л. Пола [9] вказує, що несвідоме позитивне самоспопотворення здатне посилю-

Таблиця 1

Описові статистики показника самообману ($n=50$)

Показник	MIN	MAX	M	σ	CV, %	Mo	Me
Самообман (SDQ)	18	66	39,51	11,73	29,68	39	39

Примітка: σ – стандартне відхилення; CV – коефіцієнт варіативності; Me – медіана; Mo – мода.

Таблиця 2

Описові статистики захисних стилів поведінки (n=50)

Захисний механізм	М	σ	% вибірки (домінуючий)
Раціоналізація	7,12	2,14	34%
Компенсація	6,38	2,07	22%
Заперечення	5,84	2,31	14%
Витіснення	5,27	2,18	12%
Проекція	4,96	2,09	8%
Реактивне утворення	4,71	1,98	5%
Заміщення	4,52	1,87	3%
Регресія	4,11	1,75	2%

Примітка: М – середнє значення; σ – стандартне відхилення; % вибірки (домінуючий) – частка респондентів, у яких цей механізм є провідним.

вати заперечення як захисний стиль, що пояснює його відносно високий рівень у нашій вибірці.

Дані таблиці 3 вказують на загальну тенденцію до підвищеної тривожності у вибірці. Особистісна тривожність (М=48,56) суттєво перевищує нормативні показники мирного часу, причому 52% учасників демонструють її високий рівень, що відповідає концепції Ч. Д. Спілбергера [14] про роль особистісної тривожності як стійкого предиктора захисних реакцій.

Ситуативна тривожність (М=42,18) є дещо нижчою, що відображає певну здатність учасників до ситуативної мобілізації. Значна стандартна похибка обох показників (σ≈8,6–9,1) свідчить про істотні індивідуальні відмінності в реагуванні на хронічний стрес. Д. Големан [5] пояснює це різними копінг-ресурсами: особи з гнучкими механізмами афективного опрацювання краще регулюють тривогу. К. Гарт та ін. [6] підтверджують, що повсякденні стратегії самообману є поширеним способом зниження ситуативної тривоги, тоді як О. Ю. Косьянова [1] фіксує зростання

особистісної тривожності за умов тривалого воєнного стресу.

Результати таблиці 4 підтверджують висунуту гіпотезу дослідження. Найбільш вираженим є позитивний зв'язок самообману з особистісною тривожністю ($r=0,62$; $p<0,01$) [8; 2]. Так, особи з вищим рівнем самообману характеризуються стійкою схильністю до тривожного реагування.

Значущі кореляції між самообманом та примітивними захисними механізмами – проекцією ($r=0,55$; $p<0,01$) та витісненням ($r=0,48$; $p<0,05$) – свідчать про те, що самообман функціонує як «надбудова» над базовими незрілими стилями захисту [12; 13]. Це узгоджується з ієрархічною моделлю Г. Вейланта [15]: самообман тяжіє до незрілого та невротичного рівнів захисту. К. Гарт та ін. [6] та Д. Л. Пола [9] підтверджують, що такий зв'язок опосередковується мотивами збереження самооцінки та уникнення соціального осуду. Відсутність значущих кореляцій між самообманом та зрілими стилями (раціоналізацією, компенсацією) є закономірним результатом [10; 11]. Зв'язок між ситуативною та

Таблиця 3

Описові статистики показників тривожності (n=50)

Показник	М	σ	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Ситуативна тривожність	42,18	8,63	14%	52%	34%
Особистісна тривожність	48,56	9,12	8%	40%	52%

Примітка: рівні визначено за нормами Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна [14]: низький – до 30 балів, середній – 31–45 балів, високий – 46 і більше балів.

Таблиця 4

Значущі кореляції між самообманом, захисними стилями та тривожністю (n=50)

Показник 1	Показник 2	r	p
Самообман (SDQ)	Особистісна тривожність	0,62	<0,01
Самообман (SDQ)	Проекція	0,55	<0,01
Самообман (SDQ)	Витіснення	0,48	<0,05
Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	0,71	<0,01

особистісною тривожністю ($r=0,71$; $p<0,01$) підтверджує концепцію Ч. Д. Спілбергера [14] про особистісну тривожність як предиктор актуальних тривожних станів. Р. Лазарус та С. Фолкман [7] трактують цей зв'язок у контексті взаємодії стресової ситуації та стійких когнітивно-афективних схем особистості. Д. Големан [5] підкреслює: у разі недостатньо розвинутих навичок афективної регуляції така взаємодія стає замкненим колом, де самообман лише тимчасово перериває, але не розриває його.

5. Обговорення. Отримані результати узгоджуються з ключовими положеннями теоретичних моделей психологічного захисту. Р. Лазарус та С. Фолкман [7] у транзактній моделі стресу показали, що захисні механізми активуються залежно від когнітивної оцінки загрози: чим вищий рівень особистісної тривожності, тим більш примітивні механізми задіюються автоматично. О. Ю. Косьянова [1] підкреслює: в умовах тривалого воєнного стресу самообман на початку конфлікту знижує тривогу, проте за 18 місяців починає її посилювати та блокує перехід до зрілих захисних стилів. Д. Големан [5] додає, що недостатньо розвинута емоційна грамотність посилює цю тенденцію: особи з обмеженими навичками афективної регуляції частіше вдаються до самообману як єдиного доступного способу зниження напруги.

Д. Масковскі та ін. [8] встановили, що самообман формується як диспозиційна характеристика, корелює з темною тріадою рис особистості та є предиктором тривожності. Е. Армас-Варгас та ін. [2] пропонують чотири мотиваційні групи самообману: інтраперсональні (уникнення власного дискомфорту), інтерперсональні (збереження соціальних відносин), егоїстичні (підтримка самооцінки) та зловмисні (захисно-агресивні). Функції самообману є двоякими: Р. Лазарус та С. Фолкман [7] наголошують, що у кризових умовах захисні механізми, зокрема самообман, виконують «часову» функцію – дають людині перепочинок для мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас Д. Масковскі та ін. [8] довели: при хронічному застосуванні самообман сам стає джерелом напруження, посилюючи тривожність і блокуючи перехід до зрілих стилів за Г. Вейлантом [15].

6. Висновки. Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволяє зробити такі висновки.

По-перше, самообман є специфічним механізмом психологічного захисту когнітивно-

емоційної природи [12; 13], що виконує адаптивні функції в короткостроковій перспективі, але при хронічному застосуванні стає дезадаптивним і посилює тривожність.

По-друге, у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самообману (58%), домінують зрілі захисні стилі (раціоналізація та компенсація), тривожність загалом підвищена (52% – високий рівень особистісної тривожності), що відображає специфіку психологічного стану в умовах воєнного часу [1; 14].

По-третє, встановлено статистично значущі зв'язки самообману з особистісною тривожністю ($r=0,62$; $p<0,01$), витісненням ($r=0,48$; $p<0,05$) та проєкцією ($r=0,55$; $p<0,01$) [2; 8; 15], що підтверджує системний характер взаємодії досліджуваних феноменів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень пов'язані з лонгітудним вивченням динаміки самообману та захисних стилів у постконфліктний час, вивченням вікових і гендерних відмінностей [6; 8], а також розробкою діагностичних інструментів для роботи з хронічною тривожністю у клінічній та організаційній практиці.

Обмеження дослідження. Обмеженнями дослідження є невелика вибірка ($n=50$), регіональна специфіка (м. Одеса) та поперечний дизайн, що не дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки між досліджуваними феноменами.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Дотримання етичних норм. Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності та конфіденційності. Усі учасники надали письмову інформовану згоду.

Використання штучного інтелекту. Штучний інтелект у підготовці статті не використовувався.

Первинні дані та матеріали. Первинні дані дослідження зберігаються на базі кафедри теорії та методики практичної психології ПНПУ імені К. Д. Ушинського та доступні за запитом.

Інформація про фінансування. Дослідження виконано без спеціального фінансування.

Внесок автора: Косьянова Олена – концепція та дизайн дослідження, теоретичний аналіз, адаптація методики SDQ, керівництво емпіричним дослідженням, написання та редагування тексту статті; Драгуца Світлана – проведення емпіричного дослідження, збір даних, первинна статистична обробка, оформлення таблиць і результатів.

References:

1. Kosianova, O., Prokopenko, I. (2025). Samoobman yak zakhysnyi mekhanizm: vplyv na psykhichne zdorov'ia ta mizhosobystisni stosunki [Self-deception as a defense mechanism: impact on mental health and interpersonal relationships]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykholohichni nauky* [Bulletin of Lviv University. Series: Psychological Sciences]. Issue 24. P. 62–70. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.24.8>
2. Armas-Vargas, E., Marrero, R. J., Hernández-Cabrera, J. A. (2023). Self-deception: typology of motives and relationship with personality. *Frontiers in Psychology*. Vol. 14. P. 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1084843>
3. Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. London : Hogarth Press, 196 p.
4. Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. London : Hogarth Press, 179 p.
5. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Books, 352 p.
6. Hart, C. L., Jones, J. M., Terrizzi, Jr. J. A., Curtis, D. A. (2019). Development of the Lying in Everyday Situations Scale. *The American Journal of Psychology*. Vol. 132. No. 3. P. 343–352. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.132.3.0343>
7. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 445 p.
8. Makowski, D., Pham, T., Lau, Z. J., Raine, A., Chen, S. H. A. (2023). The structure of deception: validation of the lying profile questionnaire. *Current Psychology*. Vol. 42. No. 5. P. 4001–4016. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01760-1>
9. Paulhus, D. L. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46. No. 3. P. 598–609. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.598>
10. Plutchik, R. (1980). *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*. New York : Harper & Row, 440 p.
11. Plutchik, R., Conte, H. R. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC : American Psychological Association, 420 p.
12. Sackeim, H. A., Gur, R. C. (1978). Self-deception, self-confrontation, and consciousness. *Consciousness and self-regulation* / Ed. by G. E. Schwartz, D. Shapiro. New York : Plenum, Vol. 2. P. 139–197.
13. Sackeim, H. A., Gur, R. C. (1979). Self-deception: a concept in search of a phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37. No. 2. P. 147–169. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.2.147>
14. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 36 p.
15. Vaillant, G. E. (1993). *Ego mechanisms of defense: a guide for clinicians and researchers*. Washington, DC : American Psychiatric Press, 306 p.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Косьянова Олена Юрївна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
olenakosyanova@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9532-9981

Драгуца Світлана Вікторівна

бакалавр 053 Психологія
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Olena Kosianova

PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Practical Psychology
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"
olenakosyanova@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9532-9981

Svitlana Dragutsa

Bachelor, speciality 053 Psychology
State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky"

Дата надходження статті: 13.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 30.03.2026

Дата прийняття статті: 09.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.4>
УДК 159.922.7:316.624

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Лейко І., Синякова В. Б.

PSYCHOLOGICAL FEATURES AND CORRECTION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Iryna Leiko, Vira Syniakona

Анотація

Актуальність. Проблема агресивної поведінки в підлітковому віці набуває особливої гостроти в умовах сучасних макросоціальних викликів, трансформації ціннісних орієнтирів та кризових явищ у суспільстві.

Мета роботи – глибоке теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву агресивної поведінки у підлітків (з урахуванням гендерної специфіки, типу темпераменту та акцентуації характеру), а також розробка диференційованих рекомендацій щодо її психологічної корекції.

Матеріали та методи. Методологія дослідження базується на принципах детермінізму, єдності свідомості та діяльності, а також системному підході до вивчення особистості. Застосовано комплекс психодіагностичних методів: опитувальник стану агресії А. Басса та А. Даркі, тест на виявлення рівня агресивності А. Ассінгера, особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI) та патохарактерологічний діагностичний опитувальник А. Личко. Дослідження проводилося на базі школи №1 м. Канева (вибірка складала 31 особу віком 12–14 років).

Результати та їх обговорення. Емпірично встановлено, що серед конфліктних форм поведінки найпоширенішими є почуття провини (66,2%), фізична (44,1%) та вербальна агресія (41,2%). Виявлено гендерну специфіку: індекс ворожості у хлопців перевищує норму (12,5), тоді як у дівчат перебуває в межах норми. Доведено, що агресивність найтісніше пов'язана з показниками індивідуально-особистісного розвитку та соціально-психологічними чинниками. Найбільш схильними до агресивних проявів є підлітки з шизоїдною та сенситивною акцентуаціями, а найбільш небезпечними для оточуючих – з гіпертимною, циклотимною та епілептоїдною. Розроблено специфічні алгоритми психокорекційної взаємодії з підлітками залежно від домінуючого типу акцентуації характеру.

Висновки. Одержані емпіричні дані дають підстави стверджувати, що своєчасне виявлення індивідуально-типологічних особливостей дозволяє прогнозувати виникнення агресивних реакцій та застосовувати ефективний диференційований підхід у психокорекційній роботі.

Ключові слова: агресивна поведінка, підлітковий вік, психологічна корекція, акцентуації характеру, темперамент, гендерні особливості, індекс ворожості.

Abstract

Background. The problem of aggressive behavior in adolescence is particularly acute in the context of modern macrosocial challenges, transformation of value orientations, and crisis phenomena in society.

Purpose. Deep theoretical substantiation and empirical investigation of the psychological features of aggressive behavior in adolescents (taking into account gender specifics, temperament type, and character accentuations), as well as the development of differentiated recommendations for its psychological correction.

Materials and Methods. The research methodology is based on the principles of determinism, the unity of consciousness and activity, and a systemic approach to the study of personality. A set of psychodiagnostic methods was applied: the Buss-Durkee Hostility Inventory, A. Assinger's aggressiveness test, H. Eysenck's Personality Inventory (EPI), and A. Lichko's Pathocharacterological Diagnostic Questionnaire. The study was conducted at school No. 1 in Kaniv (the sample consisted of 31 individuals aged 12–14).

Results. It was empirically established that among conflict forms of behavior, the most common are feelings of guilt (66.2%), physical (44.1%), and verbal aggression (41.2%). Gender specifics were revealed: the hostility index in boys exceeds the norm (12.5), while in girls it is within the normal range. It is proved that aggressiveness is most closely related to indicators of individual personality development and socio-psychological factors. Adolescents with schizoid and sensitive accentuations are most prone to aggressive manifestations, and those with hyperthymic, cyclothymic, and epileptoid accentuations are the most dangerous to others. Specific algorithms of psychocorrectional interaction with adolescents depending on the dominant type of character accentuation have been developed.

Conclusions. The obtained empirical data give grounds to assert that the timely identification of individual typological features allows predicting the occurrence of aggressive reactions and applying an effective differentiated approach in psychocorrectional work.

Key words: aggressive behavior, adolescence, psychological correction, character accentuations, temperament, gender characteristics, hostility index.

1. Вступ. У сучасному суспільстві проблема агресивної поведінки підростаючого покоління набуває характеру глобальної соціально-психологічної кризи. Підлітковий вік, будучи одним із найскладніших та найвразливіших етапів онтогенетичного розвитку людини, супроводжується кардинальними фізіологічними змінами, інтенсивним формуванням самосвідомості та гострим прагненням до сепарації. В умовах сучасних реалій, які характеризуються наслідками тривалих соціальних криз, тотальною цифровізацією та загальним зниженням рівня психологічної безпеки, незміцніла психіка підлітка зазнає колосального тиску.

Стресогенне середовище призводить до того, що агресія стає чи не єдиним доступним для дитини інструментом відстоювання власних психологічних кордонів та зняття внутрішньої емоційної напруги. Неконтрольовані спалахи гніву, підвищена конфліктність, опозиційно-зухвала поведінка руйнують міжособистісні стосунки підлітка в сім'ї та шкільному колективі. Це є свідченням низької культури поведінки та спілкування, незнання норм конструктивної взаємодії.

Теоретико-методологічне підґрунтя вивчення феномену агресії та специфіки підліткового віку закладено у фундаментальних працях з вікової та педагогічної психології (О. Скрипченко, Л. Долинська) [13]. Фундаментальні основи природи людської агресії детально описані у працях зарубіжних класиків Р. Берона та Д. Річардсон [15], а також у роботах О. Мойсєєвої [10]. Сучасний науковий дискурс дедалі більше зосереджується на пошуку глибинних детермінант агресивності. У дослідженнях О. Гапотченко доводиться, що агресивна поведінка сучасних підлітків часто є проявом механізмів психологічного захисту [3]. Н. Гребінь та М. Федчун виявили зв'язок між рівнем агресії та переживанням страхів [4]. Вагомим підтвердженням необхідності впровадження психосоціальних інтервенцій є мета-аналіз О. Gómez-Ortiz, який доводить ефективність цілеспрямованої корекційної роботи [16].

Незважаючи на широке висвітлення проблеми, невирішеною залишається недостатня розробленість диференційованих програм психологічної корекції, які б базувалися на глибокому аналізі індивідуально-типологічних особливостей підлітка (типу темпераменту та акцентуацій характеру).

2. Мета роботи – комплексне емпіричне вивчення психологічних особливостей прояву агресивної поведінки у підлітковому віці

у взаємозв'язку з гендерними характеристиками, типами темпераменту та акцентуаціями характеру, а також розробка на основі отриманих даних диференційованих рекомендацій щодо психологічної корекції.

3. Матеріали та методи дослідження. Дослідження носило зрізовий (констатувальний) характер із подальшим формуванням рекомендацій для експериментальної роботи. Об'єктом дослідження стали учні 7-8 класів загальноосвітньої школи №1 м. Канева. Вибірка складалась з 31 особи: 19 хлопців і 12 дівчат віком від 12 до 14 років. Час проведення діагностики – ранок (8:00, під час класної години), що забезпечило оптимальний психофізіологічний стан досліджуваних.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Опитувальник стану агресії А. Басса і А. Даркі (Buss-Durkee Hostility Inventory);

2. Тест на виявлення рівня агресивності А. Ассінгера;

3. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) для визначення типу темпераменту та рівня нейротизму;

4. Патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО) А. Личко для виявлення акцентуацій характеру.

4. Результати. Діагностика агресивних форм поведінки за методикою А. Басса і А. Даркі показала, що найпоширенішими серед підлітків є: почуття провини (66,2%), фізична агресія (44,1%), вербальна агресія (41,2%), підозрілість (26,5%) та негативізм (25%). Менш вираженими виявилися непряма агресія, роздратування та образа (по 9,7%).

Гендерний розподіл виявив специфічні відмінності. У дівчат переважають почуття провини (58,1%) та вербальна агресія (49,7%), фізична агресія становить 33,2%. У хлопців домінують вербальна (53%) та фізична агресія (46,7%), а також почуття провини (53%). Розрахунок індексів показав, що індекс ворожості у хлопців вище норми та становить 12,5, тоді як у дівчат він перебуває в межах норми (нижче 9,5).

За методикою А. Ассінгера серед досліджуваних переважали поміркована агресивність (41,9%, 13 осіб) та надмірна миролюбність (38,7%, 12 осіб). Зайва агресивність була виявлена у 19,3% (6 осіб). Гендерний аналіз визначив, що надмірна миролюбність наявна у 52,6% хлопців та лише 16,7% дівчат. Поміркована агресивність виявлена у 50% дівчат та

36,8% хлопців. Серед осіб із зайвою агресивністю переважають дівчата (67%).

Опитування за методикою Г. Айзенка (EPI) показало, що серед старшокласників найбільша кількість мала тип темпераменту меланхолік (38,7%), флегматик (22,4%), холерик (19,3%) та сангвінік (19,3%). Щодо екстраверсії: у дівчат 56% інтровертів та 44% екстравертів; у хлопців 64% інтровертів та 36% екстравертів. Високий рівень нейротизму (емоційна нестабільність, тривожність) виявлено у 28% дівчат та 24% хлопців.

За методикою А. Личко було виявлено, що найбільш зустрічувані «чисті» типи акцентуацій у вибірці: демонстративний, лабільний, гіпертимний, збудливий, сензитивний. Співставлення типів акцентуацій із рівнем агресивності дозволило виявити закономірності:

1. Найбільш агресивними (дуже високий рівень) є діти із шизоїдною і сенситивною акцентуацією.

2. Гіпертимні, циклотимні і епілептоїдні типи є найбільш небезпечними для оточуючих (високий рівень агресії екстравертованого спрямування).

3. Психастенічний, істероїдний та астено-невротичний типи демонструють високий рівень агресії (часто вербальної).

5. Обговорення. Досить високі показники фізичної та вербальної агресії свідчать про низьку культуру поведінки та незнання норм конструктивної взаємодії. Вороже відношення до навколишнього світу, що складається з образи та підозрілості, є відмінною рисою емоційно-особистісної сфери хлопців-підлітків. Водночас, серед хлопців переважає надмірна миролюбність (непевненість у силах), а серед дівчат – поміркована агресивність (здорове честолюбство).

Якісний аналіз кластерграм дозволив виявити тенденцію: у підлітків із середніми показниками агресивності вона найтісніше пов'язана з показниками індивідуально-особистісного розвитку (самооцінка, рівень домагань, екстраверсія). Натомість у підлітків з високим рівнем фізичної та вербальної агресії вона більше пов'язана із соціально-психологічними чинниками (самоконтроль, соціальна взаємодія, характер емоційного клімату в сім'ї).

На основі отриманих даних ми розробили диференційовані методичні рекомендації для психологічної корекції залежно від типу акцентуації:

- Гіпертимний тип: створення умов для прояву ініціативи, чітке визначення меж поведінки, уникання гіперопіки, залучення до лідерських ролей.

- Циклоїдний тип: раціональний розподіл сил, уникнення конфліктів у період «спаду», підтримка у фазі субдепресії.

- Лабільний тип: створення комфортного мікроклімату, часті позитивні підкріплення, навчання прийомам емоційної саморегуляції.

- Астено-невротичний тип: виховання в умовах піклування, уникнення негативного порівняння з іншими, навчання раціональному плануванню діяльності.

- Сензитивний тип: встановлення довірливого контакту, виключення з діяльності, що вимагає жорсткого змагання.

- Тривожно-педантичний тип: формування оптимістичних стереотипів (арт-терапія), зниження почуття моральної вини.

- Збудливий тип: розвиток навичок саморегуляції, уникнення провокацій конфліктів з боку дорослих.

- Демонстративний тип: алгоритм вибіркової уваги (підкріплення позитивних реакцій та ігнорування демонстративності).

6. Висновки. Агресивна поведінка у підлітковому віці є складним феноменом, який тісно корелює з індивідуально-типологічними властивостями. Серед досліджуваних виявлено високі показники вербальної та фізичної агресії, а також гендерну специфіку (індекс ворожості у хлопців значно вищий). Доведено, що у підлітковому віці відбувається загострення окремих рис характеру (акцентуацій), що пояснює труднощі взаємодії з оточуючими. Найбільш схильними до агресії є підлітки з шизоїдною, сенситивною, гіпертимною, циклотимною та епілептоїдною акцентуаціями.

Одержані емпіричні дані дають підстави вважати, що своєчасне виявлення індивідуально-типологічних особливостей надасть змогу прогнозувати виникнення агресивних реакцій. Здійснення цілеспрямованого корекційного впливу з урахуванням розроблених нами диференційованих рекомендацій для кожного типу акцентуації дозволить знизити кількість та гостроту деструктивних проявів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших розвідок полягають у проведенні лонгітюдного формуального експерименту та статистичній оцінці ефективності запропонованих диференційованих методів психологічної корекції агресивної поведінки.

Обмеження дослідження. Обмеженнями дослідження є локалізація вибірки в межах одного навчального закладу та відносно невеликий її обсяг, проте застосування методів

математичної статистики дозволяє вважати виявлені тенденції достовірними.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Дотримання етичних норм. Дослідження проводилося з суворим дотриманням етичних принципів. Було отримано згоду від адміністрації школи та батьків підлітків. Участь була добровільною, гарантувалася повна конфіденційність індивідуальних результатів.

Використання штучного інтелекту. Під час підготовки та написання статті штучний інтелект не використовувався для генерації наукових даних чи тексту.

Первинні дані та матеріали. Первинні дані дослідження доступні за обґрунтованим запитом до автора для кореспонденції.

Інформація про фінансування. Дослідження не мало зовнішнього фінансування.

Внесок авторів: Лейко Ірина – формулювання мети та завдань дослідження, проведення емпіричного дослідження, аналіз отриманих даних та їх статистична обробка, написання тексту статті; Синякова Віра – наукове керівництво, методологічне обґрунтування дослідження, структурування статті, загальна редакція тексту.

References:

1. Belei, M. D. (2019). *Psykhologichna sutnist ahresii ta yii vplyv na deviantnu povedinku pidlitkiv: metod. Rek* [Psychological essence of aggression and its impact on deviant behavior of adolescents: guidelines]. Ivano-Frankivsk: Pryvatnyi pidpriyemets Boichuk A. B.
2. Bovt, O. B. (1999). *Sotsialno-psykhologichni prychyny ahresyvnoi povedinky pidlitkiv* [Socio-psychological causes of aggressive behavior in adolescents]. *Ridna shkola*, 2, 17-20
3. Hapotchenko, O. P. (2025). *Chynnyky ahresyvnoi povedinky pidlitkiv yak proiav psykhologichnoho zakhystu: diagnostyka ta korektsiia* [Factors of aggressive behavior of adolescents as a manifestation of psychological defense: diagnosis and correction] (Master's thesis). Poltava: Luhansk Taras Shevchenko National University
4. Hrebin, N. V., & Fedchun, M. Yu. (2020). *Osoblyvosti ahresyvnoi povedinky pidlitkiv iz pidvyshchenym rivnem perezhyvannia strakhiv* [Features of aggressive behavior of adolescents with an increased level of experiencing fears]. *Psykhologhiia osobystosti*, 11, 119-124
5. Dziubenko, O. A. (2013). *Psykhologichni osoblyvosti adaptatsii molodshykh pidlitkiv do navchannia v osnovnii shkoli* [Psychological features of adaptation of younger adolescents to studying in basic school] (PhD dissertation). Kyiv
6. Duka, A. B. (2024). *Sotsialno-pedahohichna profilaktyka ahresyvnoi povedinky pidlitkiv* [Socio-pedagogical prevention of aggressive behavior of adolescents] (Master's thesis). Uman: UDPU. Retrieved from <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/Дука-А.Б..pdf>
7. Ivanova, V. V. (2000). *Proiavy ahresyvnosti u pidlitkovomu vitsi* [Manifestations of aggressiveness in adolescence]. *Praktychna psykhologhiia ta sotsialna robota*, 5, 5-16
8. Klepatskyi, K. D. (2023). *Psykhologichni osoblyvosti ahresyvnoi povedinky pidlitkiv* [Psychological features of aggressive behavior of adolescents] (Master's thesis). Vinnytsia: VDPU. Retrieved from <https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/6728/1/Klepatskyi.pdf>
9. Kurnosenko, N. A. (2022). *Prychyny ta profilaktyka ahresyvnosti u pidlitkiv* [Causes and prevention of aggressiveness in adolescents]. *Visnyk psykhologii*, 4, 45-52
10. Moiseieva, O. Ye. (2010). *Psykhologhiia ahresii: vikovi ta henetychni vymiry: navch.-metod. posib* [Psychology of aggression: age and genetic dimensions: educational and methodological manual]. Kyiv: KMM [in Ukrainian].
11. Moskalova, V. A. (2025). *Psykhologichni osoblyvosti ahresyvnoi povedinky u pidlitkiv* [Psychological features of aggressive behavior in adolescents] (Master's thesis). Kyiv: MAUP. Retrieved from https://research.maup.com.ua/assets/files/rep/oim/moskalova_vira.pdf
12. Omelian, S. I. (2023). *Sotsialno-pedahohichna robota z pidlitkami, skhynymy do ahresyvnoi povedinky* [Socio-pedagogical work with adolescents prone to aggressive behavior] (Master's thesis). Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University. Retrieved from <https://studbase.kubg.edu.ua/article/7857>
13. Skrypchenko, O. V., Dolynska, L. V., Ohorodniichuk, Z. V. et al. (2014). *Vikova ta pedahohichna psykhologhiia: navch. posib*. [Developmental and pedagogical psychology: study guide] (4th ed.). Kyiv: Karavela
14. Tolopilo, M. P. (2025). *Psykhologichna korektsiia ahresyvnoi povedinky pidlitkiv* [Psychological correction of aggressive behavior of adolescents] (Qualification work). Kryvyi Rih: KDPU
15. Baron, R. A., & Richardson, D. R. (2004). *Human Aggression*. New York: Plenum Press.
16. Gómez-Ortiz, O., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2023). *How can adolescent aggression be reduced? A multi-level meta-analysis of psychosocial interventions*. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01685-4>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Лейко Ірина

здобувач вищої освіти спеціальності 053
"Психологія"

Міжрегіональна Академія управління персоналом
irinalejko474@gmail.com
ORCID: 0009-0007-8024-8143

Iryna Leiko

Higher Education Applicant
Interregional Academy

of Personnel Management
irinalejko474@gmail.com
ORCID: 0009-0007-8024-8143

Синякова Віра Богданівна

доктор психологічних наук, доцент,

Міжрегіональна Академія управління персоналом

Vira Syniakona

Doctor of Psychology, Associate Professor

Interregional Academy of Personnel Management

Дата надходження статті: 07.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 20.03.2026

Дата прийняття статті: 31.03.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.5>

УДК 159.9:331.54:004

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СХИЛЬНОСТІ ДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЙ

Мілютіна К. Л., Бегеза Л. Є., Макарчук І. О., Бондар С. С.

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SUSCEPTIBILITY TO EMOTIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF IT COMPANIES

Kateryna Milyutina, Liudmila Beheza, Iona Makarchuk, Svitlana Bondar

Анотація

Актуальність. У статті розглянуто психологічні чинники професійної мотивації та професійного вигорання працівників ІТ-сфери в умовах трансформацій, зумовлених пандемією COVID-19 та воєнним станом в Україні. Актуальність дослідження визначається поширенням дистанційних форматів роботи, підвищенням вимог до самоорганізації фахівців та зростанням ризику емоційного виснаження у ІТ-середовищі.

Матеріали та методи. Емпіричне дослідження проведено у вересні–листопаді 2025 року. У емпіричному дослідженні взяли участь 45 респондентів віком 22–42 років із різним професійним стажем. У дослідженні використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик: п'ятифакторну модель особистості NEO-FFI, тест мотивації досягнення Т. Елерса, методику BAT-23 для діагностики професійного вигорання та особистісний опитувальник Айзенка EPI. Статистична обробка даних здійснювалася із застосуванням описової статистики, кореляційного аналізу Пірсона, факторного аналізу методом головних компонентів, t-критерію Стьюдента та дисперсійного аналізу ANOVA.

Результати та їх обговорення. Встановлено, що рівень професійної мотивації та вигорання змінюється залежно від стажу роботи в ІТ-сфері. Фахівці з досвідом до трьох років характеризуються високою мотивацією досягнення та низьким рівнем вигорання, тоді як у групі зі стажем 3–7 років спостерігається зниження мотиваційних показників і зростання ознак емоційного виснаження. У працівників зі стажем понад сім років показники мотивації та вигорання стабілізуються на помірному рівні. Виявлено гендерні відмінності: жінки демонструють вищі показники нейротизму та доброзичливості порівняно з чоловіками.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між особистісними рисами та мотиваційно-емоційними характеристиками. Сумлінність і відкритість досвіду позитивно пов'язані з мотивацією досягнення, тоді як нейротизм має негативний зв'язок із мотиваційними показниками та підвищує ризик професійного вигорання.

Висновки. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для розробки програм профілактики професійного вигорання та оптимізації систем управління персоналом у ІТ-компаніях.

Ключові слова: мотивація, професійне вигорання, ІТ-фахівці, особистісні риси, мотивація досягнення, емоційне виснаження, психологічне благополуччя.

Abstract

Background. The article examines the psychological factors of professional motivation and professional burnout of IT workers in the context of transformations caused by the COVID-19 pandemic and martial law in Ukraine. The relevance of the study is determined by the spread of remote work formats, increased requirements for self-organization of specialists, and the increasing risk of emotional exhaustion in the IT environment.

Materials and Methods. The empirical study was conducted in September–November 2025. 45 respondents aged 22–42 with different professional experience participated in the empirical study. The study used a set of standardized psychodiagnostic methods: the NEO-FFI five-factor personality model, T. Ehlers' achievement motivation test, the BAT-23 method for diagnosing professional burnout and the Eysenck EPI personality test. Statistical data processing was carried out using descriptive statistics, Pearson correlation analysis, factor analysis using the principal components method, Student's t-test, and ANOVA analysis of variance.

Results. It was found that the level of professional motivation and burnout varies depending on the length of service in the IT field. Specialists with up to three years of experience are characterized by high achievement motivation and low burnout, while in the group with 3–7 years of experience, a decrease in motivational indicators and an increase in signs of emotional exhaustion are observed. In employees with more than seven years of experience, motivation and burnout indicators stabilize at a moderate level. Gender differences were found: women demonstrate higher rates of neuroticism and agreeableness compared to men.

Correlation analysis showed the presence of statistically significant relationships between personality traits and motivational and emotional characteristics. Conscientiousness and openness to experience are positively related to



achievement motivation, while neuroticism has a negative relationship with motivational indicators and increases the risk of professional burnout.

Conclusions. The practical significance of the study lies in the possibility of using its results to develop programs for the prevention of professional burnout and optimization of personnel management systems in IT companies.

Key words: motivation, professional burnout, IT professionals, personality traits, achievement motivation, emotional exhaustion, psychological well-being.

1. Вступ. Проблема професійної мотивації та вигорання працівників ІТ-компаній набуває особливої гостроти в контексті глобальних трансформацій, спричинених пандемією COVID-19 та воєнним станом в Україні, що призвели до масового переходу на дистанційний формат роботи. За таких умов особливого значення набувають внутрішні психологічні ресурси фахівців, їхня здатність до самоорганізації та підтримання високого рівня продуктивності без постійного зовнішнього контролю. Водночас дослідження свідчать про зростання рівня професійного вигорання серед ІТ-спеціалістів, що актуалізує необхідність вивчення особистісних чинників, які можуть виступати як предикторами стійкої мотивації, так і факторами ризику емоційного виснаження. Розуміння цих закономірностей дозволить розробити більш ефективні стратегії управління персоналом та створити умови для збереження психологічного благополуччя працівників у високостресовому середовищі ІТ-індустрії.

Структура професійної мотивації охоплює взаємопов'язані компоненти, що формують цілісну систему спонукань до праці. Трудова мотивація визначається як процес стимулювання конкретного фахівця або групи людей до діяльності, спрямованої на досягнення цілей організації [4, с. 15] та включає мотиви досягнення, мотиви уникнення невдач, мотиви афіліації та мотиви влади, які в різних комбінаціях визначають професійну активність особистості.

Мотивація професійної діяльності дорослих відрізняється від навчальної і включає усвідомлення значущості праці, прагнення до зростання, матеріальні потреби та соціальне визнання. Вона формується під впливом самооцінки, рівня домагань, локусу контролю та професійної ідентичності, яка проявляється через ототожнення себе з професійною групою та прийняття її цінностей і норм [10, с. 3].

Мотиваційна сфера особистості є динамічною системою, що трансформується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери включають когнітивні процеси, емоційні стани, вольові якості та особистісні риси. Ця сфера характеризується ієрархічною будовою, де домінуючі мотиви визна-

чають загальну спрямованість професійної активності особистості. Мотивація до успіху є одним із центральних елементів професійної мотивації, що визначає прагнення особистості до досягнення високих результатів у діяльності. У контексті професійної діяльності мотивація до успіху проявляється через встановлення високих стандартів виконання завдань, наполегливість у подоланні перешкод та орієнтацію на постійне вдосконалення [12, с. 12]. Така мотивація пов'язана з потребою в самореалізації та визнанні професійних досягнень.

Професійне самовизначення пов'язане з мотивацією, та визначається як процес формування особистістю свого ставлення до професійної діяльності. Мотивація та професійне самовизначення ІТ-фахівців детермінуються як внутрішніми психологічними чинниками, так і зовнішніми соціальними факторами. Цей процес включає усвідомлення власних професійних інтересів, схильностей, здібностей та співвіднесення їх з вимогами професії. Мотиваційні чинники професійної самоефективності визначають віру особистості у власну здатність успішно виконувати професійні завдання. Професійна самоефективність формується на основі попереднього досвіду успіхів і невдач, спостереження за іншими, вербального переконання та фізіологічного стану [7, с. 89]. Високий рівень професійної самоефективності сприяє підвищенню мотивації до професійної діяльності та готовності долати складні виклики.

Професійне становлення особистості включає професійну адаптацію, професійний розвиток і формування майстерності, що супроводжується зміною мотивації та цінностей. Готовність до кар'єри визначають професійна спрямованість, мотивація досягнень, відповідальність, ініціативність і здатність до самоорганізації, які формуються під час навчання та початкової професійної діяльності [9, с. 89].

Губристична мотивація як специфічний вид професійної мотивації характеризується надмірним прагненням до визнання, слави та превосходства над іншими. Психологія губристичної мотивації розкриває феноменологію прагнення до винятковості та домінування в професійній сфері. Така мотивація може як стимулювати високі досягнення, так

і призводити до деструктивних форм професійної поведінки. Психологія управління в організації розглядає мотивацію як один із центральних інструментів впливу на ефективність персоналу. Управлінський аспект професійної мотивації передбачає розуміння механізмів формування мотиваційних процесів та способів їх активізації [5, с. 124]. Система управління мотивацією включає матеріальне стимулювання, створення умов для професійного розвитку та формування сприятливого організаційного клімату.

Трудова мотивація працівників залежить від стилю управління: демократичний стиль сприяє внутрішній мотивації через автономію, авторитарний – зовнішній через контроль і санкції. Мотивація професійного вибору формується на основі оцінки власних здібностей, інтересів та цінностей і змінюється під впливом соціальних та економічних трансформацій. Успішне професійне становлення визначають особистісні (мотиваційна спрямованість, саморегуляція, емоційна стабільність, комунікативні навички) та середовищні чинники, що формують готовність до професійної діяльності [3, с. 4].

2. Мета. Виявлення особливостей професійної мотивації працівників ІТ-компаній, зв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками фахівців та рівнем професійного вигорання.

3. Матеріали та методи. Емпіричне дослідження тривало з середини вересня до кінця листопада 2025 року. Збір емпіричних даних проводився у два етапи протягом жовтня–листопада 2025 року серед працівників ІТ-сфери України.

Перший етап передбачав проведення соціально-демографічного опитування через платформу Google Forms, в якому взяли участь 43 респонденти. Метод збору даних на цьому етапі – онлайн-анкетування, що забезпечило анонімність відповідей та зручність участі для респондентів з різних регіонів України. Другий етап включав психодіагностичне обстеження з використанням стандартизованих методик, в якому взяли участь 45 ІТ-фахівців.

Вибірки першого та другого етапів частково перетиналися, але не були повністю тотожними, що дозволило, з одного боку, отримати ширшу соціально-демографічну картину, а з іншого – сформувати достатню за обсягом групу для психодіагностичного аналізу. Така двоетапна структура дослідження дозволила отримати як загальну картину

соціально-демографічних характеристик ІТ-працівників, так і глибокий психологічний профіль їхніх особистісних та мотиваційних особливостей.

Вибірка психодіагностичного обстеження складала 45 осіб віком від 22 до 42 років, що працюють на різних посадах в ІТ-галузі. Розподіл за посадами включав розробників програмного забезпечення, веб-дизайнерів, системних адміністраторів, тестувальників, аналітиків даних та проєктних менеджерів. Стаж роботи в ІТ-сфері варіювався від одного року до п'ятнадцяти років, що дозволило охопити різні етапи професійного становлення фахівців. Усі респонденти брали участь у дослідженні на добровільних засадах після отримання інформованої згоди та гарантій конфіденційності персональних даних. Гендерний розподіл вибірки відображає реальну структуру ІТ-ринку праці з певним переважанням чоловіків над жінками.

Емпіричні методи дослідження представлені комплексом стандартизованих психодіагностичних методик: п'ятифакторна модель особистості NEO-FFI для діагностики базових рис особистості [6]; тест мотивації до успіху Т. Елерса для виявлення рівня мотивації досягнення [12]; методика ВАН-23 для діагностики професійного вигорання [11]; особистісний опитувальник Айзенка ЕРІ для визначення типу темпераменту [8].

Методи математично-статистичної обробки даних включали: описову статистику для характеристики вибірки; кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення зв'язків між змінними; факторний аналіз методом головних компонент для встановлення латентних структур; t-критерій Стьюдента та дисперсійний аналіз ANOVA для порівняння груп.

4. Результати і обговорення. Аналіз розподілу респондентів за посадами у ІТ-сфері виявив різноманітність професійних ролей, що представлені у вибірці дослідження. Найбільшу групу склали аналітики, які становили 23,3% від загальної кількості учасників опитування, що відповідає 10 особам. Друге місце за чисельністю посіли розробники програмного забезпечення, частка яких становила 20,9%, або 9 осіб. Дизайнери користувацьких інтерфейсів були представлені 7 респондентами, що складає 16,3% від загальної вибірки. Системні адміністратори налічували 6 осіб, що становить 14% учасників дослідження. Тестувальники програмного забезпечення склали 11,6% вибірки, що відповідає 5 особам. Проєктні менеджери та DevOps-спеціалісти були

представлені найменше, кожна з цих груп налічувала по 3 особи, що становить 7% від загальної кількості респондентів.

Такий розподіл за посадами відображає типову структуру сучасних ІТ-компаній, де аналітики та розробники складають основу технічного персоналу та виконують центральну роль у процесі створення програмних продуктів [1]. За умовами праці також спостерігались всі варіанти (табл. 1).

Результати дослідження особистісних рис ІТ-фахівців за методикою NEO-FFI виявили специфічний профіль, що відрізняє представників цієї професійної групи від загальної популяції. Середні показники за шкалою відкритості досвіду становили $54,3 \pm 8,7$ Т-балів, що перевищує нормативні значення та свідчить про виражену інтелектуальну цікавість, готовність до експериментів з новими ідеями та технологіями. Показник сумлінності досяг рівня $52,8 \pm 7,9$ Т-балів, відображаючи організованість, дисциплінованість та орієнтацію на досягнення поставлених цілей у професійній діяльності. Шкала екстраверсії продемонструвала середні значення $48,2 \pm 9,4$ Т-балів, що відповідає нормативному діапазону та вказує на збалансованість між потребою у соціальних контактах та здатністю до індивідуальної роботи. Показник доброзичливості становив $49,7 \pm 8,3$ Т-балів, свідчаючи про помірну орієнтацію на кооперацію та співпрацю у командній роботі. Найнижчі значення зафіксовані за шкалою нейротизму – $46,5 \pm 10,2$ Т-балів, що характеризує відносну емоційну стабільність та здатність протистояти стресовим ситуаціям професійної діяльності.

Високі показники відкритості досвіду виявлені у 67% респондентів, що підтверджує професійну специфіку ІТ-сфери, де постійне оновлення знань та технологій вимагає інтелектуальної гнучкості [2]. Сумлінність на

високому рівні характерна для 58% фахівців, що забезпечує якісне виконання проєктів та дотримання дедлайнів. Низький нейротизм притаманний 52% респондентів, що може розглядатися як захисний фактор від професійного вигорання. Екстраверсія розподілена відносно рівномірно між трьома рівнями з переважанням середнього рівня у 45% респондентів, що відображає різноманітність соціальних стилів серед ІТ-фахівців. Доброзичливість також демонструє переважання середнього рівня у 54% випадків, що свідчить про збалансований підхід до міжособистісних стосунків у професійній діяльності.

Аналіз мотивації до успіху за методикою Т. Елерса виявив переважання високого та середнього рівнів мотивації досягнення серед ІТ-фахівців. Середній бал за методикою становив $21,4 \pm 5,8$, що відповідає середньому рівню мотивації з тенденцією до високого [3; 4; 7]. Високий рівень мотивації досягнення виявлено у 43% респондентів, середній – у 38%, низький – у 19%. Дуже високі та дуже низькі показники зафіксовані рідко, що свідчить про збалансованість мотиваційної структури досліджуваної групи. Респонденти з високою мотивацією досягнення демонструють активне прагнення до професійного зростання, готовність брати на себе відповідальність за складні проєкти та наполегливість у подоланні технічних перешкод. Вони характеризуються реалістичною оцінкою власних можливостей, здатністю встановлювати досяжні цілі та систематично працювати над їх реалізацією.

Середній рівень мотивації досягнення характерний для фахівців, які демонструють помірну активність у професійному розвитку та схильні до компромісу між прагненням до успіху та уникненням невдач [13]. Вони здатні виконувати складні завдання за наяв-

Таблиця 1

Розподіл респондентів за форматом роботи

Формат роботи	Приблизна кількість осіб	Приблизний відсоток
Офіс	26	60%
Віддалено	10	23%
Гібридний	7	16%

Таблиця 2

Розподіл ІТ-фахівців за рівнями мотивації досягнення

Рівень мотивації	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток
Дуже низький	менше 10	2	4%
Низький	11–16	7	15%
Середній	17–22	17	38%
Високий	23–28	15	33%
Дуже високий	понад 28	4	9%

ності зовнішньої підтримки та заохочення, проте можуть відчувати коливання мотивації залежно від зовнішніх обставин. Низький рівень мотивації досягнення пов'язаний з переважанням мотиву уникнення невдач, що проявляється у виборі або надто простих, або надмірно складних завдань. Фахівці з низькою мотивацією досягнення можуть уникати відповідальності за результати, демонструвати пасивність у професійному розвитку та потребувати постійного зовнішнього контролю для підтримання продуктивності.

Діагностика професійного вигорання за методикою ВАТ-23 виявила наявність ознак вигорання у значної частини респондентів, що відображає специфічні стресори ІТ-діяльності. Загальний індекс вигорання коливався від 1,2 до 5,8 балів при середньому значенні $2,9 \pm 1,1$ балів [4, с. 18]. За критеріями методики, показники від 1 до 2,5 балів інтерпретуються як відсутність вигорання, від 2,5 до 3,5 як ознаки вигорання, від 3,5 до 4,5 як вигорання, понад 4,5 як важке вигорання. Розподіл респондентів за рівнями професійного вигорання представлено у таблиці 2.7. Відсутність ознак вигорання характерна для 38% фахівців, ознаки вигорання виявлені у 35%, власне вигорання – у 19%, важке вигорання – у 8% респондентів.

Найвищі показники зафіксовані за шкалою виснаження ($3,2 \pm 1,3$ балів), що відображає хронічну втому та дефіцит енергетичних

ресурсів у багатьох ІТ-фахівців. Виснаження проявляється у відчутті спустошеності навіть після відпочинку, зниженні загальної життєвої енергії та швидкій стомлюваності при виконанні професійних завдань [12]. Психічна дистанція становила $2,8 \pm 1,2$ балів, відображаючи тенденцію до відчуження від роботи та зниження емоційного залучення у професійну діяльність. Когнітивні порушення – $2,7 \pm 1,0$ балів – свідчать про труднощі з концентрацією уваги, зниження пам'яті та сповільнення мислення у частини респондентів. Це співпадає з результатами І.М. Ющенко [12] Емоційні порушення – $2,6 \pm 1,1$ балів – включають дратівливість, тривожність та депресивні стани, що супроводжують процес професійного вигорання.

Екстраверсія демонструє помірний негативний зв'язок з вигоранням ($r = -0,31$, $p < 0,01$), що відображає протективну роль соціальної активності та здатності отримувати підтримку від оточення. Доброзичливість також негативно корелює з вигоранням ($r = -0,28$, $p < 0,01$), підкреслюючи значення позитивних міжособистісних стосунків у команді для попередження виснаження. Відкритість досвіду виявляє слабкий негативний зв'язок з загальним індексом вигорання ($r = -0,23$, $p < 0,05$), що може пояснюватися здатністю інтелектуально гнучких осіб знаходити нові способи подолання професійних труднощів. Взаємозв'язок між мотивацією досягнення та

Таблиця 3

Розподіл ІТ-фахівців за рівнями професійного вигорання ВАТ-23

Компонент вигорання	M±SD	Без вигорання (%)	Ознаки вигорання (%)	Вигорання (%)	Важке вигорання (%)
Виснаження	$3,2 \pm 1,3$	32	31	25	12
Психічна дистанція	$2,8 \pm 1,2$	41	33	18	8
Когнітивні порушення	$2,7 \pm 1,0$	45	34	16	5
Емоційні порушення	$2,6 \pm 1,1$	48	32	15	5
Загальний індекс	$2,9 \pm 1,1$	38	35	19	8

Таблиця 4

Кореляційні зв'язки між особистісними рисами NEO-FFI та компонентами професійного вигорання ВАТ-23

Особистісна риса	Виснаження	Психічна дистанція	Когнітивні порушення	Емоційні порушення	Загальний індекс
Нейротизм	0,58**	0,51**	0,48**	0,71**	0,64**
Екстраверсія	-0,32**	-0,28*	-0,24*	-0,35**	-0,31**
Відкритість досвіду	-0,19	-0,22*	-0,26*	-0,18	-0,23*
Доброзичливість	-0,24*	-0,31**	-0,21*	-0,27*	-0,28*
Сумлінність	-0,41**	-0,38**	-0,45**	-0,36**	-0,43**

Примітка: ** – $p < 0,01$; * – $p < 0,05$.

професійним вигоранням виявився нелінійним та залежним від рівня мотивації. Помірна мотивація досягнення (17–22 бали) асоціюється з найнижчими показниками вигорання ($2,3 \pm 0,9$ балів), тоді як дуже висока мотивація (понад 28 балів) пов'язана з підвищеним ризиком виснаження ($3,8 \pm 1,2$ балів).

Низька мотивація досягнення (менше 16 балів) також супроводжується високими показниками вигорання ($3,5 \pm 1,3$ балів), що може пояснюватися втратою сенсу професійної діяльності. Аналіз взаємозв'язків між темпераментом та мотивацією досягнення представлено у таблиці 2.10. Найвищі показники мотивації характерні для сангвініків ($23,8 \pm 4,2$ балів) та холериків ($22,1 \pm 5,7$ балів), що відображає роль екстраверсії у формуванні активної життєвої позиції. Флегматики демонструють помірну мотивацію ($20,3 \pm 4,9$ балів), тоді як меланхоліки мають найнижчі показники ($18,6 \pm 6,1$ балів), що пов'язано з високим нейротизмом та схильністю до уникнення невдач. Меланхоліки виявляють найвищий рівень професійного вигорання ($3,8 \pm 1,3$ балів), що обумовлено поєднанням інтроверсії та високого нейротизму. Холерики демонструють помірно підвищене вигорання ($3,2 \pm 1,2$ балів), незважаючи на високу мотивацію, що пояснюється емоційною нестабільністю та імпульсивністю [11]. Сангвініки характеризуються найнижчими показниками вигорання ($2,1 \pm 0,7$ балів) завдяки поєднанню екстраверсії та емоційної стабільності. Флегматики також демонструють відносно низьке вигорання ($2,4 \pm 0,8$ балів) через емоційну стійкість. Факторний аналіз виявив три основні фактори, що пояснюють 68,4% дисперсії даних. Перший фактор «Емоційна стійкість та продуктивність» (32,1% дисперсії) включає низький нейротизм, високу сумлінність, високу мотивацію досягнення та низьке вигорання. Другий фактор «Інтелектуальна відкритість та розвиток» (21,3% дисперсії) об'єднує відкритість досвіду, мотивацію досягнення та низькі когнітивні порушення. Третій фактор «Соціальна активність» (15,0% дисперсії) включає екстраверсію, доброзичливість та низьку психічну дистанцію.

Порівняльний аналіз груп респондентів з різним стажем роботи в ІТ-сфері виявив

динаміку особистісних та мотиваційних характеристик. Фахівці зі стажем до трьох років демонструють високу мотивацію досягнення ($24,2 \pm 5,1$ балів) та низьке вигорання ($2,3 \pm 0,8$ балів). Група зі стажем від трьох до семи років характеризується зниженням мотивації ($20,1 \pm 5,4$ балів) та наростанням ознак вигорання ($3,1 \pm 1,1$ балів). Фахівці зі стажем понад сім років виявляють стабілізацію показників на помірному рівні ($21,8 \pm 4,9$ балів мотивації та $2,7 \pm 1,0$ балів вигорання). Жінки демонструють вищі показники нейротизму ($t=2,87$, $p<0,01$) та доброзичливості ($t=2,34$, $p<0,05$) порівняно з чоловіками.

5. Висновки. Кореляційний аналіз встановив суттєві зв'язки між особистісними характеристиками та мотиваційно-емоційними станами ІТ-фахівців. Виявлено позитивний зв'язок сумлінності з мотивацією досягнення, що підтверджує роль організованості та цілеспрямованості у формуванні мотиваційної спрямованості. Відкритість досвіду також позитивно корелює з мотивацією, відображаючи значення інтелектуальної цікавості для професійного розвитку. Нейротизм демонструє сильний негативний зв'язок як з мотивацією досягнення, так і з професійним вигоранням, що вказує на деструктивний вплив емоційної нестабільності на професійне функціонування. Сумлінність виявляє проєктивну роль щодо професійного вигорання, особливо стосовно когнітивних порушень, що свідчить про значення структурованості та плановості діяльності для збереження когнітивних ресурсів.

Внесок авторів:

Катерина Мілютіна – теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання працівників ІТ-сфери, обґрунтування концепції, мети, завдання дослідження; Людмила Бегеза – обґрунтування актуальності дослідження, узагальнення результатів дослідження, підготовка висновків; Ілона Макачук – організація, проведення емпіричного дослідження та здійснення первинної обробки емпіричних даних; Світлана Бондар – статистичний аналіз результатів дослідження та інтерпретація отриманих результатів

References:

1. Alyarova, A. (2023). Rozvytok tekhnolohii menedzhmentu personalu v IT-sferi [Development of personnel management technologies in the IT sector]. *Ekonomika i orhanizatsiia upravlinnia*, 3(47), 135–145. <https://doi.org/10.31558/2307-2318.2022.3.14>
2. Bolkvadze, N., & Hetman, T. (2020). Suchasni metody motyvatsii personalu IT-kompanii [Modern methods of motivating IT company personnel]. *Economic Journal of Lesya Ukrainka Volyn National University*, 2(22), 72–82. <https://doi.org/10.29038/2411-4014-2020-02-72-82>

3. Borysova, I. Yu. (2025). *Motyvatsiia profesiinoho vyboru studentiv-psykholohiv pid chas viiny* [Motivation of professional choice among psychology students during wartime] (Qualification thesis). Kryvyi Rih. <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/11721>
4. Bochkovska, O. V. (2024). *Osoblyvosti trudovoi motyvatsii pratsivnykiv u riznykh styliakh upravlinnia* [Features of employees' work motivation under different management styles] (Qualification thesis). VNPZ «DHU». <http://www.dgu.com.ua/handle/123456789/1408>
5. Zhuran, O., Linhur, L., & Filatova, T. (2021). Osoblyvosti upravlinnia personalom v IT-sferi na zasadakh korporativnoi sotsialnoi vidpovidalnosti [Features of personnel management in the IT sector based on corporate social responsibility]. *Ekonomika ta suspilstvo*, 30, 1–8. <https://economyandsociety.in.ua/index.php/journal/article/view/626>
6. Körner, A., Roth, M., Drapeau, M., Schmutzer, G., Albani, C., Schumann, S., & Brähler, E. (2015). Efficient and valid assessment of personality traits: Population norms of a brief version of the NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI). *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 21–32. <https://doi.org/10.12740/APP/36086>
7. Krevska, O. O. (2018). *Motyvatsiini chynnyky profesiinnoi samoeфекtyvnosti osobystosti* [Motivational factors of personal professional self-efficacy] (Candidate dissertation, Lesya Ukrainka Eastern European National University). Lutsk. <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Krevska-O.O.-dysertatsiya.pdf>
8. Monachyn, I., & Hrytsaiuk, Yu. (2021). Osoblyvosti ta praktychne zastosuvannia psykholohichnoho testu-opytuvalnyka personalnyi inventarii (EPI) H. Aizenka viiskovozoboviazany [Features and practical application of H. Eysenck's personality inventory (EPI) among persons liable for military service]. *Sotsialno-ekonomichni problemy i derzhava*, 2(25), 171–176. <https://doi.org/10.33108/sepd2022.02.171>
9. Moroz, L., & Dikhtiarenko, S. (2022). Osobystisni determinanty hotovnosti studentiv-psykholohiv do zdiisnennia profesiinnoi kariery [Personal determinants of psychology students' readiness for professional career development]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 3(67), 89–98. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-22-67-3-89-98>
10. Spirina, I. D., & Diadiura, M. S. (2024). Vplyv samootsinky na motyvatsiiu dosiahnen u profesiinii diialnosti v umovakh suchasnykh sotsialno-ekonomichnykh vyklykiv [The impact of self-esteem on achievement motivation in professional activity under modern socio-economic challenges]. In *Science and Technology: Challenges, Prospects and Innovations: Proceedings of the II International Scientific and Practical Conference* (pp. 178–187). CPN Publishing Group. <http://www.dgu.com.ua/handle/123456789/1586>
11. Filonenko, D. V. (2017). Osobystisnyi portret pratsivnyka IT sfery [Personality profile of an IT employee]. *Naukovyi visnyk KhNU. Serii: Psykholohichni nauky*, 1(4), 102–107. <https://pj-journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/920>
12. Shpak, A. (2024). *Osobystisni chynnyky motyvatsii do uspihu fakhivtsiv sfery IT v umovakh dystantsiinoi roboty* [Personal factors of achievement motivation among IT specialists in remote work conditions] (Qualification thesis). Kyiv. <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/70f9b87b-ae9d-4141-b90c-033d95c19764/content>
13. Yushchenko, I. M., & Molchanova, S. V. (2020). Profilaktyka profesiinoho vyhorannia u fakhivtsiv IT-sfery zasobamy aktyvnoho sotsialno-psykholohichnoho navchannia [Prevention of professional burnout among IT specialists by means of active socio-psychological training]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 31(70), 158–164. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/24>
14. Yarovyi, Yu. (2024). Motyvatsiia ta profesiine samovyznachennia IT-fakhivtsiv v Ukraini: Teoretyko-metodolohichniy analiz sotsialnykh faktoriv [Motivation and professional self-determination of IT specialists in Ukraine: Theoretical and methodological analysis of social factors]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii: Sotsiolohichna*, 18, 191–204. <https://doi.org/10.30970/VSO.2024.18.12>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Kateryna Milyutina

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor at the Department of Psychology,
Academy of Labor, Social Relations and Tourism
katerinamilutina1963@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0013-2989

Liudmila Beheza

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Psychology,
Academy of Labour Social Relations and Tourism
l_begeza@ukr.net
ORCID: 0000-0002-5361-4677

Iлона Makarchuk

Director of HR Department
companion "GIARPI"
luuuna.1801@gmail.com
ORCID: 0009-0000-4838-7468

Svitlana Bondar

Doctor of Philosophy in Psychology,
Associate Professor at the Department of
Psychology,
Academy of Labour Social Relations and Tourism
sveta12004@ukr.net
ORCID: 0000-0002-9842-0470

Мілютіна Катерина Леонідівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології Академія праці,
соціальних відносин і туризму
katerinamilutina1963@gmail.com
ORCID: h0000-0003-0013-2989

Бегеза Людмила Євгенівна

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології,
Академія праці, соціальних відносин і туризму
l_begeza@ukr.net
ORCID: 0000-0002-5361-4677

Макарчук Ілона Олександрівна

Директор HR-департаменту
тов. «ДЖІАРПІ»
luuuna.1801@gmail.com
ORCID: 0009-0000-4838-7468

Світлана Сергіївна Бондар

Доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри психології,
Академія праці, соціальних відносин і туризму
sveta12004@ukr.net
ORCID: 0000-0002-9842-0470

Дата надходження статті: 16.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 31.03.2026

Дата прийняття статті: 10.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.6>

УДК 159.9:355.1

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДИСТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ РЕЛЯЦІЙНО-ОБРАЗНО-СЦЕНАРНОЇ ТЕРАПІЇ

Павловська-Кравчук В. А., Єгонська-Спенсер Н. О.

DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS INDICATORS IN MILITARY PERSONNEL DURING RELATIONAL-IMAGE SCENARIO THERAPY

Viktoriia Pavlovska-Kravchuk, Nataliia Yehonska-Spenser

Анотація

У статті представлено результати дослідження динаміки показників психологічного дистресу, міжособистісного функціонування та соціально-рольової адаптації у військовослужбовців під впливом реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ). **Актуальність** дослідження зумовлена зростанням потреби у науково обґрунтованих психотерапевтичних підходах до підтримки психічного благополуччя військовослужбовців в умовах тривалого бойового стресу, психоемоційного перевантаження та порушення адаптаційних механізмів.

Метою дослідження є виявлення динаміки показників психологічного дистресу за шкалами Outcome Questionnaire-45 (OQ-45) у військовослужбовців, які проходили програму РОСТ, а також порівняння цих змін із показниками контрольної та клінічної груп. У дослідженні взяли участь 67 військовослужбовців, яких було розподілено на експериментальну ($n = 19$), контрольну ($n = 24$) та клінічну ($n = 24$) групи. Для оцінювання психологічного функціонування застосовано опитувальник OQ-45, що дає змогу визначати симптоматичний психологічний дистрес, міжособистісні проблеми, соціально-рольове функціонування та інтегральний показник дистресу. Обробку результатів здійснено з використанням описової статистики, критерію Вілкоксона для пов'язаних вибірок, критерію Краскела–Волліса для міжгрупового порівняння та величини ефекту Cohen's d . Встановлено, що у групах, де застосовувалися психотерапевтичні або лікувальні втручання, спостерігається позитивна динаміка показників психологічного функціонування. В експериментальній групі інтегральний показник дистресу знизився з 56,3 до 53,9 бала, тоді як у контрольній групі зафіксовано його зростання з 34,1 до 37,3 бала. Найвищі показники дистресу виявлено у клінічній групі, проте після лікування зафіксовано їх зниження з 73,5 до 65,1 бала. Отримані результати підтверджують доцільність використання РОСТ як перспективного психотерапевтичного підходу.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічний дистрес, психотерапія, реляційно-образно-сценарна терапія, психологічна адаптація, OQ-45.

Abstract

The article presents the results of a study on the dynamics of psychological distress, interpersonal functioning, and social role adaptation among military personnel under the influence of relational-image scenario therapy (RIST). The **relevance** of the study is determined by the growing need for scientifically grounded psychotherapeutic approaches aimed at supporting the mental well-being of military personnel under conditions of prolonged combat stress, psycho-emotional overload, and impaired adaptive mechanisms.

The **purpose** of the study is to identify the dynamics of psychological distress indicators measured by the Outcome Questionnaire-45 (OQ-45) in military personnel who underwent the RIST program and to compare these changes with the indicators of control and clinical groups. The study involved 67 servicemen divided into an experimental group ($n = 19$), a control group ($n = 24$), and a clinical group ($n = 24$). The OQ-45 questionnaire was used to assess psychological functioning, including symptom distress, interpersonal relations, social role functioning, and the overall distress score. Data were processed using descriptive statistics, the Wilcoxon signed-rank test for related samples, the Kruskal–Wallis test for between-group comparisons, and Cohen's d effect size. The findings indicate positive dynamics of psychological functioning in the groups where psychotherapeutic or clinical interventions were applied. In the experimental group, the overall distress score decreased from 56.3 to 53.9 points, whereas in the control group it increased from 34.1 to 37.3 points. The highest distress levels were observed in the clinical group; however, after treatment, the total score decreased from 73.5 to 65.1 points. The obtained results confirm the feasibility of using RIST as a promising psychotherapeutic approach.

Key words: military personnel, psychological distress, psychotherapy, relational-image scenario therapy, psychological adaptation, OQ-45.



1. Вступ. Сучасні умови військової служби характеризуються підвищеним рівнем психоемоційних навантажень, впливом тривалого стресу та необхідністю функціонування у ситуаціях невизначеності та небезпеки. У таких умовах значно зростає ризик розвитку психологічного дистресу, який може проявлятися у формі емоційного виснаження, міжособистісних труднощів та порушення соціально-рольового функціонування. Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті психологічної підтримки військовослужбовців, оскільки зниження рівня психологічного благополуччя може негативно впливати як на ефективність професійної діяльності, так і на загальну адаптацію особистості. У зв'язку з цим зростає потреба у розробленні та емпіричній перевірці ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих на зниження рівня психологічного дистресу та підтримку адаптивного функціонування військовослужбовців. Одним із таких підходів є реляційно-образно-сценарна терапія, застосування якої потребує подальшого наукового осмислення та емпіричного дослідження її потенціалу у роботі з військовими.

Сучасні психологічні дослідження переконливо засвідчують, що бойовий досвід є потужним чинником психічної напруги, який впливає не лише на емоційний стан військовослужбовців, а й на їхнє міжособистісне функціонування, виконання соціальних ролей, морально-ціннісну сферу та здатність до адаптації. У зв'язку з цим психологічний стан військових доцільно розглядати як багатовимірне явище, що охоплює симптоматичний дистрес, труднощі у взаємодії з іншими, порушення соціально-рольового функціонування, а також зміни у внутрішній системі цінностей і життєвих орієнтаціях [2, 6]. Такий підхід дозволяє вийти за межі вузько клінічного розуміння наслідків бойового стресу та враховувати цілісну динаміку психологічного функціонування особистості в умовах війни.

Важливе місце у сучасному науковому дискурсі посідає проблема психологічної стійкості військовослужбовців. У вітчизняних дослідженнях показано, що психологічна стійкість виступає значущим ресурсом збереження ефективності діяльності в умовах бойового навантаження та пов'язана зі здатністю підтримувати внутрішню рівновагу, мобілізувати особистісні ресурси й відновлюватися після стресових впливів [1, 5]. Водночас наголошується, що стійкість не є незмінною властивістю, а може посилюватися завдяки спеціально організованій психологічній допомозі, спрямованій на емоційне опрацювання

пережитого досвіду, відновлення саморегуляції та зміцнення адаптаційного потенціалу [3]. Окремим напрямом сучасних досліджень є вивчення моральної травматизації як особливого психологічного наслідку війни. Йдеться про переживання, пов'язані з почуттям провини, сорому, внутрішнього конфлікту та порушенням уявлень про справедливість, відповідальність і власну моральну цілісність [2]. Такі стани можуть посилювати психологічний дистрес, ускладнювати міжособистісні взаємини та знижувати здатність до соціальної адаптації. У цьому контексті важливими є також дані про зв'язок морально-ціннісних орієнтацій із поведінковими проявами військовослужбовців, зокрема з особливостями реагування в напружених ситуаціях [4]. Суттєве значення має й проблема повернення військовослужбовців до повсякденного соціального життя. У сучасних вітчизняних працях реінтеграція розглядається як складний процес, що охоплює відновлення емоційної рівноваги, налагодження міжособистісних контактів, повернення до виконання соціальних ролей та формування нових способів адаптації [6]. Саме тому оцінка психологічного стану військових має включати не лише симптоматичні показники, а й параметри міжособистісного та соціально-рольового функціонування, які відображають реальний рівень адаптації.

Зарубіжні узагальнювальні дослідження та метааналізи також підтверджують ефективність психотерапевтичних втручань для військовослужбовців і ветеранів із наслідками травматичного досвіду. Доведено, що психологічна допомога сприяє зниженню проявів психологічного дистресу, покращенню психічного функціонування та полегшенню соціального повернення, особливо за умови комплексного та багатовимірного впливу [7–12]. Водночас значна частина наявних досліджень зосереджена переважно на симптоматичній посттравматичного стресового розладу або окремих формах тривожно-депресивних порушень, тоді як недостатньо вивченими залишаються зміни міжособистісного функціонування та соціально-рольової адаптації у військовослужбовців під впливом інтегративних психотерапевтичних підходів.

Таким чином, аналіз сучасних вітчизняних і зарубіжних джерел засвідчує наявність науково значущої невирішеної проблеми, яка полягає у недостатній емпіричній верифікації ефективності психотерапевтичних втручань, що одночасно впливають на симптоматичний дистрес, міжособистісні проблеми та соціально-рольове функціонування військовослужбовців. Особливо це стосується

інтегративних моделей психотерапевтичної допомоги, спрямованих не лише на редукцію симптомів, а й на підтримку психологічної адаптації в ширшому функціональному вимірі.

2. Метою дослідження є виявлення динаміки показників психологічного дистресу, міжособистісного функціонування та соціально-рольової адаптації у військовослужбовців під впливом реляційно-образно-сценарної терапії, а також визначення її потенціалу як психотерапевтичного підходу до підтримки адаптивного функціонування військовослужбовців.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати вихідні особливості психологічного дистресу, міжособистісних труднощів та соціально-рольового функціонування у військовослужбовців за показниками опитувальника OQ-45 у трьох дослідницьких групах.

2. Визначити динаміку показників психологічного функціонування у військовослужбовців експериментальної, контрольної та клінічної груп за результатами первинного і повторного вимірювання.

3. Оцінити потенційну ефективність реляційно-образно-сценарної терапії шляхом порівняння змін інтегрального показника дистресу та окремих шкал OQ-45 у трьох групах.

Отже, дослідження, присвячене динаміці показників психологічного дистресу у військовослужбовців у процесі реляційно-образно-сценарної терапії, є актуальним як з наукового, так і з практичного погляду.

3. Матеріали та методи дослідження.

3.1. Об'єкт, предмет, гіпотеза та дизайн дослідження. Об'єктом дослідження є психологічне функціонування військовослужбовців в умовах психоемоційного навантаження, пов'язаного з військовою службою. Предметом дослідження є динаміка показників психологічного дистресу, міжособистісних проблем та соціально-рольового функціонування у військовослужбовців під впливом реляційно-образно-сценарної терапії. Основна гіпотеза дослідження полягає в тому, що застосування реляційно-образно-сценарної терапії сприятиме зниженню рівня психологічного дистресу, покращенню міжособистісного функціонування та соціально-рольової адаптації у військовослужбовців у порівнянні з групою, у якій спеціалізоване психотерапевтичне втручання не застосовувалося.

Наукова новизна дослідження полягає у здійсненні порівняльного аналізу змін психологічного дистресу, міжособистісних про-

блем та соціально-рольового функціонування у військовослужбовців у трьох дослідницьких групах: експериментальній, контрольній та клінічній. Показано, що застосування реляційно-образно-сценарної терапії супроводжується тенденцією до зниження рівня психологічного дистресу та покращення показників міжособистісного і соціально-рольового функціонування військовослужбовців. Встановлено, що найвищі показники психологічного дистресу спостерігаються у клінічній групі військовослужбовців із межовими тривожно-депресивними розладами, що підтверджує чутливість опитувальника OQ-45 до виявлення порушень психологічного функціонування. Порівняльний аналіз результатів трьох груп засвідчив, що позитивна динаміка показників психологічного функціонування більш виражена у групах, де застосовувалися цілеспрямовані психотерапевтичні або лікувальні втручання, тоді як у контрольній групі істотних змін показників психологічного дистресу не зафіксовано. Отримані результати розширюють уявлення про можливості застосування психотерапевтичних підходів для підтримки психологічного благополуччя військовослужбовців та зниження рівня психологічного дистресу в умовах підвищених професійних навантажень.

3.2. Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь військовослужбовці Збройних Сил України. Було сформовано три дослідницькі групи: експериментальну ($n = 19$) – військовослужбовці, які проходили психотерапевтичне втручання у форматі реляційно-образно-сценарної терапії (РОСТ); контрольну ($n = 24$) – військові, які не залучалися до спеціалізованих психотерапевтичних інтервенцій; та клінічну ($n = 24$) – військовослужбовці з межовими тривожно-депресивними розладами, які перебували на лікуванні у психіатричному стаціонарі. Загальна чисельність вибірки становила 67 осіб.

3.3. Опис психотерапевтичного втручання. Процедура формульовального експерименту. Формульовальний експеримент було організовано в межах квазіекспериментального дизайну типу: pre-test → психотерапевтичне втручання → post-test з метою вивчення динаміки копінг-стратегій під впливом реляційно-образно-сценарної терапії. РОСТ є інтегративною програмою, що поєднує: інтегративну психотерапію з фокусом на стосунки (R. Erskine), арттерапевтичні техніки, елементи транзакційного аналізу. Програма включала вісім структурованих психотерапевтичних сесій, які проводилися в індивідуальному або малогруповому форматі залежно від контексту

(службовий або стаціонарний). Інтенсивність і тривалість втручання варіювалися відповідно до організаційних та клінічних умов. Психодіагностичне обстеження здійснювалося окремо від терапевтичних сесій і не входило до структури психотерапевтичної роботи. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів: добровільності участі, конфіденційності, інформованої згоди та забезпечення психологічної безпеки учасників.

3.4. Психодіагностичний інструментарій.

Процедура обробки та аналізу результатів. Обробка емпіричних даних здійснювалася із застосуванням методів описової та інферентної статистики. Первинні результати опитувальника Outcome Questionnaire-45 (OQ-45) були агреговані відповідно до структури методики. Для кожного респондента обчислювалися сумарні показники за трьома основними шкалами опитувальника: симптоматичний психологічний дистрес (SD), міжособистісні проблеми (IR) та соціально-рольове функціонування (SR), а також інтегральний загальний показник психологічного дистресу. Розрахунок показників здійснювався окремо для двох етапів вимірювання: первинного (pre-test) та повторного (post-test). Для кожної шкали та інтегрального показника було визначено середні значення (M) та стандартні відхилення (SD) у межах трьох досліджуваних груп.

3.5. Методи статистичної обробки даних.

З огляду на невеликі обсяги вибірок, їх нерівномірність та відсутність гарантії нормального розподілу досліджуваних показників, для аналізу внутрішньогрупової динаміки використовувався непараметричний критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок, який дозволяє оцінити статистичну значущість змін між етапами pre-test та post-test у межах кожної групи. Для оцінки відмінностей між групами обчислювався показник зміни (Δ -індекс),

який визначався як різниця між повторним та первинним вимірюванням ($\Delta = \text{post-test} - \text{pre-test}$) для кожної шкали опитувальника та інтегрального показника психологічного дистресу. Порівняння трьох незалежних груп за значеннями Δ -показників здійснювалося за допомогою непараметричного критерію Краскела–Волліса (H-критерію). Додатково для оцінки практичної значущості виявлених змін обчислювалася величина ефекту (Cohen's d), що дозволяє інтерпретувати силу впливу психотерапевтичного втручання на досліджувані показники психологічного функціонування військовослужбовців. Статистична обробка даних проводилася з використанням стандартних статистичних процедур. Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq .05$.

3.6. Етичні засади дослідження. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, конфіденційності, інформованої згоди та забезпечення психологічної безпеки учасників.

4. Результати та обговорення.

4.1. Вихідні характеристики показників психологічного дистресу у дослідницьких групах. Для порівняльного аналізу динаміки психологічного функціонування у трьох дослідницьких групах у табл. 1 подано середні значення показників за шкалами OQ-45 до та після втручання, показник зміни (Δ) та величину ефекту (Cohen's d).

Первинний аналіз засвідчив суттєві міжгрупові відмінності за всіма показниками психологічного функціонування. Найвищі значення за всіма шкалами OQ-45 виявлено у клінічній групі, що є очікуваним з огляду на наявність межових тривожно-депресивних розладів та перебування учасників у стаціонарних умовах лікування. Зокрема, інтеграль-

Таблиця 1
Порівняння показників психологічного дистресу за шкалами OQ-45 у трьох групах військовослужбовців

Група	SD (до)	SD (після)	IR (до)	IR (після)	SR (до)	SR (після)	Загальний показник OQ-45 (до)	Загальний показник OQ-45 (після)	Δ	Cohen's d
Експериментальна (РОСТ)	37,6	34,8	11,9	10,7	6,8	6,3	56,3	53,9	-2,4	0,18
Контрольна	22,3	24,1	7,6	8,2	4,2	5,0	34,1	37,3	+3,2	0,21
Клінічна	52,8	46,7	20,6	18,5	14,3	12,7	73,5	65,1	-8,4	0,48

Примітка. SD – симптоматичний психологічний дистрес; IR – міжособистісні проблеми; SR – соціально-рольове функціонування. У таблиці наведено середні значення показників (M) до та після втручання/лікування. Δ – різниця між повторним і первинним вимірюванням (після – до). Cohen's d – величина ефекту змін. Критичні значення шкал OQ-45: SD ≥ 50 ; IR ≥ 22 ; SR ≥ 17 ; загальний показник ≥ 63 .

ний показник психологічного дистресу в цій групі на етапі pre-test становив 73,5 бала, що перевищує клінічний поріг (≥ 63) і свідчить про виражені труднощі психологічного функціонування.

Водночас експериментальна група продемонструвала помірно підвищені, але не клінічні показники дистресу (56,3 бала), що вказує на наявність психологічного напруження та потребу у підтримувальних психотерапевтичних інтервенціях. Контрольна група мала найнижчі вихідні значення (34,1 бала), що відображає відносно кращий рівень психологічного функціонування на початковому етапі.

Отримані дані узгоджуються з сучасними уявленнями про неоднорідність психологічного стану військовослужбовців залежно від інтенсивності бойового досвіду, актуального клінічного статусу та доступу до психологічної допомоги [1–6].

4.2. Динаміка показників психологічного функціонування в експериментальній, контрольній та клінічній групах. У експериментальній групі, учасники якої проходили програму РОСТ, зафіксовано позитивну динаміку за всіма основними шкалами OQ-45. Зокрема, симптоматичний дистрес знизився з 37,6 до 34,8, міжособистісні проблеми – з 11,9 до 10,7, соціально-рольові труднощі – з 6,8 до 6,3, а інтегральний показник психологічного дистресу – з 56,3 до 53,9 бала. Показник зміни становив $\Delta = -2,4$, а величина ефекту – Cohen's $d = 0,18$, що свідчить про невеликий, але узгоджений позитивний ефект.

У контрольній групі, де спеціалізоване психотерапевтичне втручання не застосовувалося, спостерігається негативна тенденція: симптоматичний дистрес зріс з 22,3 до 24,1, міжособистісні проблеми – з 7,6 до 8,2, соціально-рольові труднощі – з 4,2 до 5,0, а інтегральний показник – з 34,1 до 37,3 бала. Показник зміни становив $\Delta = +3,2$, що може відображати накопичення впливу повсякденних стресових факторів військової служби за відсутності спеціалізованої психологічної підтримки.

У клінічній групі зафіксовано найбільш виражену позитивну динаміку: симптоматичний дистрес знизився з 52,8 до 46,7, міжособистісні проблеми – з 20,6 до 18,5, соціально-рольове функціонування покращилося з 14,3 до 12,7, а інтегральний показник дистресу – з 73,5 до 65,1 бала. Показник зміни становив $\Delta = -8,4$, а величина ефекту – Cohen's $d = 0,48$, що відповідає помірному ефекту.

Таким чином, найбільш сприятлива динаміка спостерігається у групах, де застосовувалися цілеспрямовані психологічні або ліку-

вальні втручання. При цьому у клінічній групі позитивні зміни були більш вираженими, що можна пояснити як вищим вихідним рівнем дистресу, так і комплексним характером стаціонарного лікування.

4.3. Обговорення результатів та оцінка потенціалу реляційно-образно-сценарної терапії. Отримані результати дають підстави розглядати реляційно-образно-сценарну терапію як перспективний інтегративний психотерапевтичний підхід для психологічної підтримки військовослужбовців. Хоча величина ефекту в експериментальній групі є невеликою, узгоджене зниження показників за всіма шкалами OQ-45 свідчить про наявність позитивного терапевтичного впливу.

Зміни в експериментальній групі можуть пояснюватися тим, що РОСТ спрямована не лише на редукцію симптоматичного дистресу, а й на опрацювання емоційних переживань, міжособистісних сценаріїв та актуалізацію особистісних ресурсів. Саме така багатовимірність втручання є важливою для військовослужбовців, психологічне функціонування яких не зводиться лише до рівня симптоматики, а охоплює також якість міжособистісних взаємин і здатність до виконання соціальних ролей.

На відміну від досліджень, які зосереджуються переважно на симптомах ПТСР або тривожно-депресивних проявах [8–12], представлене дослідження акцентує увагу на комплексній оцінці психологічного функціонування за допомогою OQ-45. Це дозволяє ширше інтерпретувати результати психотерапевтичного впливу, включаючи не лише симптоматичну редукцію, а й покращення міжособистісного та соціально-рольового функціонування. Позитивна динаміка, зафіксована в експериментальній групі, узгоджується з сучасними зарубіжними дослідженнями, у яких показано, що різні психотерапевтичні формати, адаптовані до потреб військових і ветеранів, можуть сприяти зниженню проявів психологічного дистресу та підтримці адаптивного функціонування [13–16].

Разом із тим результати дослідження слід інтерпретувати з урахуванням низки обмежень. По-перше, дослідження має квазіекспериментальний дизайн без рандомізації, що обмежує можливість однозначного встановлення причинно-наслідкових зв'язків. По-друге, обсяг вибірки є відносно невеликим, а групи – нерівномірними за чисельністю. По-третє, клінічна група перебувала в інших організаційних умовах (стаціонарне лікування), що ускладнює пряме порівняння її результатів з експериментальною та контрольною групами. По-четверте, результати

відображають короткострокову динаміку, тоді як довготривалий ефект психотерапевтичного впливу потребує окремого вивчення.

Попри зазначені обмеження, дослідження дозволяє частково закрити виявлену в аналізі літератури проблему недостатньої емпіричної верифікації інтегративних психотерапевтичних підходів для військовослужбовців. Практична цінність отриманих результатів полягає у можливості використання РОСТ як одного з форматів психологічної підтримки військовослужбовців у програмах психосоціального супроводу, кризової допомоги та відновлення адаптивного функціонування.

Перспективним напрямом розвитку дослідження є розширення вибірки, використання рандомізованого дизайну, включення віддаленого повторного вимірювання (follow-up), а також порівняння РОСТ з іншими психотерапевтичними підходами, що застосовуються у військовій психології.

5. Висновки. 1. Встановлено міжгрупові відмінності у вихідному рівні психологічного дистресу військовослужбовців. Найвищі показники за шкалами OQ-45 зафіксовано у клінічній групі, де інтегральний показник на етапі первинного вимірювання становив 73,5 бала, що перевищує клінічний поріг (≥ 63) і свідчить про виражені труднощі психологічного функціонування. В експериментальній групі зафіксовано помірно підвищений рівень дистресу (56,3 бала), тоді як у контрольній групі цей показник був нижчим (34,1 бала).

2. Визначено різноспрямовану динаміку показників психологічного функціонування у трьох дослідницьких групах. В експериментальній групі після проходження програми РОСТ інтегральний показник OQ-45 знизився з 56,3 до 53,9 бала ($\Delta = -2,4$), у клінічній групі – з 73,5 до 65,1 бала ($\Delta = -8,4$), тоді як у контрольній групі зафіксовано його зростання з 34,1 до 37,3 бала ($\Delta = +3,2$). Це

свідчить про позитивну динаміку у групах, де застосовувалися цілеспрямовані психологічні або лікувальні втручання, та відсутність такої динаміки за умов відсутності спеціалізованої психологічної підтримки.

3. Підтверджено потенційну доцільність застосування реляційно-образно-сценарної терапії як інтегративного психотерапевтичного підходу для підтримки психологічного благополуччя військовослужбовців. Хоча величина ефекту в експериментальній групі є невеликою (Cohen's $d = 0,18$), узгоджене зниження показників симптоматичного дистресу, міжособистісних проблем і труднощів соціально-рольового функціонування свідчить про позитивний терапевтичний потенціал РОСТ. Практична значущість результатів полягає у можливості використання цього підходу в програмах психологічного супроводу військовослужбовців.

Конфлікт інтересів. Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно даного дослідження, в тому числі фінансового, особистісного характеру, авторства чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в даній статті.

Фінансування. Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

Доступність даних. Дані будуть надані за обґрунтованим запитом.

Використання засобів штучного інтелекту. Автори підтверджують, що не використовували технології штучного інтелекту при створенні представленої роботи.

Внесок авторів: Вікторія Павловська-Кравчук: концептуалізація, методологія, формальний аналіз, дослідження, написання оригінального проекту тексту, наукове редагування; Наталія Єгонська-Спенсер: концептуалізація, психотерапевтичне втручання, збір та курація даних, валідація, рецензування та редагування тексту.

References:

1. Pavlovska-Kravchuk, V.A. (2025). Rezydentnist yak chynnyk psykhologichnoi hotovnosti viiskovoslužhbovtiv do vykonannia boiovykh zavdan. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia Psykholohiia*, 2, 118–123. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21>
2. Pavlovska-Kravchuk, V. A., & Yehonska-Spenser, N. O. (2025). Moralna travma u vymirakh boiovoho dosvidu viiskovoslužhbovtiv i psykhologichnykh naslidkiv viiny. *Habitus*, 78(2), 140–143. <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.26>
3. Pavlovska-Kravchuk, V. A., & Yehonska-Spenser, N. O. (2025). Psykhologichni interventsii yak zasib formuvannia rezydentnosti u viiskovykh iz boiovym dosvidom. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav (seriia psykhologichna)*, 2, 55–62. <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-7>
4. Ponomarenko, Ya. S. (2024). Spetsyfika moralnykh zasad u viiskovoslužhbovtiv z riznym rivnem ahresyvnosti. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii*, 5(33), 1430–1438. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5\(33\)-1430-1438](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1430-1438)

5. Ponomarenko, Ya. S., & Filonenko, V. M. (2025). Henderni ta dyslokatsiini modalnosti profesiinoi zhyttiistiikosti viiskovosluzhbovtsiv. *Naukovi zapysky. Serii: Psykholohiia*, 2(8), 107–112. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-15>
6. Bondarenko, L. O., Yevdokimova, O. O., Zhdanova, I. V., Liaska, O. P., Mannapova, K. R., Mokhorieva, O. M., Ponomarenko, Ya. S., Tverdokhvalova, Yu. L., Kharchenko, S. V., & Chepiha, L. P. (2025). *Psykhologichni aspekty reintehratsii uchasykh dii do tsyvilnoho zhyttia*. Kharkiv: Kharkiv National University of Internal Affairs. <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/24319>
7. Carlton, T. (2025). Evidence integration review of multimodal interventions for PTSD, social reintegration, and economic stability in veterans. *Journal of Veterans Studies*, 11(2), 15–27. <https://doi.org/10.21061/jvs.v11i2.683>
8. Jiang, X., Zhang, M., Wang, J., Wang, J., & Zhang, Y. (2025). A meta-analysis of the impact of mindfulness-based stress reduction therapy intervention on post-traumatic stress disorder. *Cureus*, 17(10), e95793. <https://doi.org/10.7759/cureus.95793>
9. Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., & Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1729633>
10. Liu, J. J. W., Nazarov, A., Ein, N., Easterbrook, B., Le, T., Baker, C., Gervasio, J., Auger, E., Balderson, K., Bilodeau, M., Burhan, A. M., Enns, M. W., Hosseiny, F., Lavoie, V., Mota, N., Roth, M. L., Wanklyn, S. G., Richardson, J. D., et al. (2025). Treating posttraumatic stress disorder in military populations: A meta-analysis. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 86(2), 24r15571. <https://doi.org/10.4088/JCP.24r15571>
11. Sager, J. C., DeJesus, C. R., Kearns, J. C., Thompson-Hollands, J., Trendel, S. L., Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2025). A meta-analytic review of cognitive processing therapy with and without the written account. *Journal of Anxiety Disorders*, 110, 102976. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.102976>
12. Schnurr, P. P., Chard, K. M., Ruzek, J. I., Chow, B. K., Resick, P. A., Foa, E. B., & Marx, B. P. (2022). Comparison of prolonged exposure vs cognitive processing therapy for treatment of posttraumatic stress disorder among US veterans: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(1), e2136921. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.369218>
13. Sijbrandij, M., Kunovski, I., & Cuijpers, P. (2016). Effectiveness of Internet-delivered cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 33(9), 783–791. <https://doi.org/10.1002/da.22533>
14. Valldejuli, K., Stickley, K. S., Schwachter, V., Spooner, H., Williamson, J. B., & Kaimal, G. (2025). «Permission to come out of the dark»: A qualitative analysis of male and female veterans' use of a telehealth art therapy intervention. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 62, 469580251389802. <https://doi.org/10.1177/00469580251389802>
15. Vianez, A., Marques, A., & Simões de Almeida, R. (2022). Virtual reality exposure therapy for armed forces veterans with post-traumatic stress disorder: A systematic review and focus group. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 464. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010464>
16. Wang, J. Q., Wang, X. Z., & Wang, W. X. (2025). Acceptance and commitment therapy for enhancing mental health in military personnel: A comprehensive review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 15(3), 100959. <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i3.100959>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Павловська-Кравчук Вікторія Анатоліївна
кандидат юридичних наук, доцент кафедри
соціології та психології ННІ №5 Харківського
національного університету внутрішніх справ
pavlovskaaaviktoria230@gmail.com
ORCID: 0009-0004-9922-7228

Єгонська-Спенсер Наталія Олександрівна
директор Інститут транзакційного аналізу та
інтегративної психотерапії
nataliyaspencer@gmail.com
ORCID: 0009-0007-9216-6014

Viktoriia Anatoliivna Pavlovskaa-Kravchuk
PhD in Law, Associate Professor at the Department
of Sociology and Psychology, Educational and
Scientific Institute No.5, Kharkiv National
University of Internal Affairs
pavlovskaaaviktoria230@gmail.com
ORCID: 0009-0004-9922-7228

Yehonska-Spenser Nataliia Oleksandrivna
Director of the Institute of Transactional Analysis
and Integrative Psychotherapy
nataliyaspencer@gmail.com
ORCID: 0009-0007-9216-6014

Дата надходження статті: 18.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 01.04.2026

Дата прийняття статті: 08.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.7>

УДК 159.923+159.942+ 159.944

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ТА ТИП ПОВЕДІНКИ ПЕРСОНАЛУ ДЕВЕЛОПЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Пріб Г., Мамедов О.

COPING BEHAVIOR AND TYPE OF BEHAVIOR OF STAFF OF DEVELOPMENT ORGANIZATIONS IN CONFLICT SITUATIONS

Hlib Prib, Oleksandr Mamedov

Анотація

Актуальність. Стаття присвячена дослідженню типів поведінки в конфліктних ситуаціях персоналу девелоперських організацій, які працюють у бізнес-діяльності. Досліджено 175 осіб у період 2023–2024 рр. Методики: «Визначення типу поведінки у конфліктних ситуаціях» К. Томаса, «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» Р. Лазаруса, «Оцінювання психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма. Тип поведінки у конфліктних ситуаціях персоналу девелоперських організацій представлено зменшенням неконструктивних форм поведінки у конфлікті («суперництво», «уникнення») при збільшенні стажу роботи у даній сфері ($p \leq 0,001$). Виявлено, що конфронтаційний копінг з агресивними зусиллями щодо зміни ситуації характерний як для керівників, так і для фахівців девелоперських організацій. Для осіб із стратегією дистанціювання було характерним застосування когнітивних зусиль щодо відсторонення, зменшення значущості ситуації ($p \leq 0,001$). Особи із стратегією уникнення проявляли тяжіння до «втечі» від складних проблемних ситуацій. Характеризуючи конструктивні стратегії поведінки персоналу можна відокремити наступне: наявність дій щодо пошуку емоційної та інформаційної підтримки; зусилля із самоконтролю та регулювання власних почуттів і дій у пошуку соціальної підтримки; планування вирішення проблеми; відповідальність, як прийняття власної ролі у складній ситуації з бажанням та спробами її вирішення ($p \leq 0,001$). Вирішення бізнес-ситуації забезпечується стратегією конструктивного рішення, де шляхами подолання проблемних ситуацій є: а) власне подолання проблемної ситуації (переважно для групи керівників); б) зменшенні наслідків та дії негативної ситуації (групи керівників та фахівців); в) уникнення проблемної ситуації (переважно для групи фахівців) ($p \leq 0,001$). Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку полягають у впровадженні програми психолого-організаційного супроводу персоналу девелоперських організацій.

Ключові слова: бізнес, організація, особистість, комунікація, конфліктна ситуація, поведінка подолання, криза, персонал, поведінка, професійна діяльність, стратегія, комунікація, емоції.

Abstract

Background. This article examines patterns of behavior in conflict situations among employees of development organizations engaged in business activities. The study involved 175 participants and was conducted during 2023–2024. The following research instruments were applied: Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, Lazarus's Coping Strategies Inventory, and Heim's Psychological Assessment of Coping Mechanisms. The results indicate that an increase in professional experience in the development sector is associated with a significant decrease in non-constructive conflict behaviors, such as competition and avoidance ($p \leq 0.001$). Confrontational coping, characterized by aggressive efforts to change the situation, was identified among both managers and specialists. The distancing coping strategy was associated with cognitive efforts aimed at emotional detachment and reduction of the perceived significance of stressful situations ($p \leq 0.001$). Participants demonstrating an avoidance strategy showed a tendency to withdraw from complex problem situations. Constructive behavioral strategies among personnel were characterized by seeking emotional and informational support, self-regulation and control of emotional responses, problem-solving planning, and taking responsibility through acknowledgment of one's role in challenging situations and active attempts to resolve them ($p \leq 0.001$). The findings suggest that the resolution of business-related situations is facilitated by a constructive coping strategy, which includes: a) direct problem-solving (predominantly among managers); b) mitigation of negative consequences and impacts (among both managers and specialists); and c) avoidance of problematic situations (predominantly among specialists) ($p \leq 0.001$). Future research directions include the development and implementation of psychological and organizational support programs for personnel in development organizations.

Key words business, organization, personality, personal qualities, communication, conflict situation, crisis, staff, behavior, professional activity, communication, emotions.

1. Вступ. В умовах безпрецедентних викликів, зумовлених військовими діями в Україні, проблема професійної діяльності персоналу бізнес-організацій набуває особливої наукової

проблематики. Діяльність в умовах хронічного стресу, невизначеності та загрози базовій безпеці особистості відбувається на тлі загибелі мирних мешканців, економічних втрат,

моральних й психологічних страждань. Традиційні моделі психологічної допомоги особистості, особливо на рівні персоналу організацій, виявляються недостатньо гнучкими, щоб охопити всю складність та динамічність поведінки у конфліктних ситуаціях, які виникають. Тому, відповідаючи на виклики сьогодення, актуальним питанням психології, є вивчення проблеми копінг-поведінки та типів поведінки в конфліктних ситуаціях персоналу девелоперських організацій. Адже спеціальних праць, присвячених вивченню даного питання, налічуються одиниці, й загалом ця проблема залишається маловивченою і недостатньо висвітленою в літературі. *Актуальність дослідження.* Досліджуючи конфліктні явища К. Томас, обґрунтував необхідність зміни класичного погляду на конфлікт. На ранніх етапах вивчення він застосовував термін «вирішення конфліктів». Автор вказував, що деякі дослідники метою вирішення конфліктів вважали «умовно ідеальний безконфліктний стан», в якому люди працюють у максимальній гармонії. Таку думку К. Томас визнав хибною, оскільки «марність зусиль з повної елімінації конфлікту вказує на позитивні функції конфліктів». Акцент мав бути зроблений на вилучення з розгляду ознак конфлікту, які не пов'язані з ним, та зосереджені фокусу уваги на управління конфліктами з концентрацією на їхніх наступних аспектах: формах поведінки особистості; деструктивності або продуктивності у часовому періоді; аналізі стимулів продуктивної поведінки [1]. Описуючи тип поведінки особистості у конфлікті, К. Томас запропонував двомірну модель регулювання конфліктів, у якій принципами є: напористість – захист власних інтересів, та кооперація – врахування інтересів інших сторін конфлікту. Він вважав, що «жодна зі сторін не досягає успіху при уникненні конфлікту». У свою чергу, такі форми поведінки як конкуренція, пристосування і компроміс, забезпечують одному з учасників виграш, а іншому програш. Проте, в цілому обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. У ситуації співробітництва обидві сторони є у виграші [1].

За дослідженням С. Лі із співавторами рольовий конфлікт, рольова двозначність і міжособистісний конфлікт впливають на емоційне виснаження та поведінку персоналу. Рольовий конфлікт може виникнути, коли особа має кілька рольових вимог, через що поведінка однієї ролі може суперечити поведінці іншої ролі [2]. Конфлікт почасти пов'язаний з переконаннями співробітників і відноситься до свого роду внутрішнього, спричиненого

невідповідністю очікувань і вимог до персоналу або непослідовністю в їхньому розумінні власної ролі [2]. С. Лі. Саба досліджуючи навички та кар'єрний шлях ефективного менеджера проектів зазначає, що криза, невизначеність і напруга постійно повторюються у кар'єрі, що призводить до зміни копінг-поведінки та конфліктів з персоналом [3]. П. Санг із співавторами, вивчаючи проблему управління будівельними проектами зазначають, що керівник повинен зосередитися на уникненні конфліктів та ризиків. Вказують, що стрес, пов'язаний з роботою, є основною причиною емоційного виснаження. У свою чергу рольовий конфлікт, рольова двозначність і міжособистісні стосунки є джерелами емоційного виснаження (втоми, безсилля), що призводить до зниження задоволеності роботою та зміни адаптивної поведінки на неадаптивну [4]. Е. Фишер вивчаючи навички та поведінку ефективного менеджера, зазначає, що керівники повинні розуміти, що існує кілька рівнів конфлікту і що кожен рівень потребує відокремленого підходу та зміни поведінки для його вирішення. Керівники проектів повинні застосовувати адаптивні поведінкові копінг-моделі залежно від типу та рівня конфлікту, з яким вони мають справу [5]. С. Лі узагальнюючі результати декількох досліджень, зазначає: негативні наслідки рольового конфлікту змінюють поведінку персоналу до неадаптивного копінгу й включають невдоволення та низьку відданість роботі, виникнення міжособистісного конфлікту між членами групи, дисгармонію або непослідовність; міжособистісний конфлікт між персоналом виникає через брак свободи, позиції, ресурсів; міжособистісні конфлікти викликані незгодою членів команди з думками один одного або неприязню до інших членів через особисту образу [2].

2. Мета статті – дослідити копінг-поведінку та типи поведінки персоналу девелоперських організацій в конфліктних ситуаціях. **Завдання** – виявити особливості та взаємозв'язки копінг-поведінки та типу поведінки персоналу девелоперських організацій у ситуаціях конфлікту.

3. Матеріали та методи. З дотриманням принципів біоетики та деонтології протягом 2023 – 2024 рр. за умови інформаційної згоди проведено комплексне обстеження 250 осіб з числа персоналу девелоперських організацій. Дослідження проведено з дотриманням принципів етики Американської психологічної асоціації [6], «Кодексу етики», протокол

№ 10 від 14.07.2016 [7], «Положення про академічну доброчесність Академії праці, соціальних відносин і туризму», протокол № 7 від 12.04.2018 р. [8]. Після первинної обробки даних у дослідження включено 175 осіб, серед яких проведено порівняльний аналіз результатів дослідження. Критеріями включення у дослідження були: 1) робота у девелоперської організації; 2) запит фахівця девелоперської організації – добровільна згода та бажання участі у дослідженні. Критеріями виключення із дослідження були: 1) неофіційна робота у девелоперської організації; 2) особи, які мали досвід офіційної роботи у девелоперської організації, але на час дослідження не є офіційними працівниками; 3) наявність психічних та поведінкових розладів, або розладів внаслідок вживання психоактивних речовин. Досліджених осіб було розподілено наступним чином: група керівників – (ГК, N=50) та група фахівців – (ГФ, N=125). Дослідження виконувалося за допомогою методик: «Визначення типу поведінки у конфліктних ситуаціях» К. Томаса [1, 9], «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Р. Лазаруса із співавт. 1988 р.) [10, 11], «Методики оцінювання психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма [12]. Аналіз, обробка і підрахунок процентних характеристик і коефіцієнтів кореляції здійснювалися за допомогою програми SPSS 10.0.5 for Windows [13, 14].

4. Результати. Серед персоналу девелоперських організацій виявлено наступні варіанти поведінки в умовах конфлікту: 1. Співробітни-

цтво – поведінка обумовлювала виграш обох досліджених груп без необхідності «жертвувати» власними інтересами. У ГК у співпраці обов'язково враховувалися власні інтереси та інтереси ГФ; 2. Суперництво, компроміс, пристосування – частіше досліджені ГК були у «виграші», а ГФ «програвали» або програвали обидві сторони, оскільки йшли на компромісні поступки. Проте, цікавим у поведінці обох груп було небажання «жертвувати» власними інтересами. У досліджених ГК суперництво проявлялося при врахуванні власних інтересів з врахування мінімальних інтересів досліджених ГФ; 3. Уникнення конфлікту – у ГФ жодна зі сторін не досягне успіху, також обидві сторони з напористістю «жертвують» / згодні «жертвувати» своїми інтересами та інтересами іншої сторони (у ГК така динаміка відсутня або мінімальна). Результати розподілу персоналу девелоперських організацій за типом поведінки та відносин у колективі у конфліктних ситуаціях наведено у табл. 1.

З даних табл. 1 видно, що в цілому у ГК простежується велика кількість випадків застосування неконструктивних форм поведінки «суперництва» у конфлікті, що переважно притаманна чоловікам – 53,6%. Інші форми поведінки у конфлікті мали відносно рівномірний розподіл, за виключенням збільшення «компромісу» серед жінок-керівників – 22,7% ($p \leq 0,001$). У ГФ також простежувалася відносно значна кількість випадків «суперництва» у конфлікті: у чоловіків – 29,2% та жінок – 25,0%. Також формою поведінки, прояв якої став значимим у конфлікті, виявлено «пристосування», зокрема у чоловіків –

Таблиця 1

Розподіл персоналу девелоперських організацій за типом поведінки та відносин у колективі у конфліктних ситуаціях (методика К. Томаса)

Тип поведінки	Стать	Відносин у колективі, n=175					
		ГК, n=50 (100,0%)			ГФ, n=125 (100,0 %)		
		N	%	±m	N	%	±m
Суперництво	Ч	15	53,6	5,0	19	29,2	4,5
	Ж	8	36,4	4,8	15	25,0	4,3
Пристосування	Ч	3	10,7	3,1	15	23,1	4,2
	Ж	3	13,6	3,4	12	20,0	4,0
Компроміс	Ч	4	14,3	3,5	13	20,0	4,0
	Ж	5	22,7	4,2	8	13,3	3,4
Уникання	Ч	1	3,6	1,9	10	15,4	3,6
	Ж	3	13,6	3,4	14	23,3	4,2
Співпраця	Ч	5	17,9	3,8	8	12,3	3,3
	Ж	3	13,6	3,4	11	18,3	3,9
Всього	Ч	28	100,0		65	100,0	
	Ж	22	100,0		60	100,0	

χ^2 ; p 25,2; достовірність розбіжностей між групових показників $p < 0,001$.

у 23,1% випадків, у жінок – 20,0%, та «компроміс» у чоловіків – відповідно 20,0% випадків. У жінок встановлено вплив неконструктивної форми поведінки у вигляді «уникнення» – 23,3% ($p \leq 0,001$). Можна зазначити, що частота «пристосування» у ГФ збільшується зі стажем роботи у девелоперській організації.

Водночас у ГК тип поведінки «уникнення» залишається відносно стабільним, а «співпраці» подеколи збільшується. Такі факти цілком підтверджуються результатами аналізу параметрів діяльнісної ефективності організації за методикою В Зигерта. Тобто, досліджені ГК та ГФ насамперед знаходилися не лише у стані вирішення та прийняття проблем функціонування у організації, а й мали «різний стаж пристосування до організації», який потребує пошуку форм взаємин та напрацювання шляхів вирішення конфліктів персоналом девелоперської організації. Розподіл персоналу девелоперських організацій за типом поведінки у конфлікті представлено на рис 1.

Аналізуючи дані рис. 1 можна зазначити, що в цілому у дослідженого персоналу простежується динаміка збільшення неконструктивних форм поведінки у конфлікті у вигляді «суперництва»: ГК – 46,0%, ГФ – 27,2%. Така ситуація спостерігається при збільшенні стажу роботи у девелоперській організації. У свою чергу, до «компромісу» та «співпраці» більше схильний персонал обох груп з меншим стажем роботи у девелоперській організації. Виявлено, що у ГК та ГФ спільна діяльність при збереженні довірчих стосунків та «конструктивних» форм поведінки у конфлікті може об'єднувати персонал навколо загальної ідеї розвитку організації.

Це зрештою проявляється у намаганні підтримувати один одного при вирішенні конфлікту («відкриття» якостей, яких раніше не проявлялося: емоційна / психологічна підтримка, співчуття, відданість). В іншому випадку у ГК та ГФ не витримували емоційної напруги конфлікту, що призводило до поглиблення проблем порушення діяльності персоналу організації, погіршення робочих стосунків, розчарування. У ГК в уявленні «ідеального керівника» бракувало «контексту стосунків із персоналом», тобто було виявлено низька інтенсивність переживань, ілюзію щодо поняття «керівник сильніше та може перебороти усе».

Аналіз діяльності персоналу девелоперських організацій виявив, що особи, які мали менший стаж роботи у девелоперській сфері, в умовах конфліктів проявляли більш ґрунтовні порушення ефективної діяльності. Факт конфлікту сприймався іноді як «очікуваний рано чи пізно» з «свідомою налаштованістю» на конфлікт. У свою чергу персонал з більшим стажем роботи у девелоперській сфері частіше надавав негативні відповіді внаслідок «накопченого негативного досвіду». Підґрунтям конфліктних ситуацій у ГК та ГФ визначено незадоволеність емоційних потреб комунікації у діяльності, що свідчило про втрату підтримки та розуміння у організації. У свою чергу, задоволення таких особистісних потреб у вигляді емоційно-комунікаційних заходів (свята, корпоративи, проведення спільного часу і т. ін.) сприяло подоланню труднощів. У обох групах конфлікт «унаочнював» порушення взаємин й організаційну кризу (суперечливість вербальної і невербальної комунікації,

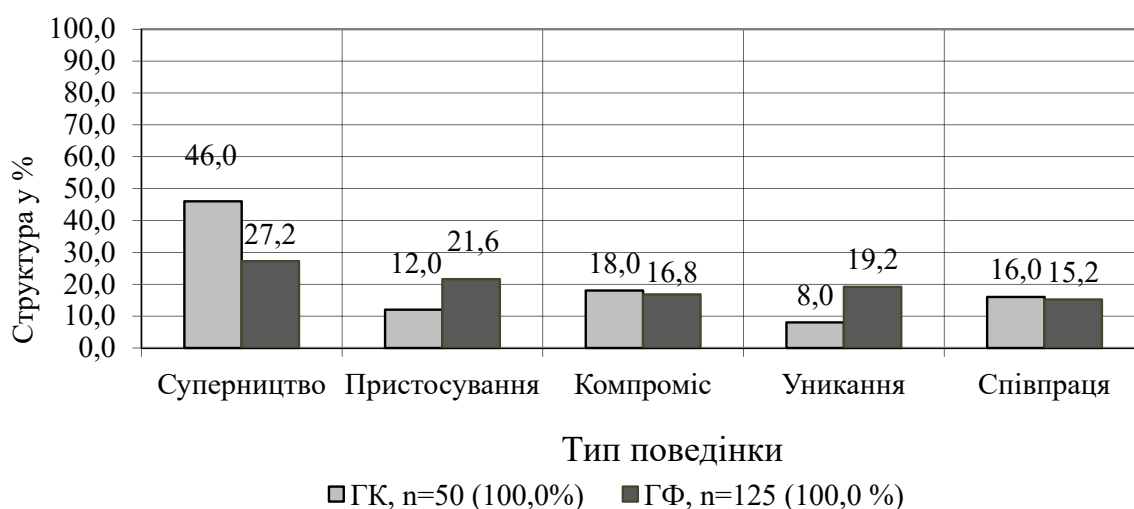


Рис. 1. Розподіл персоналу девелоперських організацій за типом поведінки у конфлікті (методика К. Томаса)

Примітка. Достовірність розбіжностей показників шкал у групах $p \leq 0,001$.

маніпулювання, блокування й спотворення передачі почуттів).

Разом із дослідженням типу поведінки у конфліктних ситуаціях у персоналу девелоперських організацій здійснювалось вивчення їх копінг-поведінки за «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» [10, 11]. Методика надає змогу встановити копінг-стратегії, спрямовані на уникнення, емоції та вирішення задач (проблем). Результати розподілу персоналу девелоперських організацій за стажом діяльності та стратегії копінг-поведінки представлено у табл. 2.

З даних табл. 2 видно, що серед досліджених обох груп залежно від стажу діяльності виокремлено дві стратегії: «спрямовану на вирішення проблем» у ГК – 58,0%, у ДГ2 – 42,4%, «спрямовану на уникнення» у ГК – 42,0%, у ГФ – 57,6% ($p \leq 0,001$). В цілому можна зазначити, що у ГК у порівнянні з ГФ стратегія «зорієнтована на вирішення проблем» переважала у ГК з більшим стажом роботи у девелоперському бізнесі, тобто з більшим досвідом перебування у стресових ситуаціях.

У свою чергу, досліджені ГФ більше відчували зовнішній вплив діяльності у вигляді руйнуючого та багатоаспектного тиску, що в цілому обумовило використання стратегії «спрямованої на уникнення». Окремо дослі-

джено застосування конструктивних та неконструктивних форм поведінки, що відображено розподілі типів копінг-стратегії у персоналу девелоперських організацій у табл. 3.

З даних табл. 3 видно, що у 22,0% досліджених ГК та у 52,0% ГФ виявлені неконструктивні форми поведінки, а саме: агресивні зусилля зміни ситуації (ворожість) у вигляді конфронтації (ГК – 6,0%, ГФ – 13,6%); когнітивні зусилля щодо зменшення значущості ситуації у вигляді дистанціювання (ГК – 4,0%, ГФ – 20,0%); прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на втечі або уникнення проблеми, відповідно ГК – 12,0%, ГФ – 18,4% ($p \leq 0,001$). Можна зазначити, що оволодіння складними ситуаціями супроводжувалося застосуванням когнітивних й поведінкових ресурсів досліджених з метою їх опанування та управління зовнішніми й внутрішніми вимогами, які потребують такого опанування.

У персоналу девелоперських організацій базовими шляхами подолання проблемних, негативних ситуацій у бізнесі виявлено наступні: а) власне подолання проблемної ситуації (переважно для ГК); б) зменшенні наслідків та дії негативної ситуації (ГК та ГФ); в) уникнення або терпіння щодо проблемної ситуації (переважно для ГФ).

Таблиця 2
Результати розподілу персоналу девелоперських організацій за стажом діяльності та стратегії копінг-поведінки

Стаж діяльності у девелоперській організацій у роках	ГК, n=50 (100,0%)				ГФ, n=125 (100,0 %)			
	Стратегія зорієнтована на:							
	вирішення		уникнення		вирішення		уникнення	
	N	%	N	%	N	%	N	%
≤ 5	3	10,3	7	33,3	17	32,1	15	20,8
60–10	5	17,2	6	28,6	14	26,4	17	23,6
10–15	9	31,0	4	19,0	13	24,5	19	26,4
15–20	12	41,4	4	19,0	9	17,0	21	29,2
χ ² – 25,2; достовірність розбіжностей між групових показників р<0.001.								

Таблиця 3
Розподіл типів копінг-стратегії у персоналу девелоперських організацій

Копінг-стратегія	ГК, n=50 (100,0%)			ГФ, n=125 (100,0 %)		
	N	%	±m	N	%	±m
Конфронтація	3	6,0	2,4	17	13,6	3,4
Дистанціювання	2	4,0	2,0	25	20,0	4,0
Самоконтроль	11	22,0	4,1	14	11,2	3,2
Пошук соціальної підтримки	9	18,0	3,8	13	10,4	3,1
Прийняття відповідальності	7	14,0	3,5	13	10,4	3,1
Втеча-уникнення	6	12,0	3,2	23	18,4	3,9
Планування вирішення проблеми	8	16,0	3,7	11	8,8	2,8
Позитивна переоцінка	4	8,0	2,7	9	7,2	2,6
$\chi^2 - 24,5$; достовірність розбіжностей міжгрупових показників $p < 0,001$.						

Поведінку персоналу девелоперських організацій, спрямовану на опанування проблемної ситуації, можна визначити як усвідомлену соціальну поведінку, яка дозволяє впоратися з проблемною стресовою ситуацією шляхом і засобами, які для особистості є прийнятними й адекватними, враховуючи особливості ситуації. Дана поведінка спрямована на зміну ситуації або пристосування до неї, якщо особистість не може її контролювати. Треба зазначити, що стилі й стратегії, які застосовує персонал девелоперських організацій у професійній діяльності, є елементами свідомої соціальної поведінки особистості, за рахунок якої людина справляється з проблемними ситуаціями. У досліджених групах при вивченні копінг-поведінки акцентована увага на рівні напруги конфронтаційного копінгу, як найбільш дезадаптуючого варіанту взаємовідносин у бізнес-діяльності. Розподіл персоналу девелоперських організацій за рівнем напруги конфронтаційного копінгу відображено у табл. 4.

З даних табл. 4 видно, що в двох групах у структурі конфронтаційного копінгу за рівнем напруги спостерігається протилежна картина. Рівень конфронтаційного копінгу переважає у ГФ. Результати підтверджують думку про те, що «конфронтаційний тягар» у разі накопичення стає основою для дезадаптуючої моделі поведінки. Кількість осіб із низьким (адаптивна модель поведінки) та середнім рівнями (межова модель поведінки) свідчить про складності для особистості використовувати конструктивні стратегії при подоланні проблем та обґрунтовує необхідність участі у заходах психолого-організаційного супроводу. Виявлено, що конфронтаційний копінг характеризувався агресивними зусиллями щодо зміни ситуації та застосовувався у обох групах ($p \leq 0,001$). Для осіб із дистанціюванням було характерним застосування когнітивних зусиль щодо відсторонення, зменшення значущості ситуації ($p \leq 0,001$). Досліджені особи із стратегією уникнення проявляли поведінку, спрямовану на втечу від складних

проблемних ситуацій ($p \leq 0,001$). Характеризуючи конструктивні стратегії персоналу можна відокремити наступне: наявність дій щодо пошуку емоційної та інформаційної підтримки; зусилля із забезпечення самоконтролю та регулювання власних почуттів і дій щодо пошуку соціальної підтримки; планування вирішення проблеми; відповідальність, як прийняття власної ролі у складній ситуації та наявність бажань і спроб її вирішити ($p \leq 0,001$). Потрібно зазначити, що стратегії позитивної переоцінки у досліджених осіб, спрямовані на створення позитивного значення ситуації, не виявлені як значущі для особистості.

Наступним етапом стало вивчення когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегій за допомогою «Методики оцінювання психологічної діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма [12], яка характеризує копінг-стратегії з точки зору адаптивності/неадаптивності. За методикою уможливлено виділення 26 ситуативно-специфічних копінг-варіантів, які кваліфіковані за трьома основними сферами психічної діяльності: когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми. Е. Хейм виокремлював 3 групи копінг-поведінки за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні й неадаптивні [12]. Розподіл видів і ступеню адаптивності копінгів у персоналу девелоперських організацій (методика Е. Хейма) відображені у табл. 5.

З даних табл. 5 можна узагальнити, що в персонал обох груп у професійній діяльності використовує відносно-адаптивну та неадаптивну копінг-поведінку.

Копінг-поведінка персоналу є адаптивною та раціональною, коли вона спрямована на вирішення, попередження, подолання робочої ситуації. Персонал при провадженні бізнес-діяльності застосовує ситуаційний, особистісний та ресурсний підходи, які у загальній психологічній копінг-стратегії адаптації забезпечує ефективні стратегії поведінки, що допомагають особистості пристосуватися до

Таблиця 4

Розподіл персоналу девелоперських організацій за рівнем напруги конфронтаційного копінгу

Рівень напруги, (бали)	ГК, n=50 (100,0%)			ГФ, n=125 (100,0 %)		
	N	%	±m	N	%	±m
Низький (0–6)	21	42,0	4,9	23	18,4	3,9
Середній (7–12)	19	38,0	4,9	56	44,8	5,0
Високій (13–18)	10	20,0	4,0	46	36,8	4,8

$\chi^2 - 24,4$; достовірність розбіжностей міжгрупових показників $p < 0,001$.

Таблиця 5

**Види і ступінь адаптивності копінгів у персоналі девелоперських організацій
(методика Е. Хейма)**

Види і ступінь адаптивності копінгів	ГК, n=50 (100,0%)			ГФ, n=125 (100,0 %)		
	N	%	± m	N	%	± m
Когнітивні						
адаптивні	12	24,0	4,3	19	15,2	3,6
відносно адаптивні	18	36,0	4,8	41	32,8	4,7
не адаптивні	20	40,0	4,9	65	52,0	5,0
Емоційні						
адаптивні	13	26,0	4,4	21	16,8	3,7
відносно адаптивні	17	34,0	4,7	45	36,0	4,8
не адаптивні	20	40,0	4,9	59	47,2	5,0
Поведінкові						
адаптивні	10	20,0	4,0	18	14,4	3,5
відносно адаптивні	20	40,0	4,9	46	36,8	4,8
не адаптивні	20	40,0	4,9	61	48,8	5,0

$\chi^2 - 26,1$; достовірність розбіжностей міжгрупових показників $p < 0,001$.

бізнес-середовища та умов діяльності девелоперських організацій. Встановлено, що досліджені використовували дві основні стратегії: «спрямовану на вирішення проблем» у ГК – 58,0%, у ДГ2 – 42,4%, «спрямовану на уникнення» у ГК – 42,0%, у ГФ – 57,6% ($p \leq 0,001$). ГК у порівнянні з ГФ стратегія «зорієнтована на вирішення проблем» переважала у категорії керівників з більшим стажем роботи у девелоперському бізнесі, тобто з більшим досвідом перебування у стресових ситуаціях. У ГФ більше відчували зовнішній вплив діяльності у вигляді руйнуючого та багатоаспектного тиску, що обумовлювало використання стратегії «спрямованої на уникнення». У 22,0% ГК та у 52,0% ГФ визначені неконструктивні форми поведінки, а саме: агресивні зусилля щодо зміни ситуації (ворожість) у вигляді конфронтації (ГК – 6,0%, ГФ – 13,6%); когнітивні зусилля на зменшення значущості ситуації у вигляді дистанціювання (ГК – 4,0%, ГФ – 20,0%); прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на втечі або уникнення проблеми, відповідно ГК – 12,0%, ГФ – 18,4% ($p \leq 0,001$). Опанування у обох групах супроводжувалося застосуванням когнітивних й поведінкових ресурсів для управління зовнішніми й внутрішніми впливами. Шляхами подолання проблемних негативних ситуацій виявлено наступні: а) власне подолання проблемної ситуації (у більшості для ГК); б) зменшення наслідків та дії негативної ситуації (ГК та ГФ); в) уникнення або терпіння щодо проблемної ситуації (у більшості ГФ).

5. Висновки. За результатами дослідження було зроблено наступні узагальнення. Ана-

ліз типу поведінки персоналу девелоперських організацій у конфліктних ситуаціях виявив зменшення неконструктивних форм поведінки у конфлікті з більшою тривалістю стажу роботи. У свою чергу зі збільшенням тривалості стажу роботи у обох групах використання стратегії «приспосовування» зростало, а «компромісу» та «співпраці» залишалися відносно стабільними. Персонал девелоперських організацій використовує практичні шляхи вирішення важких бізнес-ситуацій та завдань, що забезпечується стратегією когнітивно-поведінкового, конструктивного рішення. Копінг-поведінка концентрується на проблемі та емоціях, що спрямовані на управління дистрессом та забезпечення фізичного і психічного благополуччя. Потрібно зазначити, що стратегія відновлення забезпечує поновлення емоційних і фізичних ресурсів. Перспективи подальшого дослідження у даному напрямку полягають у впровадженні програми психолого-організаційного супроводу персоналу девелоперських організацій.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів щодо цієї статті.

Фінансування. Це дослідження не отримувало зовнішнього фінансування. Стаття є частиною професійної діяльності авторів.

Доступність даних. Дані, використані в цьому дослідженні, доступні за запитом до авторів: Пріб Г., Мамедов О. – glebk60@gmail.com

Використання штучного інтелекту. Автори не використовували інструменти штучного інтелекту при написанні цієї статті.

References:

1. Lozhkin, H. V., & Povyakel, N. I. (2006). *Psykholohiia konfliktu: teoriia i suchasna praktyka* [Psychology of conflict: Theory and modern practice]. VD «Profesional». [in Ukrainian].
2. Lee, C.-C., Yeh, W.-C., Yu, Z., & Tsai, T.-H. (2022). The impacts of supervisor support, role perception, and emotional exhaustion on the turnover intentions of real estate broker. *Scandinavian Journal of Management*, 38(4), Article 101227. <https://doi.org/10.1016/j.scaman.2022.101227>
3. El-Sabaa, S. (2001). The skills and career path of an effective project manager. *International Journal of Project Management*, 19(1), 1–7. [https://doi.org/10.1016/S0263-7863\(99\)00034-4](https://doi.org/10.1016/S0263-7863(99)00034-4)
4. Sang, P., Liu, J., Zhang, L., Zheng, L., Yao, H., & Wang, Y. (2018). Effects of project manager competency on green construction performance: The Chinese context. *Sustainability*, 10(10), Article 3406. <https://doi.org/10.3390/su10103406>
5. Fisher, E. (2011). What practitioners consider to be the skills and behaviours of an effective people project manager. *International Journal of Project Management*, 29(8), 994–1002. <https://doi.org/10.1016/j.ijproman.2010.09.002>
6. American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (Amended 2010, 2016). <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
7. Kodeks etyki [Code of ethics]. (2016). (Protocol No. 10 dated July 14, 2016). <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/KodeksEtyky.pdf> [in Ukrainian].
8. Academy of Labour, Social Relations and Tourism. (2018). Polozhennia pro akademichnu dobrochesnist Akademii pratsi, sotsialnykh vidnosyn i turyzmu [Regulations on academic integrity of the Academy of Labour, Social Relations and Tourism] (Protocol No. 7 dated April 12, 2018). <https://drive.google.com/file/d/1roDEHIZC9MERTAjCeIP41Bgp249Rec38/view?usp=sharing> [in Ukrainian].
9. Kokun, O. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S., Kopanytsia, O. V., Herasymenko, M. V., & Tkachenko, V. V. (2012). Zbirnyk metodyk diahnozyky liderskykh yakosti [Collection of methods for diagnosing leadership qualities]. NDTs HP ZSU. [in Ukrainian].
10. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
11. Karamushka, L. M. (Ed.). (2023). Metodyky doslidzhennia psykhichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii: psykholohichniy praktykum [Research methods for mental health and well-being of organizational personnel: A psychological workshop]. Institute of Psychology named after G.S. Kostiuk of the NAPS of Ukraine. <https://lib.iitta.gov.ua/733813/> [in Ukrainian].
12. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., & Fedan, O. V. (2016). Psykhodiahnozyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. *Pedahohichna dumka*. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704775> [in Ukrainian].
13. Landau, S., & Everitt, B. S. (2004). *A handbook of statistical analyses using SPSS*. Chapman & Hall / CRC Press LLC. https://www.academia.dk/BiologiskAntropologi/Epidemiologi/PDF/SPSS_Statistical_Analyses_using_SPSS.pdf
14. Klymchuk, V. O. (2009). *Matematychni metody u psykholohii* [Mathematical methods in psychology]. Osvita Ukrainy. https://www.researchgate.net/publication/281088252_Matematichni_metodi_u_psihologii_Navcalnij_posibnik [in Ukrainian].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Пріб Гліб

доктор медичних наук, професор, проректор
з наукової роботи Академії праці, соціальних
відносин і туризму
ORCID: 0000-0003-1163-5469

Мамедов Олександр

здобувач ступеня доктора філософії з психології
Приватного акціонерного товариства «Вищий
навчальний заклад «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»
ORCID: 0009-0006-2332-1765

Prib Hlib

Doctor of medical Science, Professor, Vice-Rector
of Science and Research, Academy of Labour Social
Relations and Tourism
ORCID: 0000-0003-1163-5469

Mamedov Alexander

Applicant for a Doctor of Philosophy Degree in
Psychology, Private Joint-Stock Company "Higher
education institution "Interregional Academy of
Personnel Management"
ORCID: 0009-0006-2332-1765

Дата надходження статті: 11.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 24.03.2026

Дата прийняття статті: 03.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.8>

УДК 159.922.7

ВПЛИВ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ОСОБИСТОСТІ

Сугакова П. В., Коренєва Ю. П.

INFLUENCE OF THE STYLES OF THE FATHER'S EDUCATION INTO THE FORMATION OF LIVING SCENARIOS PARTICULARITIES

Polina Suhakova, Yuliia Koreneva

Анотація

Актуальність. Проблема впливу стилів батьківського виховання на формування життєвих сценаріїв особистості є актуальною у сучасній психологічній науці, оскільки саме в дитинстві закладаються базові поведінкові установки, рівень автономності та емоційна стійкість особистості.

Мета роботи – комплексний аналіз та теоретико-емпіричне обґрунтування взаємозв'язку між стилями батьківського виховання, отриманими в дитинстві, та сучасними життєвими установками дорослих.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 100 респондентів віком від 20 до 40 років. Для збору емпіричних даних було використано авторську анкету, створену на платформі Google Forms. Оцінювання здійснювалося за шкалою Лайкерта. Для аналізу результатів застосовано методи описової статистики та кореляційного аналізу.

Результати та їх обговорення. Результати дослідження показали, що демократичний стиль батьківського виховання позитивно впливає на формування особистісної автономії, впевненості у собі та здатності до самостійного прийняття рішень. Водночас авторитарний стиль пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності та залежності від соціального схвалення. Отримані дані підтверджують важливу роль емоційної підтримки та конструктивної взаємодії в родині у формуванні адаптивних життєвих сценаріїв.

Висновки. Демократичний стиль виховання є найбільш сприятливим для розвитку психологічно зрілої та автономної особистості. Надмірний контроль, емоційна дистанція та недостатня підтримка можуть негативно впливати на психологічне благополуччя людини у дорослому віці.

Ключові слова: стиль батьківського виховання, дитинство, життєві установки, автономність, тривожність, особистість.

Abstract

Background. The impact of parenting styles on the formation of an individual's life scripts is a critical issue in contemporary psychological science. Childhood serves as the foundational period where core behavioral patterns, levels of autonomy, and emotional resilience are established.

Purpose. This study aims to provide a comprehensive analysis and theoretical-empirical substantiation of the relationship between childhood parenting styles and the current life attitudes of adults.

Materials and Methods. The study involved 100 respondents aged 20 to 40 years. Empirical data were collected via an original questionnaire developed on the Google Forms platform. Assessment was conducted using a Likert scale. Data analysis utilized descriptive statistics and correlation analysis.

Results. The findings indicate that a democratic (authoritative) parenting style positively influences the development of personal autonomy, self-confidence, and independent decision-making skills. Conversely, an authoritarian style is significantly associated with increased levels of anxiety and a high dependence on social approval. The results confirm that emotional support and constructive family interaction play a vital role in forming adaptive life scripts.

Conclusions. A democratic parenting style is the most conducive to the development of a psychologically mature and autonomous individual. Excessive control, emotional distance, and lack of support in childhood can negatively affect psychological well-being in adulthood.

Key words: parenting style, childhood, life attitudes, autonomy, anxiety, personality.

1. Вступ. У сучасній психологічній науці значна увага приділяється дослідженню чинників, що впливають на формування особистості, серед яких провідне місце займають умови дитинства та стиль батьківського виховання. Саме в ранньому віці закладаються основи світосприйняття, самооцінки, емоційного реагування та поведінкових стратегій, які в подальшому визначають життєвий шлях

людини. Досвід взаємодії з батьками формує у дитини певні уявлення про себе, інших і світ загалом, що з часом трансформуються у стійкі життєві сценарії.

Авторитарний стиль: характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної підтримки. У межах цього підходу батьки встановлюють жорсткі правила, обмежують самостійність дитини та часто викори-

стовують покарання як основний засіб впливу. Дослідження показують, що такий стиль може сприяти формуванню тривожності, залежності та невпевненості у собі.

Демократичний стиль: виховання поєднує високий рівень вимогливості з емоційною підтримкою. Батьки встановлюють правила, але водночас враховують думку дитини, сприяють розвитку самостійності та відповідальності. Саме цей стиль вважається найбільш сприятливим для формування автономної та психологічно зрілої особистості.

Попустительський стиль: характеризується низьким рівнем контролю та відсутністю чітких правил. Діти в таких умовах отримують значну свободу, однак можуть мати труднощі з формуванням відповідальності та самоконтролю.

Ігноруючий стиль: передбачає низький рівень як контролю, так і емоційної підтримки. У таких сім'ях дитина часто відчуває нестачу уваги, що може призводити до формування емоційної нестабільності та труднощів у міжособистісних відносинах.

Окрему увагу слід приділити концепції життєвих сценаріїв, запропонованій Е. Берном, згідно з якою основні життєві установки формуються у ранньому дитинстві під впливом батьківських послань. Ці установки визначають подальші поведінкові стратегії особистості, її здатність до автономії, прийняття рішень та побудови міжособистісних відносин.

Крім того, важливу роль відіграють загальні умови дитинства, зокрема емоційний клімат у сім'ї, рівень стабільності, наявність підтримки та безпеки. Негативний досвід, такий як емоційна депривація, конфлікти або відсутність батьківської уваги, може сприяти формуванню деструктивних життєвих сценаріїв, що проявляються у низькій самооцінці, страху невдачі та труднощах у міжособистісній взаємодії. Водночас позитивне сімейне середовище сприяє розвитку адаптивних моделей поведінки, психологічної стійкості та здатності до самореалізації.

Гармонійні сімейні відносини, підтримка та прийняття сприяють формуванню позитивних життєвих сценаріїв і психологічному благополуччю, тоді як негативний досвід дитинства може зумовлювати розвиток деструктивних моделей поведінки, що потребують подальшої корекції.

Дослідження також показують, що життєві сценарії не є статичними та можуть змінюватися під впливом соціального оточення, навчання та власного усвідомлення людиною своїх поведінкових моделей.

Важливу роль у корекції неадаптивних сценаріїв відіграють педагогічні та психологічні практики, включно з розвитком емоційного інтелекту, навчанням навичок самоконтролю та критичного мислення. Особливо цікавим є зв'язок між стилем батьківського виховання та розвитком мотиваційних стратегій дитини.

Діти, що виховувалися у середовищі з підтримкою та розумінням, частіше демонструють внутрішню мотивацію, готовність до самостійного прийняття рішень та пошуку нових можливостей. Натомість ті, хто стикався з надмірним контролем або емоційним холодом, можуть формувати залежність від зовнішніх стимулів або уникати складних ситуацій через страх невдачі. Також варто зазначити, що сучасні соціальні фактори, такі як зміни у структурі сім'ї, вплив цифрового середовища та доступ до інформації, можуть модифікувати традиційні механізми формування життєвих сценаріїв. Це підкреслює актуальність комплексного підходу до виховання, що включає як психологічну підтримку, так і розвиток критичного мислення та соціальних навичок.

Сучасні наукові дослідження підтверджують значний вплив стилю батьківського виховання на психологічний розвиток дитини та формування її життєвих стратегій. Зокрема, результати метааналізів свідчать, що демократичний стиль виховання пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного благополуччя, емоційної стабільності та соціальної адаптації дітей і підлітків. Натомість авторитарний і індіферентний стилі можуть сприяти розвитку тривожності, депресивних проявів і зниженню самооцінки.

Дослідження також показують, що стиль виховання впливає на формування здатності до прийняття рішень і рівень впевненості особистості. Особи, які зростали в умовах підтримки та емоційної відкритості, демонструють більш високий рівень самостійності, відповідальності та внутрішньої мотивації. У той же час надмірний контроль або відсутність уваги з боку батьків можуть формувати залежність від зовнішньої оцінки та уникнення відповідальності.

Окрім цього, сучасні підходи підкреслюють зв'язок між стилем виховання та розвитком моральних цінностей і соціальних установок. Позитивна взаємодія з батьками сприяє формуванню емпатії, довіри до інших і здатності до конструктивної взаємодії в суспільстві. Водночас несприятливі умови дитинства можуть призводити до труднощів у міжособистісних відносинах і формування неадаптивних моделей поведінки.

Таким чином, результати сучасних досліджень підтверджують, що вплив батьківського виховання має довготривалий характер і проявляється не лише в дитинстві, а й у дорослому житті, визначаючи життєві сценарії, рівень психологічного благополуччя та здатність особистості до самореалізації.

Отже, умови дитинства та стиль батьківського виховання відіграють ключову роль у формуванні життєвих сценаріїв дитини, визначаючи її базові установки, емоційні реакції та поведінкові стратегії. Усвідомлення цього впливу має як наукове, так і практичне значення, оскільки дозволяє педагогам, психологам і батькам сприяти розвитку гармонійної, психологічно стійкої та самостійної особистості.

З огляду на викладене, виникає необхідність емпіричного дослідження впливу умов дитинства та стилю батьківського виховання на формування життєвих установок особистості.

2. Матеріали та методи дослідження.

З метою перевірки теоретичних положень було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 100 осіб віком від 20 до 40 років. Для збору емпіричних даних було використано авторську анкету, розроблену на платформі Google Forms. Опитувальник складався з чотирьох блоків, що включали оцінку стилю батьківського виховання, установок щодо виховання, а також життєвих установок особистості. Оцінювання здійснювалося за шкалою Лайкерта від 1 до 5. Обробка результатів проводилася шляхом розрахунку середніх значень та кореляційного аналізу.

Вибіркову сукупність дослідження склали 100 респондентів віком від 20 до 40 років (середній вік – 28,5 років). Гендерний розподіл вибірки характеризується переважанням жінок (60%) над чоловіками (40%), при цьому 45% опитаних мають власних дітей. Збір даних здійснювався за допомогою платформи Google Forms із використанням чотирьох блоків тверджень, що оцінювалися за шкалою Лайкерта від 1 до 5 балів. Методологічний апарат дослідження включав аналіз середніх значень та кореляційний аналіз підшкал для визначення тенденцій взаємозв'язку між стилями виховання, установками на автономність та показниками тривожності чи залежності.

Аналіз емпіричних даних

Результати ретроспективної оцінки виховного впливу демонструють, що найбільш поширеним у досвіді респондентів був демо-

кратичний стиль, середнє значення якого склало 4,1 бала. Показники інших стилів розподілилися наступним чином: авторитарний стиль – 3,2 бала, попустительський – 2,8 бала, та ігноруючий – 2,5 бала. Отримані дані вказують на те, що більшість опитаних ідентифікують своє дитинство як простір з відносно високим рівнем підтримки та раціонального контролю.

Сучасні установки респондентів щодо виховання власних дітей свідчать про виражену тенденцію до гуманізації відносин. Висока оцінка тверджень про необхідність врахування емоційного стану дитини (4,3 бала) на фоні низьких показників суворості та прихильності до покарань (2,7 бала) вказує на свідому зміну виховних парадигм у сучасному поколінні батьків.

Дослідження життєвих установок учасників виявило стабільно високий рівень загальної автономності із середнім показником 4,0 бала. При аналізі окремих аспектів автономії встановлено, що респонденти найбільш впевнено почуваються у відстоюванні власної думки (4,2 бала), проте дещо менше виявляють здатність до систематичного планування та суворого дотримання життєвих планів (3,8 бала). Показник тривожності та міжособистісної залежності зафіксований на помірному рівні 2,9 бала. При цьому найбільш значущим фактором тривожності є орієнтація на соціальне схвалення (3,2 бала), тоді як страх перед здійсненням помилок є менш вираженим (2,6 бала).

Обговорення та кореляційний аналіз. Статистична обробка результатів дозволила встановити значущі взаємозв'язки між досліджуваними перемінними. Було виявлено сильну позитивну кореляцію між демократичним стилем виховання в дитинстві та рівнем сучасної автономності особистості ($r = 0,62$ при $p < 0,01$). Це підтверджує висунуту гіпотезу про те, що саме авторитетна підтримка батьків сприяє формуванню впевненості у собі та здатності до самостійного прийняття рішень. Водночас авторитарний стиль виховання виявив помірну позитивну кореляцію з показниками тривожності та залежності ($r = 0,48$ при $p < 0,05$), що свідчить про довготривалий негативний вплив жорсткого контролю на психологічне благополуччя дорослого.

3. Висновки. Дослідження повністю підтвердило гіпотезу про перевагу демократичного стилю виховання. Він є ключовим предиктором формування автономної особистості, здатної до конструктивної самореалізації. Особи, які виховувалися в умовах

діалогу та поваги до їхніх потреб, демонструють вищу адаптивність у дорослому віці. Натомість авторитарний досвід корелює з підвищеною вразливістю до чужої думки та тривожністю. Отримані результати підкреслюють важливість емоційної залученості та гнучкості у батьківстві як запоруки формування ментально здорового майбутнього покоління. Отримані результати підтверджують положення теоретичних підходів щодо впливу стилю батьківського виховання на формування життєвих установок особистості. Зокрема, емоційна підтримка та врахування потреб дитини сприяють розвитку автономності, тоді як надмірний контроль може формувати тривожність та залежність.

Виявлено, що сучасні дорослі демонструють вищий рівень емпатії у вихованні, ніж той, який вони отримували самі, що свідчить про позитивну динаміку психологічної культури. Результати роботи можуть бути використані у сімейному консультуванні та програмах психологічної корекції особистісної автономії.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні впливу сімейного середовища на формування життєвих сценаріїв особистості з урахуванням гендерних, соціальних та культурних особливостей.

Обмеження дослідження. Обмеженням дослідження є відносно невелика вибірка респондентів та використання методу самооцінювання, що може впливати на суб'єктивність отриманих результатів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Дотримання етичних норм. Під час проведення дослідження було дотримано етичних принципів психологічного дослідження. Усі учасники надали добровільну згоду на участь в опитуванні.

Первинні дані та матеріали. Первинні дані дослідження зберігаються у авторів та можуть бути надані за обґрунтованим запитом.

Інформація про фінансування. Дослідження виконано без фінансової підтримки.

References:

1. Berne, E. (2000). *Ihry, u yaki hraiut liudy: psykholohiia liudskykh vzaïemyn* [Games people play: The psychology of human relationships] (Trans.). Osnovy.
2. Bandura, A. (2001). *Teoriia sotsialnoho navchannia* [Social learning theory] (Trans.). Lybid.
3. Bornstein, M. H., Yu, J., & Putnick, D. L. (2022). Parenting styles and adolescents' moral values. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (185–186), 9–25. <https://doi.org/10.1002/cad.20488>
4. Huang, L., Wu, W., & Yang, F. (2024). Parenting style and subjective well-being in children and youth: A meta-analysis. *Psychological Reports*, 129(2), 927–946. <https://doi.org/10.1177/00332941241256883>
5. Huang, S., & Wan, Z. (2025). Parental rearing styles and adolescent self-esteem: The mediating roles of body image. *BMC Psychology*, 13, Article 228877. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02887-7>
6. Li, X., Shi, K., Zhang, J., & others. (2024). A family dynamics theory perspective on parenting styles and children's aggressive behavior. *BMC Psychology*, 12, Article 22173. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02217-3>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Suhakova Polina Vasylivna

higher education student at the Department of Psychology of the Educational and Scientific Humanitarian Institute of the Admiral Makarov National Shipbuilding University
polina_sugakova@icloud.com

Korenjeva Yuliia Petrivna

Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Jkoreneva@ukr.net
ORCID: 0000-0001-9627-0344

Сугакова Поліна Василівна

здобувачка вищої освіти кафедри психології
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
polina_sugakova@icloud.com

Коренєва Юлія Петрівна

Національного університету кораблебудування
імені адмірала Макарова
Jkoreneva@ukr.net
ORCID: 0000-0001-9627-0344

Дата надходження статті: 17.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 01.04.2026

Дата прийняття статті: 08.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.9>

УДК 159.9.072:355.013:623.4.08

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ БОЙОВОЇ РОБОТИ БОЙОВИХ ОБСЛУГ ЗЕНІТНИХ РАКЕТНИХ КОМПЛЕКСІВ ЗРВ ПС ЗС УКРАЇНИ

Філіппський А.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF THE COMBAT MISSIONS OF THE ANTI-AIRCRAFT MISSILE SYSTEM BATTLE SQUADS OF THE AIR FORCES OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Artem Filippskyi

Анотація

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу та систематизування зовнішніх психологічних умов, що впливають на ефективність виконання бойових завдань бойовими обслугами зенітних ракетних комплексів (далі – ЗРК) зенітних ракетних військ (далі – ЗРВ) Повітряних Сил (далі – ПС) Збройних Сил (далі – ЗС) України в умовах сучасної високотехнологічної війни.

Методологія дослідження ґрунтується на системному психологічному аналізі бойової діяльності як функціонування антропотехнічних систем. Використано метод теоретичного узагальнення наукових підходів до вивчення когнітивного навантаження, ергономічних параметрів та психологічної опосередкованості дій оператора бойової обслуги ЗРК в умовах дистанційного бою.

Наукова новизна полягає в тому, що уперше в контексті повномасштабної російсько-української війни систематизовано екстремальні зовнішні чинники діяльності бойових обслуг ЗРК за чотирма групами: бойові, техніко-ергономічні, віртуально-цифрові та інформаційно-семантичні. Обґрунтовано вплив “синдрому відеогри” та дистанційності бою як специфічних стресорів, що призводять до дегуманізації об’єктів атаки. Виявлено пряму кореляцію між тактико-технічними характеристиками комплексів (зокрема західних зразків PATRIOT, NASAMS) та рівнем емоційної стабільності особового складу завдяки їхній високій мобільності та ергономічності.

Встановлено, що специфіка діяльності бойових обслуг ЗРК визначається необхідністю безперервного перекодування абстрактних цифрових моделей у реальні бойові образи в умовах дефіциту часу. Визначено, що зовнішні чинники лише формують середовище діяльності, тоді як фундаментальною основою надійності є психологічна готовність бойової обслуги. Це вказує на доцільність подальшого вивчення механізмів інтелектуальної витривалості та саморегуляції як ендогенних чинників успіху в тривалому бою.

Ключові слова: зовнішні чинники, інформаційна модель, бойова робота, російсько-українська війна, дистанційність бою.

Abstract

The **aim** of the study has been to conduct a theoretical analysis and systematization of the external psychological conditions that influence the effectiveness of combat missions carried out by the anti-aircraft missile system battle squads of the Air Force of the Armed Forces of Ukraine in the context of modern high-tech warfare.

The **research methodology** has been based on a systemic psychological analysis of combat missions as the functioning of anthropotechnical systems. The method of theoretical generalization of scientific approaches to the study of cognitive load, ergonomic parameters, and the psychological mediation of the actions of anti-aircraft missile system battle squads in remote combat conditions has been employed.

The **scientific novelty** lies in the fact that, for the first time in the context of the full-scale Russian-Ukrainian war, extreme external factors affecting the activities of anti-aircraft missile system battle squads have been systematically categorized into four groups: combat-related, technical-ergonomic, virtual-digital, and informational-semantic. The influence of “video game syndrome” and the remoteness of combat as specific stressors leading to the dehumanization of targets has been substantiated. A direct correlation has been found between the tactical and technical features of the systems (in particular, contemporary models such as PATRIOT and NASAMS) and the level of emotional stability of military personnel due to their high mobility and ergonomics.

It has been established that the specific nature of the activities of anti-aircraft missile system battle squads is determined by the need to continuously translate abstract digital models into real combat scenarios under time constraints. It has been determined that external factors merely shape the operational environment, whereas the fundamental basis of reliability is the psychological readiness of military personnel. Future research should focus on examining the mechanisms of mental resilience and self-regulation as endogenous factors contributing to success in protracted conflicts.

Key words: external factors, information model, combat missions, the Russian-Ukrainian war, long-range mission.

1. Вступ. Сучасний етап російсько-української війни визначається безпрецедентною інтенсивністю застосування противником

засобів повітряного нападу (далі – ЗПН), що змушує ЗРВ функціонувати в умовах критичної щільності цілей. Висока технологічність

сучасних ЗРК радикально змінила часові параметри бойової роботи, де вирішальними факторами виживання стали швидкість прийняття рішень та мобільність систем.

У таких обставинах діяльність бойових обслуг ЗРК розглядається як функціонування складних антропотехнічних систем, де взаємодія з об'єктом ураження є опосередкованою інформаційними моделями на екранах індикаторів. Це створює специфічний “хронотоп” діяльності, що вимагає від особового складу здатності до миттєвої мобілізації після тривалого монотонного очікування, а також високої когнітивної надійності під впливом екстремальних зовнішніх стресорів.

Зв'язок із практичними завданнями зумовлений стратегічним характером роботи бойових обслуг ЗРК, де об'єктна відповідальність за пропущену ціль виходить за межі суто військового підрозділу, трансформуючись у загрозу гуманітарної катастрофи для міст та об'єктів критичної інфраструктури. Необхідність раціонального використання дорогоцінного озброєння в умовах дефіциту часу та масованих комбінованих ударів висуває підвищені вимоги до оперативного мислення начальника бойової обслуги.

Наукове значення розв'язання цієї проблеми полягає у необхідності систематизації зовнішніх чинників – від техніко-ергономічних параметрів кабін управління до специфічних віртуально-цифрових ефектів, таких як дистанційність бою та “синдром відеогри”. Дослідження меж впливу цих екзогенних детермінант є фундаментальною основою для розробки методик підвищення психологічної готовності та збереження боєздатності особового складу в умовах тривалого бойового напруження.

2. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні основи професійного становлення військового фахівця закладено у працях В. Осьодла, В. Бочелюка та О. Кокуна. Разом із тим, сучасні виклики високотехнологічної війни потребують переосмислення психологічної готовності, що відображено у новітніх дослідженнях О. Хомутовського та співавторів.

Особливу увагу в науковій літературі приділено психологічній готовності військовослужбовців до дій в екстремальних ситуаціях та механізмам збереження їхньої працездатності, що знайшло відображення у працях В. Мороза та М. Корольчука. Психологічні аспекти дистанційності бою та роботи з цифровими інформаційними моделями, що мають суттєві паралелі з бойовою роботою

бойових обслуг ЗРК, розкрито в дослідженнях В. Пасічника, Ю. Широбокова та О. Савчука. Крім того, важливе значення для розуміння групової динаміки та згуртованості підрозділів мають розвідки В. Стасюка та Л. Орбан-Лембрик.

Проблеми психофізіологічної надійності операторів у складних системах досліджували В. Кальниш та М. Корольчук, а специфіку взаємодії людини з машиною в умовах дефіциту часу нещодавно проаналізували С. Кондратюк та В. Щербак.

Попри значну кількість напрацювань, стрімка еволюція засобів повітряного нападу (далі – ЗПН) та досвід повномасштабної війни актуалізують нові, раніше не вирішені частини загальної проблеми. Зокрема, недостатньо вивченим залишається вплив критичної щільності інформації на когнітивну надійність оператора під час відбиття масованих комбінованих ударів. Потребує глибшого аналізу феномен “дегуманізації” об'єктів атаки через дистанційність бою та “синдром відеогри”, що може призводити до притуплення бойової пильності. Також бракує порівняльних досліджень щодо того, як техніко-ергономічні переваги новітніх західних систем (PATRIOT, NASAMS, SAMP-T) порівняно з радянськими зразками впливають на зниження рівня фонові тривожності та збереження когнітивного ресурсу фахівців. Саме цим малодослідженим аспектам, що визначають межі впливу зовнішніх детермінант на успішність бойової роботи, присвячена дана стаття.

3. Мета статті. Здійснити теоретичний аналіз та систематизувати зовнішні психологічні умови виконання бойових завдань бойовими обслугами ЗРК ЗРВ ПС ЗС України в умовах сучасної високотехнологічної війни.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення таких наукових завдань:

- проаналізувати специфіку бойової діяльності бойових обслуг ЗРК як антропотехнічних систем, що функціонують в умовах опосередкованої взаємодії з об'єктами ураження через інформаційні моделі;
- розкрити зміст зовнішніх стресорів, таких як дистанційність бою та аналогії бою із комп'ютерною грою-симулятором, що призводять до дегуманізації об'єктів атаки та ризиків втрати бойової пильності;
- дослідити вплив техніко-ергономічних умов на когнітивну надійність та емоційний стан особового складу;
- систематизувати зовнішні психологічні умови виконання бойових завдань бойовими обслугами ЗРК;

— визначити межі впливу зовнішніх детермінант та обґрунтувати перехід до вивчення внутрішніх (ендогенних) чинників як фундаментальної основи надійності бойової обслуги в умовах тривалого бойового напруження.

4. Матеріали та методи дослідження.

Методологічна база дослідження побудована на комплексному застосуванні загальнонаукових та спеціальних методів теоретичного пошуку, що дозволило забезпечити системність аналізу бойової діяльності бойових обслуг ЗРК. Провідним у роботі став метод системно-структурного аналізу, за допомогою якого діяльність військовослужбовців ПС ЗС України розглянуто як функціонування складної антропотехнічної системи в екстремальних умовах.

Для вивчення динаміки вимог до когнітивної сфери операторів у процесі переходу від аналогових до сучасних цифрових систем озброєння було застосовано проблемно-генетичний метод. Це дало змогу простежити трансформацію професійно важливих якостей фахівця в умовах інтенсифікації високотехнологічного протистояння. Використання компаративного аналізу (порівняння) дозволило диференціювати специфіку “дистанційного бою”, притаманного ЗРВ, від традиційного безпосереднього вогневого контакту, виокремивши при цьому фактор інформаційної опосередкованості та “віртуалізації” цілі.

Основним інструментом впорядкування отриманих даних став метод теоретичної систематизації та класифікації. Процес розробки класифікації здійснювався за алгоритмом, що включав екстракцію детермінант психологічного напруження з наукових джерел та їх подальше групування за критерієм джерела впливу на психіку оператора. У результаті логічного узагальнення зовнішні психологічні чинники було розподілено на чотири взаємопов’язані групи:

- фізико-ергономічні;
- інформаційно-семантичні;
- операційно-часові;
- соціально-контекстні.

Завершальним етапом методологічного циклу став метод синтезу та верифікації, що дозволив співставити теоретично виокремлені чинники з реальним досвідом бойового застосування зенітних ракетних комплексів в умовах повномасштабного вторгнення, забезпечивши об’єктивність та практичну цінність сформованих висновків.

5. Результати та обговорення. Специфіка виконання бойових завдань бойовими обслугами ЗРК визначається високою технологічністю озброєння та екстремальним характером умов, у яких виконуються завдання з протиповітряної оборони. На відміну від сухопутних підрозділів, де бойовий контакт часто має безпосередній візуальний характер, діяльність бойових обслуг ЗРК є опосередкованою інформаційними моделями на екранах індикаторів, що накладає особливі вимоги на когнітивну сферу військовослужбовця [9; 10].

Відповідно до керівних документів, ЗРВ ПС ЗС України призначені для охорони повітряного простору та протиповітряного прикриття важливих державних, військових об’єктів та об’єктів критичної інфраструктури, захисту адміністративних, промислово-економічних центрів (районів), важливих державних та інших об’єктів, а також прикриття угруповань військ і об’єктів під час ведення бойових дій (операцій) ЗС України від ударів засобів повітряного нападу противника [12, с. 14]. На озброєнні ЗРВ ПС ЗС України перебувають ЗРК різних типів. ЗРК – сукупність функціонально поєднаних бойових та технічних засобів, що забезпечують автономне виконання завдань із знищення засобів повітряного нападу противника. Виконання завдань щодо охорони повітряного простору здійснюється шляхом несення бойового чергування з охорони повітряного простору. Бойове чергування з охорони повітряного простору здійснюється черговими бойовими обслугами. При виконанні бойових завдань, відбитті ударів засобів повітряного нападу противника, в умовах сучасної війни, склад чергової бойової обслуги може залишатися незмінним, по суті, цей склад і є бойовою обсервуєю ЗРК. Кількісний та якісний склад бойової обслуги може варіюватися в залежності від специфіки поставлених бойових завдань та типу ЗРК (С-300, “Бук”, NASAMS, PATRIOT, SAMP-T та ін.).

При відбитті масованих ракетних (комбінованих) ударів противника бойова обсервуа ЗРК бере участь в повному складі, включаючи дизелістів, водіїв, стрільців; кожен військовослужбовець в рівній мірі наражає себе на смертельну небезпеку, проте, в нашому дослідженні нас цікавить саме військовослужбовці бойової обсервуа, які включені в процес прийняття рішень. Фактично, типова бойова обсервуа ЗРК – це злагоджена команда військовослужбовців, що складається з командира, який керує діями всієї обсервуа, фахівців з розвідки (виявлення), наведення (захвату), виконання пуску та технічного обсервування (підтримки).

Військовим теоретиком Джоном Бойдом в свій час було розроблено цикл прийняття рішень OODA (“Observe” – спостерігати, “Orient” – орієнтуватися, “Decide” – вирішити, “Act” – діяти) [10; 13]. Інтерпретуючи вищезазначений цикл OODA до функціональних обов’язків посадових осіб бойової обслуги зенітного ракетного комплексу отримуємо наступну схему прийняття рішення: “виявити-захватити-вирішити-зробити пуск”. В умовах ведення реальних бойових дій, із швидкозмінним оперативним фоном на кожну ділянку зазначеної схеми відводяться секунди.

В. Рибалка зазначає, що специфічний “хронотоп” діяльності оператора ЗРК вимагає не лише високої швидкості сенсомоторних реакцій, а й особливої архітекτονіки часового сприйняття – здатності до миттєвої мобілізації інтелектуальних та вольових ресурсів у стислі терміни [11, с. 84]. Психологічна напруга тут зумовлена феноменом “оперативної готовності до екстреної дії”, що функціонує на тлі виснажливого монотонного очікування під час тривалого бойового чергування.

Цей стан характеризується парадоксальним поєднанням зовнішньої пасивності та внутрішньої надмобілізації. Тривале спостереження за екраном індикатора в умовах відсутності реальних цілей призводить до зниження рівня пильності (гіповігильності), проте офіцер повинен зберігати високий поріг чутливості до слабких сигналів. Різкий перехід від пасивного спостереження до інтенсивної вогневої роботи – так званий «вибуховий» темп діяльності – є потужним стресогенним чинником, що спричиняє різкий викид катехоламінів та вимагає досконалих механізмів психологічної саморегуляції для збереження точності рухів і холоднокривості [5; 7, с. 92].

Більше того, в умовах сучасної війни цей хронотоп ускладнюється тактикою “випромінювання – маневр”, де часовий проміжок між виявленням цілі, пуском ракети та необхідністю згортання комплексу для уникнення удару у відповідь скорочується до мінімуму. Це створює ефект “стисненого часу”, коли когнітивні операції цілерозподілу та оцінки загроз мають виконуватися майже автоматично, але з нульовою толерантністю до помилок. Відтак, здатність до екстреного переходу з режиму очікування в режим граничної активності стає не просто професійною навичкою, а ключовим фактором виживання як самої обслуги, так і об’єктів, що ними прикриваються.

Виконання бойових завдань бойовими обслугами ЗРК має виражений стратегічний

характер, що докорінно змінює структуру мотивації та психологічного стану особового складу. Психологічний тиск на військовослужбовців посилюється усвідомленням того, що об’єктна відповідальність у зенітних ракетних військах виходить далеко за межі суто військового підрозділу чи локальної ділянки фронту. На відміну від тактичних помилок у ближньому бою, які зазвичай загрожують безпосередньо самому підрозділу, пропуск цілі обслугою ЗРК має кумулятивний ефект катастрофічного масштабу.

Чітке розуміння наслідків пропущеної цілі – будь то крилата ракета чи балістичний боєприпас – формує у військовослужбовців стан надвисокої психічної напруженості, що отримав назву “гіпервідповідальність”. У свідомості оператора відмітка на екрані індикатора нерозривно пов’язана з реальним життям тисяч людей: потенційним руйнуванням житлових кварталів, об’єктів критичної енергосистеми та загибеллю цивільного населення. За таких умов помилка оператора чи офіцера наведення трактується не як приватна тактична невдача, а як масштабний гуманітарний децидив, що створює специфічний тягар “екзистенційної моральної відповідальності” [8; 14; 16].

Цей стан посилюється також чинником “дефіциту права на помилку”. Якщо в інших видах діяльності помилка є частиною процесу навчання або може бути виправлена наступними діями, то в роботі ЗРК час роботи по цілі вимірюється секундами, а боєзапас часто обмежений. Когнітивне навантаження в момент прийняття рішення про пуск досягає критичних значень, оскільки мозок повинен одночасно опрацьовувати технічну інформацію (параметри цілі, заводська обстановка) та долати емоційний фон, викликаний усвідомленням ціни кожної секунди зволікання. Така психологічна архітектура діяльності вимагає від обслуги не лише технічної майстерності, а й високої моральної стійкості, здатності діяти професійно під тиском усвідомлюваної катастрофи, що стоїть за кожною помилковою дією.

В умовах обмеженої кількості зенітних керованих ракет та масованого характеру ворожих атак, військовослужбовці бойових обслуг постійно перебувають в ситуації складного інтелектуального вибору пріоритетних цілей. Необхідність раціонального використання дороговартісного озброєння в умовах дефіциту часу призводить до перевантаження когнітивної сфери та вимагає від начальника бойової обслуги високого рівня оперативного мислення [2; 3].

Ефективність виконання бойових завдань бойовою обслугою ЗРК в умовах сучасного протиповітряного бою залежить від низки чинників, які в науковій літературі прийнято класифікувати на зовнішні (екзогенні) та внутрішні (ендогенні) [1; 3; 9].

Зовнішні (екзогенні) детермінанти створюють об'єктивні умови, у яких функціонує психіка військовослужбовців бойової обслуги ЗРК. Масовані комбіновані авіаційні та ракетні удари, що поєднують балістичні траєкторії, крилаті ракети на наднизьких висотах та "табуни" БпЛА, створюють ситуацію критичної щільності інформації. На екрані індикатора оператор спостерігає велику кількість відміток, кожна з яких потребує миттєвої ідентифікації, ранжування за ступенем небезпеки та прийняття рішення про вогневе ураження.

Згідно з теорією когнітивного навантаження, людський мозок має обмежену пропускну здатність робочої пам'яті. Велика кількість цілей, висока динаміка маневру (висота, швидкість, курс), різні типи засобів повітряного нападу зумовлюють оператора постійно змінювати тактику виконання бойового завдання, що може призвести до "когнітивного паралічу" або різкого зниження точності маніпуляцій після перших 10–15 хвилин інтенсивного бою. Використання противником ракет та БПЛА, що маневрують, або зміна векторів атаки безпосередньо в зоні ураження, руйнує звичні алгоритми прогнозування. Це змушує бойову обслугу ЗРК перебувати в стані постійної оперативної переоцінки ситуації, що значно пришвидшує розвиток втоми порівняно з перехопленням одиночних цілей з передбачуваною траєкторією [11; 13].

Психологічна напруга посилюється необхідністю сепарувати реальні цілі від хибних мішеней та пасток, що вимагає безперервної інтелектуальної напруги [2; 10].

Специфічним та найбільш потужним стресором для бойової обслуги ЗРК є реакція на дії противника, які спрямовані на виснаження системи протиповітряної оборони. Робота радіолокаційної станції ЗРК робить бойову обслугу "видимою" для ворога, перетворюючи захисників на мішені. Постійна присутність під час виконання бойового завдання у повітрі ЗПН противника, загроза балістичних ракет формує в особового складу бойової обслуги ЗРК стійкий стан психоемоційної напруги. Це вимагає від особового складу здатності працювати в режимі "випромінювання – маневр", де кожна секунда зволікання може коштувати життя всій бойовій обслузі. Такий режим роботи призводить до швид-

кої кумуляції бойового стресу та вимагає від командирів особливих навичок управління морально-психологічним станом підлеглих [12; 14].

Однією з ключових зовнішніх психологічних умов діяльності бойових обслуг ЗРК є її високотехнологічна опосередкованість. У працях В. Рибалки наголошується, що специфіка діяльності оператора в автоматизованих системах управління полягає у відсутності безпосереднього візуального чи фізичного контакту з об'єктом праці (повітряною ціллю). Така опосередкованість створює складну суб'єкт-об'єктну дистанцію, де психіка військовослужбовця змушена безперервно здійснювати операції перекодування абстрактних символів у цілісний образ бойової ситуації [2; 9, с. 208].

Як зазначає В. Осьодло, професійна діяльність офіцера в умовах високої технологізації вимагає переходу від наочно-образного до абстрактно-логічного мислення. Оператор повинен "бачити" за відміткою на екрані реальну загрозу, що вимагає високого рівня професійної ідентифікації та антиципації дій противника [3; 13].

Спираючись на дослідження В. Пасічника, Ю. Широкова, О. Савчука, можна стверджувати, що оператор перебуває у стані когнітивного розриву. Його фізичне тіло знаходиться у безпечному (відносно лінії зіткнення) пункті управління, тоді як його свідомість через канали передачі даних "транспортується" у зону бойового зіткнення. Ця "психологічна прірва" між станом спокою в кабіні та інтенсивністю бою на екрані вимагає додаткових вольових зусиль для підтримання бойового тону [5; 7, с. 92].

У працях В. Стасюка наголошується, що дистанційність нівелює традиційні сенсорні канали отримання інформації про небезпеку (звук вибуху, запах гару, візуальне спостереження ворога). Замість них виникає залежність від "цифрового посередника". Це створює ілюзію нереальності подій, яка в екстремальний момент може сповільнити реакцію обслуги на критичну загрозу, оскільки мозок не ідентифікує небезпеку на рівні базових інстинктів самозбереження [10; 15].

Відповідно до концепції О. Кокуна щодо оптимізації діяльності людини в автоматизованих системах, висока ступінь опосередкованості управління призводить до того, що реальний противник у свідомості оператора трансформується у сукупність піксельних об'єктів [9; 10]. Це породжує ефект "комп'ютерної гри", де акт знищення цілі сприймається як технічне вирішення логіч-

ного завдання, а не як бойове зіткнення, пов'язане із відповідальністю за загибель людей. Така дегуманізація, з одного боку, знижує рівень ситуативного страху, але з іншого – нівелює гостроту усвідомлення реальності загрози.

В. Мороз, досліджуючи психологічну готовність до дій в екстремальних ситуаціях, зазначає, що схожість інтерфейсу ЗРК із комп'ютерними симуляторами може провокувати підсвідоме ставлення до бою як до оборотної дії [7, с. 92]. У відеогрі оператор має право на “рестарт”, тоді як у реальному бою напруження від “хронічних місій” та монотонне очікування цілі призводять до притуплення уваги. Оператор може несвідомо ігнорувати критичні сигнали системи, сприймаючи їх як програмні артефакти або тренувальні вправи, що в умовах дефіциту часу є фатальним.

Як підкреслюють у своїх дослідженнях В. Осьодло та Я. Мацегора, поєднання ігрової форми діяльності в момент бою та усвідомлення реальних руйнівних наслідків після його завершення створює передумови для моральної травми [9; 14]. Розрив між “ігровим” процесом натискання кнопки та реальним знищенням об'єкта вимагає від внутрішніх структур особистості високої здатності до інтеграції цього розщепленого досвіду.

Важливим зовнішнім чинником, що визначає динаміку емоційного стану бойової обслуги, є тактико-технічні характеристики ЗРК, зокрема часові показники їх мобільності. Порівняльний аналіз досвіду бойового застосування свідчить, що новітні зразки західного озброєння (такі як SAMP-T, NASAMS чи PATRIOT) мають радикально менший час на згортання та залишення вогневої позиції у порівнянні з вітчизняними (радянськими) системами типу С-300 чи “Бук”. Усвідомлення високої маневреності комплексу та можливості залишити позицію за лічені хвилини після завершення бойової роботи значно знижує рівень фонової тривожності та нівелює “синдром очікування удару у відповідь”. Це створює умови для збереження високої концентрації когнітивного ресурсу фахівців на процесах виявлення та точності наведення, оскільки механізм самозбереження не вступає у конфлікт із функціональними завданнями. Натомість тривалий час згортання застарілих систем провокує стан надвисокої психічної напруженості, що може призводити до помилок в операційній діяльності через домінування стрес-реакцій [2, с. 156; 3].

Техногенний характер діяльності ЗРВ ПС ЗС України визначає жорстку залежність пси-

хічного стану особистості від надійності та ергономічності озброєння. Надійність техніки безпосередньо корелює з рівнем емоційної стабільності обслуги. Справність апаратури формує у фахівців стан “професійного спокою”, який дозволяє зосередитися на тактичних завданнях, а не на очікуванні технічної відмови. Навпаки, будь-які технічні збої в роботі вузлів ЗРК (нестабільна робота передавача або помилки в обчислювальній системі) генерують стан когнітивного дисонансу та підвищують рівень тривожності. Окремим стресогенним чинником є затримки в передачі даних від підрозділів радіотехнічних військ, роботи ворожих засобів радіоелектронної боротьби, нестабільною роботою засобів зв'язку, що в умовах дефіциту часу змушує бойову обслугу ЗРК працювати в режимі граничної невизначеності, підвищуючи ризик помилкових рішень [2; 10].

Постійний шум апаратури та специфічне освітлення індикаторів створюють значне навантаження на аналізаторні системи. Недотримання норм освітленості призводить до швидкого зорового стомлення, що знижує точність зчитування інформації про цілі. Температурний режим всередині кабіни управління (перегрів влітку або переохолодження взимку) критично впливає на швидкість сенсорних реакцій. Дослідження показують, що відхилення температури від комфортної норми на 5–7 градусів збільшує кількість помилок оператора при супроводженні швидкісних цілей на 15–20% [2; 5, с. 142]. Зручність розташування органів управління та логіка відображення інформації на моніторах визначають швидкість когнітивних процесів. В умовах сучасної війни, коли обсяг вхідних даних є колосальним, саме ергономічність інтерфейсу дозволяє уникнути феномену “сенсорного перевантаження”. Чіткість візуалізації повітряної обстановки дозволяє офіцеру наведення швидше здійснити цілерозподіл, що є критичним для виживання самого комплексу [8; 12].

Іноземні ЗРК (PATRIOT, NASAMS, SAMP-T) оснащені сучасними засобами відображення інформації та кліматичною апаратурою для створення більш комфортних умов виконання бойових завдань, що в свою чергу позитивно впливає на психологічну готовність бойової обслуги ЗРК.

6. Висновки. Специфіка бойової діяльності бойових обслуг ЗРК визначена їх функціонуванням як антропотехнічних систем, де взаємодія з ціллю є опосередкованою інформаційними моделями на екранах інди-

каторів. Це накладає підвищені вимоги до когнітивної сфери, оскільки члени бойової обслуги ЗРК повинні безперервно перекодувати абстрактні символи у цілісний образ бойової ситуації.

Проведений теоретичний аналіз дозволив систематизувати екстремальні умови діяльності бойових обслуг ЗРК, об'єднавши їх у чотири взаємопов'язані групи зовнішніх чинників:

- *бойові чинники*, що визначаються інтенсивністю сучасного повітряного нападу, дефіцитом часу на прийняття рішень та постійною загрозою фізичного знищення (“удар у відповідь”);

- *техніко-ергономічні чинники*, які зумовлені специфікою роботи в обмеженому просторі кабін управління та ергономікою інтерфейсів;

- *віртуально-цифрові чинники*, найнебезпечнішими з яких є дистанційність бою та “синдром відеогри”;

- *інформаційно-семантичні чинники*, пов'язані з необхідністю опрацювання абстрактних даних в умовах масованого ракетного (комбінованого) удару, що вимагає від військовослужбовця надвисокої концентрації та швидкості когнітивних процесів.

Визначення меж впливу зовнішніх детермінант вказує на те, що екзогенні умови лише формують середовище діяльності, тоді як успішність виконання завдання інтегрується психологічною готовністю як окремого члена так і всієї бойової обслуги ЗРК. Це обґрунтовує необхідність подальших досліджень внутрішніх (ендогенних) чинників, зокрема механізмів психологічної саморегуляції та інтелектуальної витривалості, як фундаментальної основи надійності бойової обслуги в умовах тривалого бойового напруження.

Конфлікт інтересів. Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно даного дослідження, в тому числі фінансового, особистісного характеру, авторства чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в даній статті.

Фінансування. Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

Доступність даних. Рукопис не має пов'язаних даних.

Використання штучного інтелекту. Автори підтверджують, що не використовували технології штучного інтелекту при створенні представленої роботи.

References:

1. Bocheliuk, V. I. (2010). *Psykhologhiia pratsi* [Psychology of labor]. Tsentr uchbovoi literatury.
2. Kalnysh, V. V. (2009). *Psykhofiziologichne zabezpechennia diialnosti operatoriv spetspryznachennia* [Psychophysiological support for the activities of special forces operators]. Kyiv.
3. Kokun, O. M. (2012). *Psykhologhiia profesiinoho stanovlennia suchasnoho fakhivtsia* [Psychology of professional formation of a modern specialist]. Institute of Psychology named after G. S. Kostiuk.
4. Kondratiuk, S. M., & Shcherbak, V. V. (2023). *Psykhologichni osoblyvosti vzaiemodii operatora z avtomatyzovanyimi systemami upravlinnia v umovakh defitsytu chasu* [Psychological features of operator interaction with automated control systems under time deficit conditions]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (2) 72, 45–52.
5. Korolchuk, M. S. (2003). *Psykhofiziologhiia diialnosti* [Psychophysiology of activity]. Elha, Nika-Tsentr.
6. Matsehora, Ya. V., & Osiodlo, V. I. (2023). *Psykhologhiia moralnoi travmy u viiskovoslužhbovtziv: vid ihrovoho spryiniattia do realnosti boiovykh vtrat* [Psychology of moral trauma in military personnel: From game perception to the reality of combat losses]. *Psykhologhiia i suspilstvo*, (1), 88–102.
7. Moroz, V. M. (2017). *Psykhologichna hotovnist viiskovoslužhbovtziv do diialnosti v ekstremalnykh sytuatsiakh* [Psychological readiness of military personnel for activity in extreme situations]. Kyiv.
8. Orban-Lembryk, L. E. (2006). *Sotsialna psykhologhiia: Kn. 2. Sotsialna psykhologhiia hrup. Prykladna sotsialna psykhologhiia* [Social psychology: Book 2. Social psychology of groups. Applied social psychology]. Lybid.
9. Osiodlo, V. I. (2012). *Psykhologhiia profesiinoho stanovlennia ofitsera* [Psychology of professional formation of an officer]. Kyiv.
10. Pasichnyk, V. I., Shyrobokov, Yu. M., & Savchuk, O. A. (2023). *Psykhologichni umovy boiovoi roboty boiovykh obsluh zenitnykh raketnykh kompleksiv (zovnishnii aspekt)* [Psychological conditions of combat work of anti-aircraft missile systems crews (external aspect)]. *Chest i zakon*, 4(87), 118–125. <https://doi.org/10.33405/2079-0104.2023.4.87.291244>
11. Rybalka, V. V. (2005). *Psykhologhiia pratsi osobystosti* [Psychology of labor of a personality]. Kyiv.
12. Stasiuk, V. V. (2012). *Psykhologichna pidhotovka osobovoho skladu Zbroinykh Syl Ukrainy* [Psychological training of the personnel of the Armed Forces of Ukraine]. Kyiv.
13. Tkachenko, V. I., Sakun, O. V., & others. (2023). *Psykhologichna stiikest ta boiova hotovnist obsluh zenitnykh raketnykh system v umovakh zastosuvannia protyvykom zasobiv REB* [Psychological stability

and combat readiness of anti-aircraft missile systems crews under enemy electronic warfare usage]. *Zbirnyk naukovykh prats KhNUPS*, 1(75).

14. Yahupov, V. V. (2022). Monitoryng funktsionalnoho stanu operatoriv skladnykh tekhnichnykh system v osoblyvykh umovakh diialnosti [Monitoring the functional state of operators of complex technical systems in special conditions of activity]. *Naukovyi chasopys NPU*, *(18)*63.

15. Khomutovskyi, O., Kokun, O., & Pischanyuk, O. (2023). Psychological resilience of Ukrainian soldiers in the conditions of modern high-intensity warfare. *Journal of Military and Strategic Studies*, 22(3). <https://doi.org/10.11575/jmss.v22i3.76541>

16. Stasiuk, V., & Osiodlo, V. (2022). Group dynamics and moral resilience of combat crews in high-tech warfare. *European Journal of Psychological Studies*, 15(2). <https://doi.org/10.13187/ejps.2022.2.89>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Artem Filippskyi

Adjunct at the Department of Military Psychology,
National Defense University of Ukraine fila49733@gmail.com
ORCID: 0009-0008-3725-1643

Філіппський Артем

ад'юнкт кафедри військової психології
Національного університету оборони України
fila49733@gmail.com
ORCID: 0009-0008-3725-1643

Дата надходження статті: 12.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 24.03.2026

Дата прийняття статті: 03.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.10>

УДК 159.923.2.072:159.923.2.075

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ВСТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ОСОБИСТОСТІ

Шаталова А. Л., Раєвська Я. М.

THE ROLE OF SELF-ESTEEM IN ESTABLISHING PERSONAL BOUNDARIES OF THE INDIVIDUAL

Anastasiia Shatalova, Yana Raievska

Анотація

Актуальність. У сучасних умовах воєнного стану та соціальної нестабільності проблематика ролі самооцінки у встановленні особистих кордонів набуває особливої актуальності. Хронічний стрес, постійна загроза безпеці, соціально-економічна нестабільність, втрата звичного способу життя впливають на здатність людини адекватно оцінювати власні ресурси, можливості та особисті кордони. Також значно зростає інформаційний тиск, соціальні очікування та конкуренція. У таких умовах особистість опиняється в ситуаціях, що потребують її здатності до адаптації. Формування адекватної самооцінки та гнучких особистих кордонів стають важливим чинником збереження психічної рівноваги та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Мета роботи – вивчення особливостей самооцінки та її зв'язку зі встановленням особистих кордонів.

Матеріали та методи. Для оцінки рівня самооцінки використовувалися три стандартизовані психодіагностичні методики (шкала самооцінки М. Розенберга, авторська анкета на основі методики Г. М. Казанцева та експрес-діагностика рівня самооцінки). Для визначення типу та характеристик особистих кордонів – авторську методику, розроблену в рамках даного дослідження. Емпіричну вибірку дослідження становили 80 респондентів віком 18-53 років, розподілених на три групи: без психологічної освіти, студенти початкових курсів спеціальності «Психологія» та студенти старших курсів або фахівці з повною психологічною освітою. Такий підхід дозволив проаналізувати відмінності залежно від рівня та етапу професійної підготовки.

Результати та їх обговорення. Встановлено, що попри значну кількість досліджень, присвячених окремо проблемі самооцінки та особистих кордонів, їхній взаємозв'язок залишається недостатньо вивченим, що зумовлює потребу комплексного наукового аналізу. Результати дослідження засвідчили, що підвищення рівня самооцінки супроводжується збільшенням частки здорових особистих кордонів. Психологічна грамотність і професійна підготовка також впливають на ефективність їх встановлення.

Виявлено значущий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки (за шкалою Розенберга та авторською анкетною, розробленою на основі методики Г. М. Казанцева) та гнучкими особистими кордонами, що свідчить про зростання здатності до їх формування зі збільшенням самооцінки.

Водночас щодо пористих кордонів у цих самих методиках зафіксовано значущий негативний зв'язок, що вказує на їх більшу вираженість при нижчому рівні самооцінки.

Висновки. Отримані результати підтверджують наявність зв'язку між рівнем самооцінки та сформованістю особистих кордонів: вища самооцінка асоціюється з гнучкими межами, тоді як нижча – з пористими або надмірно жорсткими, що ускладнюють соціальну взаємодію. Виявлено вплив професійної підготовки: найменша потреба у встановленні кордонів характерна для осіб із психологічною освітою, найбільша – для респондентів без неї. Це підкреслює доцільність розвитку психоедукаційних програм.

Ключові слова: самооцінка, особисті кордони, особистість, види самооцінки, типи особистих кордонів, взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, встановлення особистих кордонів.

Abstract

Background. In conditions of martial law and social instability, the role of self-esteem in personal boundary setting is particularly relevant. Chronic stress, security threats, socio-economic instability, and disruption of daily life reduce individuals' ability to adequately assess their resources and boundaries. Increased information pressure and social expectations further complicate adaptation. In this context, the development of adequate self-esteem and flexible personal boundaries is essential for psychological well-being and interpersonal functioning.

Purpose. To examine self-esteem and its relationship with personal boundary setting.

Materials and Methods. The study involved 80 participants aged 18–53, divided into three groups based on psychological education level. Self-esteem was assessed using the Rosenberg Self-Esteem Scale, an author's questionnaire based on G. M. Kazantseva's method, and a rapid diagnostic tool. An author-developed instrument was used to assess personal boundaries.

Results and Discussion. Findings show that self-esteem and personal boundaries are insufficiently studied in their interrelation. Higher self-esteem is associated with a greater presence of healthy (flexible) boundaries, while psychological education enhances boundary formation. A significant positive correlation was found between self-esteem and flexible boundaries, and a significant negative correlation with porous boundaries, indicating their increase at lower self-esteem levels.

Conclusions. *Self-esteem is positively associated with flexible personal boundaries, whereas lower self-esteem is linked to porous or rigid boundaries that hinder social interaction. Psychological education reduces the need for boundary establishment, highlighting the importance of psychoeducational programs.*

Key words: *self-esteem, personal boundaries, personality, types of self-esteem, categories of personal boundaries, the relationship between self-esteem and personal boundaries, set personal boundaries.*

1. Вступ. Самооцінка є однією з ключових психологічних характеристик особистості, що визначає її ставлення до себе, власних можливостей, досягнень та усвідомлення меж дозволеного. Рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність усвідомлювати власні потреби, приймати рішення та вибудовувати взаємини з оточенням.

Як занижена, так і завищена самооцінка часто стають причиною внутрішніх і міжособистісних конфліктів, порушення особистих кордонів, а також зниження емоційної стабільності. Неадекватна самооцінка ускладнює процес встановлення особистих кордонів, що проявляється або в надмірній поступливості та схильності до порушення власних меж, або у жорсткому, ригідному відстоюванні кордонів без урахування контексту взаємодії.

Не менш значущим компонентом психічного здоров'я особистості є особисті кордони, які забезпечують усвідомлення та захист власних потреб, цінностей і інтересів, а також сприяють збереженню емоційної рівноваги у взаємодії з іншими. Особисті кордони виконують функцію внутрішнього регулятора міжособистісної дистанції, визначаючи допустимі форми поведінки та взаємодії у соціальному просторі. Водночас у сучасній психологічній науці відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття особистих кордонів, що зумовлює різноманіття підходів до його трактування та ускладнює системне дослідження цього феномена.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемі самооцінки, та обмежену кількість досліджень, спрямованих на вивчення особистих кордонів, взаємозв'язок між цими психологічними феноменами залишається недостатньо дослідженим. Отримані результати можуть мати безпосереднє практичне значення, оскільки дозволяють враховувати рівень і особливості самооцінки в процесі психологічного супроводу особистості щодо встановлення та підтримки здорових особистих кордонів, і навпаки. Більш висока самооцінка розглядається як внутрішній психологічний чинник, що визначає здатність людини усвідомлювати власні потреби, асертивно їх відстоювати та водночас поважати межі інших. Це відкриває можливості для розробки більш ефективних психотерапевтичних і консультативних підходів, спрямо-

ваних на формування здорових особистих кордонів. Практична цінність дослідження полягає у можливості застосування його результатів у практичній психології, психотерапії та освітніх програмах з метою підвищення ефективності формування здорових особистих кордонів і підтримки психічного благополуччя.

2. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковий інтерес до проблематики самооцінки особистості зберігає актуальність і широко відображається у працях вітчизняних та зарубіжних вчених: Є. Калюжна, А. Гринечко, Н. Тимченко, Ю. Легенька, А. Адлер, Ю. Гіппенрейтер, У. Джеймс, М. Кляйн, Н. Бранден, С. Кросс, К. Левін, Р. Ленг, Л. Мадсон, А. Маслоу, В. Мерлін, Л. Прескотт, К. Роджерс, Б. Скіннер, Т. Фігурські, Ф. Франкл, З. Фройд, Х. Хекхаузен, Д. Уотсон, Е. Еріксон та ін. [10, 14].

Окремо значна увага приділялася дослідженню феномену особистих кордонів, що розглядалися у працях В. Москаленко, Л. Гримак, А. Журавльов, С. Нартова-Бочавер, Ф. Перлз, К. Уїлбер, П. Федерн, С. Фішер, Н. Тавваб, Б. Браун, Дж. Орлофф та ін. [5].

Водночас у наукових публікаціях ці феномени здебільшого аналізуються автономно. Це може бути пов'язано з відсутністю єдиного розуміння особистих кордонів і наявністю різних підходів до їх трактування, а також впливом стереотипних уявлень, що довгий час спрощували або нівелювали це поняття. Додатково, багатовимірність самооцінки та її трактування в різних наукових підходах ускладнюють формування цілісного уявлення про їх взаємозв'язок. Це актуалізує потребу комплексного дослідження зазначених феноменів у контексті психологічного супроводу особистості.

3. Мета дослідження полягає у вивченні особливостей самооцінки та її зв'язку зі встановленням особистих кордонів. Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до трактування поняття самооцінки та визначити її значення у процесі формування особистості.

2. Розкрити зміст поняття особистих кордонів, а також визначити їх типи.

3. Провести емпіричне дослідження з метою вивчення ролі самооцінки у процесі встановлення особистих кордонів.

4. Матеріали та методи дослідження. Об'єктом дослідження є самооцінка та особисті кордони особистості. Гіпотеза дослідження полягає у наявності взаємозв'язку між рівнем самооцінки та сформованістю особистих кордонів. Зокрема, вища самооцінка сприяє формуванню більш здорових кордонів, тоді як занижена – пов'язана з їх недостатньою сформованістю. Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження застосовано комплекс взаємопов'язаних методів:

- теоретичні: аналіз і узагальнення наукових джерел з проблематики дослідження.

- емпіричні: комплекс психодіагностичних методик, три з яких – для оцінки рівня самооцінки (шкала самооцінки М. Розенберга, авторська анкета на основі методики Г. М. Казанцева та експрес-діагностика рівня самооцінки). А також авторська методика, розроблена з метою визначення типу особистих кордонів.

- математико-статистичні: обробка даних у Microsoft Excel із використанням статистичних функцій.

Експериментальна база дослідження включала 80 респондентів віком від 18 до 53 років, яких було розподілено на три групи: без психологічної освіти, студенти початкових курсів спеціальності «Психологія», а також студенти старших курсів або фахівці з повною психологічною освітою. Такий розподіл дав змогу проаналізувати відмінності залежно від рівня та етапу професійної підготовки. Усі респонденти проходили опитування дистанційно через Google-форму, що містила стандартизовані методики з варіантами відповідей.

5. Результати. Екстремальні обставини створюють ситуації постійної перевірки внутрішньої стійкості, що може як сприяти зростанню особистості, так і призводити до дезадаптації за умови нестабільної або викривленої самооцінки.

Впевненість у собі та своїх діях є ключовим елементом адекватного ставлення до власного «Я», що водночас забезпечує здатність особистості до безболісної адаптації щодо непередбачуваних обставин та життєвих змін. Самооцінка не формується спонтанно та не є окремим аспектом особистості, який можна швидко змінити. Вона постає як складне психологічне утворення, що ґрунтується на реальних фактах, досягненнях та багатовимірному досвіді людини. Вона вклю-

чає уявлення про власні можливості, межі, цінність і формується на основі особистісних досягнень, соціальних взаємодій та внутрішніх переконань.

На сьогодні, на жаль, продовжується поширення псевдопсихологічних підходів до теми самооцінки, які ґрунтуються на ідеях швидкого досягнення успіху та штучного підсилення почуття власної значущості. Вони створюють ілюзію змін, які не мають стійкого характеру та не сприяють формуванню зрілої особистісної позиції. Оскільки не спираються на реальний досвід особистості, інтеграцію особистісних досягнень, усвідомлення власних обмежень, не враховують глибинні психологічні механізми формування самооцінки тощо. Реальні зміни в самооцінці можливі лише за умови комплексного підходу, що охоплює різні аспекти життя людини та надає їм особистісного значення. Саме такий багатосторонній підхід створює підґрунтя для формування здорових особистих кордонів та ефективної соціальної адаптації.

У наукових дослідженнях самооцінка розглядається як багатовимірний феномен. Так, У. Михайлішин визначає її як сукупність інформації про себе, отриманої у процесі соціальної взаємодії, та усвідомленого сприйняття власних якостей. О. Олійник розглядає самооцінку як важливий компонент «Я-концепції», що відображає засвоєння людиною оцінок різних характеристик, присутніх у її власному уявленні про себе. Л. Березовська підкреслює роль самооцінки як базового чинника взаємодії з навколишнім середовищем, що визначає критичність, вимогливість до себе та ставлення до успіхів і невдач [15].

Самооцінка має комплексний характер, оскільки охоплює когнітивні процеси (оцінювання інтелектуальних здібностей, уваги, креативності), фізичні характеристики (сприйняття власної зовнішності) та соціальні ролі (усвідомлення себе як професіонала, члена родини, громадянина тощо). Ця багатовимірність зумовлює її тісний зв'язок із процесами саморегуляції та встановленням особистих кордонів.

Самооцінку також можна розглядати через три основні підходи, які дозволяють глибше зрозуміти її суть. Перший ґрунтується на співвіднесенні реального «Я» з ідеальним «Я», що відображає ступінь задоволеності особистості собою. Другий підхід полягає в інтерпретації реакцій соціального оточення на поведінку індивіда. Третій підхід акцентує увагу на оцінюванні результатів власної діяльності через успіхи та невдачі. Таким чином, самооцінка має суб'єктивний харак-

тер, але формується під впливом об'єктивних соціальних умов [1].

Формування самооцінки розпочинається в ранньому дитинстві та зумовлюється впливом соціального оточення та зовнішніх чинників. Першим значущим чинником виступає сім'я, де оцінки батьків зазвичай стимулюють зусилля дитини до досягнення результатів, і дитина сприймає їхню думку як власну. У підлітковому віці роль батьків зменшується, натомість зростає вплив педагогів і однолітків. За Ф. В. Костильовим, успіхи та невдачі в навчанні, а також оцінки вчителів суттєво впливають на розвиток критичності та вимогливості до себе. Взаємодія з однолітками сприяє формуванню соціального порівняння та усвідомленню власного місця у групі [16].

Таким чином, самооцінка є динамічним утворенням, що змінюється протягом життя під впливом соціальних та особистісних чинників. Ключову роль у її стабілізації відіграють реальні досягнення та рівень вимог, які особистість висуває до себе, що безпосередньо впливає на здатність встановлювати й підтримувати особисті кордони.

Виходячи з цього, самооцінка виконує низку важливих функцій, які безпосередньо які визначають особливості формування та регуляції особистих кордонів особистості:

Регулятивна функція: забезпечує регулювання власної поведінки та міжособистісної взаємодії, впливаючи на здатність встановлювати та підтримувати особисті кордони. Адекватна самооцінка дозволяє чітко визначати власні межі та відповідно реагувати на їх порушення.

Мотиваційна функція: стимулює досягнення цілей і особистісного розвитку, сприяє визначенню пріоритетів та захисту інтересів, що є ключовим для встановлення здорових особистих кордонів.

Оцінювальна функція: дозволяє людині оцінювати свої досягнення, здібності та особисті якості. Це впливає на здатність встановлювати особисті кордони, адже людина з високою самооцінкою відчуває себе вартою поваги і здатною на успіх.

Захисна функція: захищає психіку від стресогенних та маніпулятивних впливів. Адекватна самооцінка дозволяє ефективніше встановлювати здорові особисті кордони, оскільки людина відчуває себе впевненіше у взаємодії з іншими і здатна протистояти маніпуляціям.

Отже, самооцінка та особисті кордони є взаємопов'язаними феноменами: адекватний рівень самооцінки створює умови для усвідомленого формування та підтримки здо-

рових кордонів, що, у свою чергу, дозволяє людині зберігати психічне здоров'я та ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Згідно з Ю. Ліпковською, самооцінка поділяється на адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним співвідношенням між можливостями та досягненнями, тоді як неадекватна може бути завищеною або заниженою [8,2].

Розглянемо більш детально кожен із зазначених видів самооцінки.

Занижена самооцінка може послаблювати особисті кордони, оскільки людина, прагнучи схвалення та через невпевненість, дозволяє іншим нехтувати її потребами та бажаннями. При цьому надмірна вимогливість до себе й оточення може призводити до напруженості у стосунках і внутрішніх конфліктів.

Завищена самооцінка притаманна людині, яка переоцінює власні можливості, відчуває надмірну впевненість у собі, вважає свої дії бездоганними і не сприймає критику. Людина з такою самооцінкою часто не допускає втручання в особистий простір і може порушувати кордони інших, вважаючи свою думку важливішою за чужу.

Особистість з адекватною самооцінкою відзначається впевненістю у власних здібностях, здатністю чітко ставити цілі та ефективно їх досягати. Вона демонструє об'єктивність в оцінюванні власних можливостей та дій оточуючих, що сприяє її позитивній соціальній взаємодії. Такі індивіди відзначаються стійкістю до зовнішньої критики, володіють навичками асертивності, а також вміють чітко встановлювати особисті кордони у взаємодії з іншими. Вони впевнені у своїх діях, не бояться можливих невдач, що забезпечує їх емоційну стабільність.

Щодо поняття особистих кордонів, у сучасній психологічній науці відсутнє його уніфікована назва та визначення, що зумовлює різноманіття теоретичних підходів до його інтерпретації (див. таблицю 1).

К. М. Шафлер наголошує, що відсутність сформованих кордонів призводить до психологічної та соціальної дисфункції. Реалізація потенціалу особистості можлива лише за умови усвідомлення власних меж, уміння їх окреслювати та захищати задля захисту свого часу, енергії, безпеки та особистісних ресурсів.

Формування та встановлення особистих кордонів розпочинається в дитинстві й значною мірою залежить від виховних стратегій батьків. Надмірний контроль, ігнорування почуттів, бажань та поглядів дитини або нав'язування рішень не дозволяють дитині

Таблиця 1

Порівняння підходів до визначення феномену особистих кордонів

Автор	Визначення особистих кордонів
Р. Тимошенко, Є. Леоненко	специфічний критерій, що дозволяє людині відмежовувати власні почуття, потреби та прагнення від тих, що належать іншим [3].
О. Дрозд, І. Узаревич	індивідуальна психологічна територія, що охоплює тілесні прояви, бажання, почуття, когнітивні процеси, потреби та переконання людини. Наявність сформованих особистих кордонів забезпечує захист психіки від негативних зовнішніх впливів, зберігають особистісну цілісність та автономність і сприяють конструктивній, безпечній та гнучкій взаємодії з оточенням [4].
Недра Гловер Тавваб	очікування та потреби, які допомагають почуватися у стосунках комфортно та безпечно. Неможливо підтримувати здорові стосунки з іншими, не зазначаючи що для нас є прийнятним, а що ні. Основа піклування про себе – це встановлення особистих кордонів [13].
Прентіс Гемфілл	дистанція, що дозволяє водночас любити іншого й себе. Ефективність кордонів проявляється лише у процесі їх захисту; без цього вони залишаються абстрактними уявленнями [7].
Мішель Елман	межа між власною ідентичністю та зовнішніми очікуваннями. Саме особисті кордони формують спосіб, у який світ ставиться до нас. Відсутність захисту кордонів призводить до втрати поваги й любові з боку інших та до внутрішнього відчуття знецінення [6].

відчувати себе самостійною особистістю, що перешкоджає її здатності досліджувати та навчатися встановлювати власні межі.

Водночас, як зазначає Дж. Орлофф, чіткі та послідовні межі є необхідною умовою здорової соціалізації. Обґрунтовані й послідовно підтримувані межі створюють атмосферу спокою та передбачуваності, де кожен знає очікування й правила взаємодії. Важливим є навчання дітей долати фрустрацію, адже відсутність кордонів породжує хаос і сприяє розвитку примхливості та егоцентризму. Тверде, але доброзичливе «ні» захищає батьків від виснаження та підтримує здоровий баланс у сімейних стосунках [12].

Перед встановленням особистих кордонів важливо спочатку чітко окреслити їх межі та зрозуміти, від чого ми маємо право відмовитися, аби забезпечити власну повагу та спокій. Це усвідомлення сприяє розвитку здатності усвідомлювати свої бажання та потреби. Спочатку важливо сформувати ці кордони для себе, а потім спостерігати за тим, як інші на них реагують. І при необхідності впроваджувати зміни [9].

Встановлення особистих кордонів не слід розглядати як егоїстичний вчинок, що ставить власні потреби вище за потреби інших. Навпаки, це усвідомлений прояв самоповаги та турботи про себе. Воно передбачає визнання рівної значущості власних потреб і потреб оточуючих [11]. У цьому контексті Брене Браун підкреслює, що здатність окреслювати власні кордони є проявом сміливості, оскільки включає готовність дбати про себе навіть за можливого невдоволення або розчарування інших [17].

Виокремлюють три основні типи особистих кордонів: жорсткі (надмірно закриті), розмиті/пористі (надмірно відкриті) та здорові/гнучкі (які не є ні надто закритими, ні надто відкритими). У більшості людей спостерігається комбінація різних типів кордонів залежно від контексту. Наприклад, людина може мати здорові кордони на роботі, розмиті – в романтичних стосунках, а в межах сім'ї поєднувати всі три типи. Те, що вважається прийнятним для обговорення з друзями, може бути неприйнятним в робочому середовищі.

Жорсткі особисті кордони часто виникають через страх вразливості або негативний досвід, коли кимось скористалися. Люди з жорсткими особистими кордонами не допускають винятків і намагаються зберегти свою індивідуальність у будь-якій ситуації. Вони реагують на порушення кордонів сильною відсічю та агресією, що може призвести до напруженості у взаєминах та конфліктів. Ознаками жорстких кордонів можуть бути: встановлення суворих правил, високі вимоги до інших, повна відсутність відвертості, замкненість тощо.

Люди з розмитими особистими кордонами можуть безпідставно та легко сприймають чужі думки, погляди та принципи. Вони часто відчувають невпевненість і піддаються зовнішньому впливу. Відсутність чіткого усвідомлення власних цінностей і меж робить їх вразливими та підсвідомо завдає шкоди, призводячи до виснаження, перенапруження, депресії, тривожності, а також стає передумовою для нездорової динаміки у стосунках. Ознаки розмитих кордонів: співзалежність,

нездатність відмовляти, залежність від думки та страх неприйняття з боку інших людей, відсутність супротиву до психологічного насилья тощо.

Встановлення здорових особистих кордонів вимагає усвідомлення емоційних, психічних та фізичних можливостей, а також чіткості у спілкуванні. Люди з гнучкими межами вміють адаптуватися залежно від конкретної ситуації, що дозволяє їм легко спілкуватися, відмовляти чи припиняти спілкування, приймати рішення та утримувати інших на оптимальній відстані. Такі люди не лише усвідомлюють свої цінності й кордони, але й вміють поважати межі інших. Ознаки здорових особистих кордонів, такі як врахування власної думки, чітке формулювання цінностей, здатність приймати і давати відмови без особистісних образ, а також здорова вразливість у стосунках, вказують на адекватну самооцінку.

Результати теоретичного та практичного дослідження за участю 80 респондентів засвідчили, що формування та підтримка здорових особистих кордонів нерозривно пов'язані з рівнем самооцінки. Адекватна самооцінка виступає внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність людини усвідомлювати власні потреби, відстоювати їх та водночас зберігати повагу до меж інших. У зв'язку з цим процес встановлення особистих кордонів доцільно розглядати як практичний аспект психологічної роботи, спрямованої на розвиток та стабілізацію самооцінки особистості.

Результати емпіричного дослідження засвідчують, що в усіх трьох досліджуваних

групах нижчий рівень самооцінки супроводжується меншою часткою сформованих здорових особистих кордонів, що підтверджує гіпотезу про позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та розвитком гнучких кордонів. За умов адекватної та високої самооцінки у всіх групах переважають гнучкі особистісні кордони (див. рис. 1–3).

В авторській анкеті респондентам також пропонувалося визначити сфери встановлення особистих кордонів (сім'я, робота, друзі, інше або всі сфери) з можливістю вибору декількох варіантів. Це дало змогу проаналізувати зв'язок між рівнем самооцінки та кількістю сфер, у яких виникає потреба у встановленні меж.

Порівняльний аналіз засвідчив, що найбільша кількість таких сфер характерна для респондентів із нижчим рівнем самооцінки та без спеціалізованої освіти (див. рис. 4–6). Найчастіше потреба у встановленні кордонів виявлялася у сферах сім'ї та роботи. Натомість у групі з вищим рівнем психологічної освіти ця кількість є найменшою, що може свідчити про вищий рівень усвідомлення, необхідних знань та саморегуляції. Отримані результати підкреслюють значущість розвитку психологічної компетентності та саморефлексії у формуванні особистих кордонів.

У рамках дослідження також було включено запитання, спрямоване на визначення рівня обізнаності респондентів щодо видів особистих кордонів. Результати дозволили оцінити ступінь їх розуміння, виокремити найбільш і найменш зрозумілі з них, а також



Рис. 1. Взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, Шкала самооцінки Розенберга



Рис. 2. Взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, авторська анкета на основі методики Г.М. Казанцева



Рис. 3. Взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, Експрес-діагностика

визначити напрями для подальшої психоедукаційної роботи (див. рис. 7).

Результати дослідження свідчать про нерівномірність обізнаності респондентів щодо видів особистих кордонів: найбільш відомими є фізичні, сексуальні та емоційні, тоді як матеріальні, часові та особливо інтелектуальні кордони залишаються недостатньо усвідомленими. Вищий рівень обізнаності стабільно притаманний особам із психологічною освітою, що підкреслює роль знань у формуванні розуміння цього феномену. Отримані результати вказують на необхідність посилення психоедукаційної роботи

щодо менш зрозумілих аспектів особистих кордонів.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки та типами особистих кордонів застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$; за вибірки $n = 80$ критичне значення становить $r_{kr} \approx 0,22$, що дало змогу виокремити значущі та незначущі зв'язки (див. таблицю 2).

Жорсткі кордони в усіх методиках не виявили статистично значущих кореляцій, що

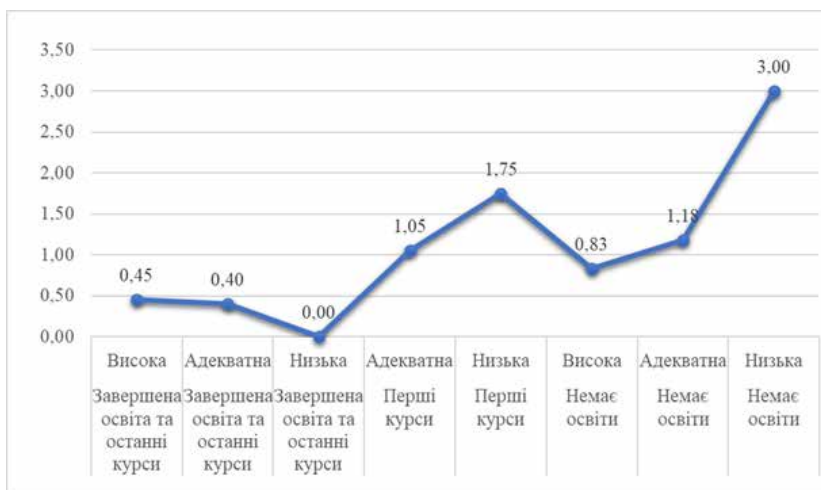


Рис. 4. Середня кількість бажаних сфер для встановлення особистих кордонів, шкала самооцінки Розенберга



Рис. 5. Середня кількість бажаних сфер для встановлення особистих кордонів, авторська анкета на основі методики Г.М. Казанцева



Рис. 6. Середня кількість бажаних сфер для встановлення особистих кордонів, Експрес-діагностика



Рис. 7. Обізнаність щодо видів кордонів серед різних груп респондентів

Таблиця 2

Показники кореляційного дослідження

Тип кордонів	Шкала самооцінки Розенберга	Авторська анкета розроблена на основі методики Г.М. Казанцева	Експрес-діагностика рівня самооцінки
Жорсткі особисті кордони	-0,05	0,05	0,07
	незначущий	незначущий	незначущий
Гнучкі особисті кордони	0,53	0,48	-0,52
	значущий	значущий	значущий
Пористі особисті кордони	-0,61	-0,63	0,59
	значущий	значущий	значущий

свідчить про їх відносну незалежність від рівня самооцінки.

Натомість гнучкі кордони демонструють значущі зв'язки у всіх методиках, однак із різним напрямком: позитивний – за шкалою Розенберга та авторською анкетой (на основі методики Г. М. Казанцева). Це свідчить про те, що підвищення рівня самооцінки супроводжується зростанням здатності особистості до формування гнучких кордонів, водночас – більш виражені гнучкі кордони асоціюються з вищим рівнем самооцінки. Негативний значущий зв'язок – за результатами експрес-діагностики.

Аналогічна неузгодженість спостерігається щодо пористих кордонів: у двох методиках зафіксовано значущий негативний зв'язок (нижча самооцінка – більш виражені пористі кордони), тоді як експрес-діагностика демонструє позитивну кореляцію.

Таким чином, результати свідчать про узгодженість двох методик у трактуванні гнучких і пористих кордонів, водночас виявляючи методологічну суперечність в експрес-діагностиці, що потребує подальшого теоретичного осмислення, спроби використання іншої методики та уточнення операціоналізації понять.

З урахуванням отриманих емпіричних даних, особисті кордони доцільно розглядати не як автономний феномен, а як поведінковий і комунікативний прояв рівня самооцінки особистості. Вони допомагають особистості захищати свої інтереси та зберігати емоційний баланс у взаємодії з іншими. Також сприяють ефективній саморегуляції, визначаючи, які дії та взаємодії є прийнятними для особистості. Здорові особисті кордони тісно пов'язані із рівнем самооцінки, оскільки адекватна самооцінка сприяє чіткому визначенню меж та їх захисту. Розуміння суті особистих кордонів та їх видів є важливим аспектом для розробки стратегій, які сприяють встановленню та підтриманню цих меж у різних життєвих ситуаціях.

На основі проведеного дослідження та результатів психоедукаційного заходу було розроблено наступні рекомендації, які можуть бути використані психологами при роботі з клієнтами щодо усвідомлення та встановлення особистих кордонів. Особливу увагу приділено ролі самооцінки як внутрішнього психологічного чинника, що визначає здатність особистості відстоювати власні потреби та водночас поважати межі інших.

1. Діагностика. Для глибшого розуміння особливостей побудови особистих кордонів доцільно використовувати авторську методику Шаталової Анастасії, яка дозволяє визначити домінуючий тип (жорсткий, гнучкий, пористий) а також визначити, які види кордонів (фізичні, емоційні, часові, інтелектуальні тощо) вже знайомі клієнту та як він їх розуміє. Важливо доповнити діагностику аналізом самооцінки, адже низька самооцінка часто зумовлює схильність до пористих або жорстких меж, що ускладнює ефективну міжособистісну взаємодію. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та здатністю особистості усвідомлювати, встановлювати й підтримувати особисті кордони.

Після використання методики доцільним є поглиблений аналіз та обговорення отриманих відповідей, оскільки вони можуть містити важливу інформацію для розуміння особистісних особливостей клієнта. Зокрема, питання щодо поведінки у конфліктних ситуаціях або труднощів у відстоюванні власної позиції дозволяють не лише ідентифікувати тип кордонів, а й частково відобразити ставлення людини до себе, рівень упевненості та здатність до емоційної саморегуляції. Такий формат взаємодії дає змогу з'ясувати, як клієнт розуміє власні кордони, які аспекти є для нього новими та в яких сферах він відчуває потребу в змінах. Обговорення результатів має не лише інформативну, а й корекційну функцію.

2. Формування конструктивного запиту для роботи з фахівцем. Важливим етапом психологічної роботи є конкретизація очікувань клієнта щодо допомоги фахівця: визначення бажаних змін, сфер їх реалізації та очікуваного результату. Рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність особистості формувати конструктивний запит. Люди з низькою самооцінкою часто обмежуються загальними емоційними скаргами, тоді як адекватна самооцінка сприяє чіткому усвідомленню потреб і формулюванню конкретних цілей психологічної роботи. Таким чином, робота над формуванням запиту може розглядатися як один із індикаторів та водночас механізмів розвитку самооцінки як внутрішнього ресурсу, що забезпечує структурованість та ефективність подальших інтервенцій.

3. Психоедукація. Перш ніж переходити до впровадження практичних технік зміцнення особистих кордонів, важливо забезпечити базове розуміння клієнтом сутності самого поняття. Психоедукація є невід'ємним етапом

роботи з темою особистих кордонів, оскільки сприяє підвищенню обізнаності щодо:

- суті особистих кордонів (фізичних, емоційних, інтелектуальних тощо);
- типів кордонів (жорсткі, гнучкі, пористі);
- впливу порушення меж на психічне здоров'я та загальне благополуччя;
- особливостей асертивного спілкування.

На основі проведеної діагностики та сформованого конструктивного запиту доцільно обговорити з клієнтом ключові аспекти, що сприятимуть усвідомленому встановленню та підтриманню здорових кордонів. Цей етап дозволяє зняти упередження, які можуть блокувати подальшу роботу, а також формує основу для усвідомленого прийняття змін. Особливий акцент робиться на ролі самооцінки у підтримці здорових особистих кордонів: усвідомлення власної цінності та права на захист допомагає клієнту інтегрувати знання у практику та знижує внутрішню напругу.

4. Корекційна робота вибудовується з урахуванням індивідуального досвіду клієнта та може включати: усвідомлення власних кордонів у різних сферах життя, дослідження труднощів у їх встановленні (страх конфлікту, почуття провини, тривога перед негативною оцінкою) та формування нових моделей взаємодії. Формування навичок асертивності розглядається як процес, що супроводжується поступовим зміцненням самооцінки та впевненості у праві на власні межі, що знижує рівень емоційного напруження та ризик міжособистісних конфліктів.

5. З метою підвищення усвідомленості та ідентифікації власних особистих кордонів, доцільним є використання рефлексії, що передбачає ретельну диференціацію особистих кордонів за такими категоріями: «прийнятно», «не принципово» та «не припустимо». Клієнту пропонується визначити відповідні приклади для кожного з видів кордонів, а також з урахуванням різних соціальних груп чи життєвих сфер. Аналізуються також бажані моделі спілкування та дії інших осіб, які викликають дискомфорт і пригнічення. Це сприяє не лише усвідомленню меж, а й формуванню адекватної самооцінки, адже клієнт навчається визнавати власну цінність та право на захист. Важливо також звертати увагу на тілесні сигнали дискомфорту (роздратування, підвищена пітливість чи серцебиття), які можуть свідчити про порушення кордонів і потребують подальшого аналізу.

Адаптація до змін у міжособистісних стосунках вимагає комплексного підходу: нормалізації конфлікту як природної частини вза-

емодії та процесу встановлення особистих кордонів, розвитку навичок асертивного спілкування, опрацювання страху та почуття провини, пов'язаних із відмовою, психоедукації щодо складності процесу та ризику їх ігнорування з боку інших, а також усвідомлення власної відповідальності за збереження особистих кордонів. Усі ці процеси нерозривно пов'язані з рівнем самооцінки, яка визначає готовність клієнта відстоювати власні потреби та приймати право інших на їхні межі.

Доцільно також проаналізувати значення міжособистісних стосунків, які можливі лише за умови повної відповідності очікуванням іншої сторони. Гармонійна взаємодія передбачає взаємну повагу до меж обох учасників, що є критично важливим для формування психологічно здорових взаємин.

6. Висновки. Самооцінка та особисті кордони тісно взаємопов'язані й є ключовими чинниками психічного здоров'я та соціальної адаптації, особливо в умовах стресу та воєнного стану. Більш висока самооцінка забезпечує більш високу частку здорових особистих кордонів: усвідомлення власних потреб, розвиток асертивності, емоційну стабільність і повагу до меж інших. Тоді як занижена самооцінка порушує кордони, знижує ефективність міжособистісної взаємодії та підвищує ризик конфліктів. Рівень освіти та психологічної грамотності також впливає на ефективність встановлення кордонів. Формування та підтримка здорових особистих кордонів, як і адекватної самооцінки, вимагає комплексного підходу.

Розроблені рекомендації можуть бути адаптовані як для навчання, так і для індивідуального чи групового психологічного консультування клієнтів, забезпечуючи психічне благополуччя та гармонійні соціальні взаємодії.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язку самооцінки та особистих кордонів у різних вікових, соціальних і культурних групах, врахуванні культурного та гендерного аспектів формування цих феноменів. Особлива увага доцільна у контексті хронічного стресу та соціальної невизначеності.

Конфлікт інтересів. Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно даного дослідження, в тому числі фінансового, особистісного характеру, авторства чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в даній статті.

Дотримання етичних норм. У процесі проведення дослідження було забезпечено дотримання загальноприйнятих етичних принципів наукової діяльності. Участь респондентів була добровільною та здійснювалася за умови інформованої згоди, із гарантуванням анонімності та конфіденційності отриманих даних. Жодного психологічного тиску на учасників дослідження не здійснювалося.

Використання штучного інтелекту. Автори підтверджують, що не використовували технології штучного інтелекту при створенні представленої роботи.

Внесок авторів: Шаталова Анастасія – аналіз наукової літератури та інших джерел інформації з проблеми дослідження; систематизація, порівняння та узагальнення матеріалу; організація та проведення емпіричного дослідження; збір та аналіз даних; оформлення матеріалу; Расвська Яна – наукове керівництво; методологічна експертиза дослідження; перевірка валідності результатів; участь у їх інтерпретації та редагуванні.

Інформація про фінансування. Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

References:

1. Beheza, L. Ye., & Kaizerova, A. V. (2022). Sotsialno-psykholohichni kontsepty samoostinky osobystosti [Socio-psychological concepts of personality self-esteem]. In *Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku: materialy XVII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 170–174).
2. Boiko, O., & Horun, H. (2023). Samootsinka yak vazhlyvyi kryterii stanovlennia osobystosti [Self-esteem as an important criterion of personality formation]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 72(2), 29–34. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34>
3. Volodina, Yu. A. (2010). Problema vyznachennia mezh psykholohichnoho prostoru osobystosti [The problem of defining the boundaries of a person's psychological space]. *Visnyk Kharkivskoho derzhavnoho universytetu*, (1), 136–141.
4. Drozdov, O., & Uzarevych, I. (2023). Determinanty rozvytku osobystykh kordoniv zhinky [Determinants of the development of a woman's personal boundaries]. *Habitus*, (49), 95–99. <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/16.pdf>
5. Kalka, N. M., Fedyshyn, O. M., & Horun, H. R. (2021). Doslidzhennia osoblyvostei psykholohichnykh kordoniv u podruzhzhakh [Research on the characteristics of psychological boundaries in married couples]. *Sotsialno-pravovi studii*, 1(11), 173–178.

6. Elman, M. (2025). *Yak kazaty «Ni». Vstanovliuite kordony dlia vashykh друзiv, vashoho tila ta vashoho zhyttia* [How to say no: Set boundaries for your friends, your body and your life]. Vydavnytstvo Staroho Leva.
7. Morgan Schaffler, K. (2025). *Posibnyk perfektsionistky. Yak prypynyty vse kontroliuvaty* [The perfectionist's guide to losing control]. Nash Format.
8. Lipkovska, Yu. (2016). Formuvannia adekvatnoi samootsinky u shkolariv [Formation of adequate self-esteem in schoolchildren]. *Psykhologichni vymiry kultury, ekonomiky, upravlinnia*, 61–69.
9. Mohylnyk, A., & Yatsukhnenko, M. (2023). *Psykholog na zviazku. Poradnyk dlia liudei, yaki obyraiut zhyty zhyttia u viinu* [Psychologist on the line. A guide for people who choose to live life during war]. PP «Reklamna ahentsiia Da Vinchi».
10. Nakonechna, O. V., Ruden, D. M., & Sopivnyk, R. V. (2017). Rehionalni ta vikovi osoblyvosti samootsinky suchasnoi ukrainskoi molodi [Regional and age characteristics of self-esteem of modern Ukrainian youth]. *Nauka i osvita*, (6), 172–180.
11. Nguyen, J. (2024). *Kordony = svoboda. Yak stvoryty kordony, yaki zvilliat tebe bez pochuttia provyny* [Boundaries = freedom. How to build boundaries that set you free without the guilt]. Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky.
12. Orloff, J. (2022). *Vyzyvannia dlia empata: zhyttievi stratehii dlia chutlyvykh liudei* [The empath's survival guide: Life strategies for sensitive people]. Vivat.
13. Tawwab, N. G. (2024). *Osobysti kordony: kerivnytstvo zi spokiinoho zhyttia bez travm i kompleksiv* [Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself]. KSD.
14. Tkachenko, N. V. (2021). Osoblyvosti konformizmu v studentiv z riznymi rivniamy samootsinky [Features of conformism in students with different levels of self-esteem]. *Scientific Collection «InterConf+»: Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research*, (7-8), 222–234.
15. Filipov, O. (2023). Samootsinka i porivniannia sebe z inshymy [Self-esteem and comparing oneself with others]. *Grail of Science*, (30), 342–344. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.056>
16. Shven, Yu. R. (2021). Sotsialno-psykhologichni chynnyky formuvannia samootsinky osobystosti [Socio-psychological factors of personality self-esteem formation]. In *XXI Mizhnarodna konferentsiia «Polit. Suchasni problemy nauky»* (pp. 106–107). NAU. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52236>
17. Brown, B. (2015). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Penguin Books.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Anastasiia Shatalova

Higher Education Applicant
Interregional Academy
of Personnel Management
ashatalova9@gmail.com

Yana Raievska

Doctor of Psychological Sciences, Professor at the
Department of Psychology
Interregional Academy
of Personnel Management
raewskaya@ukr.net
ORCID: 0000-0003-3802-2304

Шаталова Анастасія Леонідівна

здобувач вищої освіти
Міжрегіональна Академія
управління персоналом
ashatalova9@gmail.com

Расвська Яна Миколаївна

доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Приватного акціонерного товариства
Міжрегіональна Академія управління персоналом
raewskaya@ukr.net
ORCID: 0000-0003-3802-2304

Дата надходження статті: 13.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 24.03.2026

Дата прийняття статті: 03.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.11>

УДК 159.944:159.942:070

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЖУРНАЛІСТІВ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ ТРАВМАТИЧНОЇ ЕКСПОЗИЦІЇ

Ярхо О. С.

EMOTIONAL SELF-REGULATION OF JOURNALISTS AS A DETERMINANT OF MENTAL HEALTH PRESERVATION UNDER CHRONIC TRAUMATIC EXPOSURE

Olga Yarkho

Анотація

Актуальність. Журналістська діяльність у зоні збройного конфлікту передбачає систематичний контакт із травматичним контентом, що зумовлює поширеність ПТСР та депресії, порівнянню з показниками у ветеранів бойових дій. Існуючі моделі психологічної підтримки медійних працівників зосереджені переважно на постфактум-інтервенціях (дебріфінги, терапія ПТСР), тоді як превентивний потенціал стратегій емоційної саморегуляції, що застосовуються безпосередньо у процесі фахової діяльності, залишається недостатньо концептуалізованим.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз специфіки реалізації стратегій емоційної саморегуляції у журналістській діяльності та обґрунтувати їхню роль як детермінант збереження ментального здоров'я в умовах хронічної травматичної експозиції.

Матеріали та методи. Дослідження виконано у форматі теоретичного аналізу та концептуального синтезу на основі процесуальної моделі регуляції емоцій J. Gross. Джерельну базу складають 39 наукових публікацій англійською та українською мовами. Публікації мовою держави-агресора виключено. Застосовано методи теоретичного аналізу, систематизації, концептуального моделювання та порівняльно-зіставного аналізу.

Результати та їх обговорення. Концептуалізовано парадокс обмеженої агентності: журналіст, на відміну від інших професіоналів, позбавлений можливості реалізувати першу стратегію (вибір ситуації) у канонічному вигляді, оскільки контакт із травматичним контентом є іманентною складовою його професійної функції. Показано, що ця неможливість створює компенсаторне перевантаження наступних стратегій, зокрема когнітивної переоцінки та модуляції відповіді. Обґрунтовано феномен інституціоналізованого емоційного придушення: редакційна норма професійного детачменту функціонує як імпліцитна вимога до постійного застосування експресивного придушення – найменш адаптивної стратегії. Аналіз емпіричних даних засвідчує, що когнітивна переоцінка асоціюється зі зниженням ПТСР-симптоматики, тоді як експресивне придушення корелює з підвищенням дистресу, погіршенням когнітивного функціонування та вигоранням.

Висновки. Регуляторний ланцюг у журналістиці є структурно деформованим: блокування першої стратегії створює перевантаження наступних, а редакційна культура формує системний фактор ризику через інституціоналізоване придушення. Практичне значення полягає у визначенні мішеней превентивних програм, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій емоційної саморегуляції у журналістів.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, когнітивна переоцінка, експресивне придушення, журналісти, ментальне здоров'я, травматична експозиція, процесуальна модель регуляції емоцій.

Abstract

Background. Journalistic activity in armed conflict zones involves systematic contact with traumatic content, resulting in PTSD and depression rates comparable to those observed in combat veterans. Existing models of psychological support for media professionals focus predominantly on post-hoc interventions (debriefings, PTSD therapy), whereas the preventive potential of emotion regulation strategies deployed during professional activity itself remains insufficiently conceptualized.

Purpose – to provide a theoretical analysis of how emotion regulation strategies are implemented in journalistic activity and to substantiate their role as determinants of mental health preservation under chronic traumatic exposure.

Materials and Methods. The study employs theoretical analysis and conceptual synthesis based on J. Gross's process model of emotion regulation. The source base comprises 39 scholarly publications in English and Ukrainian. Publications in the language of the aggressor state were excluded. Methods of theoretical analysis, systematization, conceptual modelling, and comparative analysis were applied.

Results. The paradox of constrained agency is conceptualized: unlike other professionals, the journalist is structurally unable to implement the first strategy (situation selection), since contact with traumatic content is an inherent component of professional function. This impossibility creates compensatory overload on subsequent strategies, particularly cognitive reappraisal and response modulation. The phenomenon of institutionalized emotional suppression is substantiated: the newsroom norm of professional detachment functions as an implicit demand for the constant application of expressive suppression – the least adaptive strategy. Empirical data analysis demonstrates that cognitive reappraisal is associated with reduced

PTSD symptomatology, while expressive suppression correlates with increased distress, impaired cognitive functioning, and burnout.

Conclusions. *The regulatory chain in journalism is structurally deformed: blocking of the first strategy creates overload on subsequent ones, while newsroom culture forms a systemic risk factor through institutionalized suppression. The practical value lies in identifying targets for preventive programmes aimed at developing adaptive emotion regulation strategies in journalists.*

Key words: *emotional self-regulation; cognitive reappraisal; expressive suppression; journalists; mental health; traumatic exposure; process model of emotion regulation.*

1. Вступ. Журналістська діяльність у зоні збройного конфлікту передбачає систематичний контакт із травматичним контентом. За даними систематичного огляду I. Mohammed [27], що охопив 88 публікацій за 2000–2024 рр., поширеність ПТСР та депресії серед журналістів є порівнянною з показниками у ветеранів бойових дій. Лонгітюдне дослідження A. Feinstein, J. Osmani та V. Patel [14] підтвердило кумулятивний характер травматизації серед 684 медійників.

Проте існуючі моделі підтримки зосереджені на постфактум-інтервенціях [29]. Водночас питання про те, які процеси відбуваються у момент контакту журналіста з травматичним матеріалом, залишається недостатньо концептуалізованим. Ключовим таким процесом є емоційна саморегуляція. Мета-аналіз A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema та S. Schweitzer [6] на матеріалі 114 досліджень підтвердив: когнітивна переоцінка асоціюється зі зниженням симптоматики, тоді як придушення та румінація – з її посиленням.

Теоретичним підґрунтям слугує процесуальна модель регуляції емоцій J. Gross [17; 18], яка постулює п'ять послідовних стратегій: вибір ситуації, модифікацію ситуації, розгортання уваги, когнітивну переоцінку та модуляцію відповіді [17]. J. Gross та O. John [19] диференціювали когнітивну переоцінку та експресивне придушення як стратегії з протилежним впливом на благополуччя. J. Richards та J. Gross [30] підтвердили, що придушення погіршує запам'ятовування подій, а у подальшому дослідженні [31] – що його когнітивні витрати зберігаються протягом усього емоційного епізоду.

S. Moore, L. Zoellner та N. Mollenholt [28] засвідчили, що придушення є значущим предиктором ПТСР ($\beta = 0,27$), тоді як переоцінка від'ємно корелює з депресією. T. Ehring та D. Quack [12] виявили вищий рівень труднощів емоційної регуляції в осіб із ПТСР, а M. Boden та співавтори [9] підтвердили, що ці труднощі передують посиленню симптоматики.

Журналістська специфіка емоційної регуляції досліджується через концепт емоційної праці A. Hochschild [20]. T. Thomson [36] на вибірці 23 візуальних журналістів засвідчив, що емоційна праця є інституційно невизнаним

компонентом медійної діяльності. K. Hopper та J. Huxford [21] зафіксували систематичний контроль емоційної експресії, а у подальших публікаціях [22] – відсутність підготовки до емоційних аспектів фаху. J. Huxford та K. Hopper [23] засвідчили, що тип медіа модулює характер, але не інтенсивність емоційної праці. J. Kotišová [25] ідентифікувала ключову тенденцію: перехід від «об'єктивного спостерігача» до визнання емоційної суб'єктності журналіста.

R. Smith, S. Drevo та E. Newman [34] ідентифікували унікаючий копінг як найпотужніший предиктор ПТСР серед 167 журналістів. M. Buchanan та P. Keats [10] виявили шість копінг-стратегій, серед яких дистанціювання та когнітивний контроль є формами модуляції відповіді та переоцінки [17]. G. Tyson та J. Wild [37] підтвердили, що румінація та numbing є ключовими предикторами ПТСР.

У вітчизняному контексті Л. Найдюнова [5] розробила рефлексивний підхід до медіа-психології, М. Корольчук [4] заклали основи дослідження психофізіологічної регуляції, а В. Корольчук [3] обґрунтувала модель стресостійкості. За даними ІМІ [2], у 2024 р. 65,8% медійників мають проблеми ментального здоров'я, а 79,2% визнають виснаження найгострішим викликом.

Водночас жодне з відомих нам досліджень не здійснило концептуалізації того, як п'ять стратегій моделі J. Gross [17] специфічно реалізуються у журналістиці та як їхня специфіка впливає на збереження ментального здоров'я.

2. Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз специфіки реалізації стратегій емоційної саморегуляції у журналістській діяльності та обґрунтувати їхню роль як детермінант збереження ментального здоров'я в умовах хронічної травматичної експозиції.

3. Матеріали та методи дослідження. Дослідження виконано у форматі теоретичного аналізу та концептуального синтезу на основі процесуальної моделі J. Gross [17; 18]. Джерельну базу складають 39 наукових публікацій англійською та українською мовами, опублікованих у рецензованих наукових виданнях, що індексуються міжнародними

наукометричними базами. Публікації мовою держави-агресора виключено з міркувань академічної доброчесності.

Застосовано такі методи: теоретичний аналіз – для систематизації наявних концепцій емоційної саморегуляції; концептуальний синтез – для побудови моделі реалізації стратегій J. Gross у журналістській діяльності; порівняльно-зіставний аналіз – для виявлення специфіки журналістського регуляторного ланцюга порівняно з канонічною моделлю; критичний аналіз літератури – для оцінки емпіричної бази дослідження. Критеріями включення публікацій до аналізу слугували: рецензованість видання, релевантність до теми емоційної регуляції та/або психологічного добробуту журналістів, наявність емпіричних даних або теоретичного внеску.

4. Результати.

Стратегія 1. Вибір ситуації: парадокс обмеженої агентності. У канонічному формулюванні J. Gross [17] вибір ситуації є найпершою стратегією: індивід уникає емоційно-генних ситуацій. Журналіст, однак, перебуває у структурно відмінній позиції: його функція полягає у наближенні до травматичних ситуацій. A. Feinstein, J. Owen та N. Blair [15] зафіксували 28,6% довічної поширеності ПТСР серед 140 воєнних кореспондентів. Оскільки «вхідний фільтр» моделі заблоковано, весь тягар регуляції переноситься на наступні стратегії, створюючи компенсаторне переваження пізніх стратегій. Часткові аналоги вибору ситуації існують: N. Seely [33] засвідчила, що журналісти з досвідом травми обирають інший формат роботи, а S. Dubberley та співавтори [11] зафіксували свідоме обмеження часу перегляду графічного матеріалу, проте це скоріше мікрорішення, аніж повноцінна реалізація стратегії.

Стратегія 2. Модифікація ситуації: дистанціювання через професійну роль. T. Thomson [36] описав, як візуальні журналісти «поміщають» реальність у рамку камери, перетворюючи безпосередній контакт на опосередковане спостереження. J. Kotišová [26] зафіксувала, що техніка функціонує як «емоційний буфер». Інший механізм – прийняття ролі «свідка-документаліста». A. Węglińska та співавтори [38] на матеріалі 18 інтерв'ю з кореспондентами, задіяними у висвітленні агресії проти України, виявили трансформацію фахової ідентичності: від нейтрального спостерігача до причетного свідка, що надає травматичному досвіду сенсу.

Стратегія 3. Розгортання уваги: технічний фокус як захисний механізм. Для жур-

налістів розгортання уваги набуває форми технічного фокусу: переключення уваги з емоційного змісту на технічні аспекти діяльності. M. Buchanan та P. Keats [10] ідентифікували це як фокусування на «роботі, яку потрібно виконати». A. Feinstein, B. Audet та E. Waknine [13] встановили, що частота контакту з травматичними зображеннями найсильніше корелює з дистресом – навіть технічно опосередкований контакт не забезпечує захисту при високій частоті. G. Tyson та J. Wild [37] виявили, що numbing є предиктором ПТСР. Технічний фокус, якщо стає хронічним патерном, ризикує трансформуватися в numbing.

Стратегія 4. Когнітивна переоцінка: адаптивне ядро регуляторного ланцюга. Для журналіста переоцінка набуває специфічних форм: переосмислення досвіду через призму фахової місії та трансформація позиції з «жертви обставин» на «агента сенсу». S. Williams та T. Cartwright [39] засвідчили одночасне зростання ПТСР та посттравматичного зростання (PTG) серед 69 британських медійників. A. Aldao та співавтори [6] підтвердили, що переоцінка є єдиною стратегією з послідовним від'ємним зв'язком із психопатологією. T. Idås та співавтори [24] виявили, що інституційне визнання є найсильнішим провідником PTG ($r = 0,542$) серед 375 норвезьких журналістів. Водночас A. Feinstein, B. Pavisian та H. Storm [16] встановили, що моральна травма важче піддається переоцінці. Л. Засєкіна, С. Засєкін та В. Куперман [1] зафіксували надзвичайно високу поширеність моральної травми серед приблизно 1300 цивільних мешканців України.

Стратегія 5. Модуляція відповіді: інституціоналізоване емоційне придушення. У журналістському середовищі придушення емоцій є професійною нормою. S. Dubberley та співавтори [11] задокументували культуру «тримайся або звільняйся» серед 209 фахівців. K. Horrer та J. Nuxford [21; 22] зафіксували систематичний контроль експресії та відсутність підготовки. T. Thomson [36] засвідчив, що з 23 журналістів лише 4 зверталися до психолога. Ми позначаємо це як інституціоналізоване емоційне придушення: редакційна культура вимагає саме тієї стратегії, яка є найменш адаптивною. J. Richards та J. Gross [30; 31] довели когнітивні витрати придушення, а S. Moore та співавтори [28] та A. Aldao та співавтори [6] підтвердили його зв'язок із ПТСР та психопатологією. Формується парадокс: найдоступніша стратегія (придушення) є найшкідливішою, тоді як найадаптивніша (переоцінка) не отримує підтримки.

Обговорення. Інтегративний аналіз результатів засвідчує, що регуляторний ланцюг журналіста є структурно деформованим: стратегія 1 заблокована, стратегії 2–3 набувають специфічних форм з обмеженим ресурсом, стратегія 4 є центральною адаптивною ланкою, а стратегія 5 інституціоналізована через редакційну культуру. Специфіка українського контексту посилює ці аспекти: за даними ІМІ [2], 79,2% медійників визнають виснаження найгострішим викликом.

N. Seely [32] на вибірці 254 журналістів підтвердила залежність між частотою контакту та тяжкістю симптоматики. K. Backholm та K. Björkqvist [7; 8] засвідчили, що персональна травма мультиплікативно підсилює фахові стресори, а депресія опосередковує зв'язок між експозицією та ПТСР. Рефлексивний підхід Л. Найдьонова [5] може слугувати основою для підтримки когнітивної переоцінки в умовах вітчизняної медіапрактики.

Концептуалізація парадоксу обмеженої агентності та феномену інституціоналізованого емоційного придушення відрізняє запропонований підхід від попередніх досліджень, які або застосовували процесуальну модель J. Gross [17] до загальних популяцій без урахування фахової специфіки, або вивчали емоційну працю журналістів [20; 25] поза рамками інтегративної регуляторної моделі. Поєднання цих двох теоретичних підходів дозволяє обґрунтувати, чому існуючі реактивні моделі підтримки є недостатніми, та визначити мішені превентивних інтервенцій.

5. Висновки:

1. Регуляторний ланцюг у журналістиці є структурно деформованим: неможливість вибору ситуації створює компенсаторне перевантаження наступних стратегій.

2. Стратегії модифікації ситуації та розгортання уваги набувають специфічних форм з обмеженим адаптивним ресурсом.

3. Когнітивна переоцінка є центральною адаптивною ланкою з від'ємним зв'язком із ПТСР та позитивним – із посттравматичним зростанням.

4. Редакційна культура формує інституціоналізоване емоційне придушення – системний фактор ризику.

5. Хронічна експозиція без ротації означає постійне перевантаження регуляторного ланцюга.

Практичне значення: на індивідуальному рівні – тренінги когнітивної переоцінки; на організаційному – трансформація культури до визнання емоційної праці; на освітньому –

інтеграція емоційної саморегуляції у журналістську підготовку.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи полягають в емпіричній верифікації запропонованої концептуальної моделі із використанням стандартизованого інструментарію: ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) [19], IES-R (Impact of Event Scale–Revised) та ProQOL (Professional Quality of Life Scale) [35]. Зазначена проблематика є складовою дисертаційної роботи авторки «Психологічні детермінанти збереження ментального здоров'я журналіста в стресових умовах» у Державному торговельно-економічному університеті (м. Київ). Подальші розвідки доцільно зосередити на емпіричному дослідженні залежності між домінуючими стратегіями емоційної саморегуляції та показниками ментального здоров'я українських медійників в умовах повномасштабної війни.

Обмеження дослідження. Дослідження має теоретико-аналітичний характер і не передбачає емпіричної верифікації запропонованої моделі. Джерельна база обмежена публікаціями англійською та українською мовами; публікації мовою держави-агресора не залучалися з міркувань академічної доброчесності. Результати потребують подальшої емпіричної перевірки на українській вибірці медійних працівників.

Конфлікт інтересів. Авторка декларує відсутність конфлікту інтересів.

Дотримання етичних норм. Дослідження є теоретичним і не передбачає залучення людей чи тварин як учасників. Всі використані літературні джерела належно процитовані. Авторка дотримується принципів академічної доброчесності, передбачених Законом України «Про освіту» та Кодексом академічної доброчесності.

Використання штучного інтелекту. Інструменти штучного інтелекту використовувалися виключно для технічного редагування тексту (перевірки граматики, стилістики, оформлення). Концептуальний зміст, наукова інтерпретація та аналітичні висновки повністю належать авторці. Жодний фрагмент аналізу, концептуалізації чи висновків не був згенерований штучним інтелектом.

Первинні дані та матеріали. Дослідження є теоретичним; первинних емпіричних даних не отримано. Перелік опрацьованих наукових публікацій представлений у списку використаної літератури.

Інформація про фінансування. Дослідження виконано без зовнішнього фінансування.

Внесок автора: формулювання мети та концептуалізація, написання та редагування завдань дослідження, теоретичний аналіз, тексту, оформлення статті.

References:

1. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
2. Backholm, K., & Björkqvist, K. (2010). The effects of exposure to crisis on well-being of journalists. *Media, War & Conflict*, 3(2), 138–151. <https://doi.org/10.1177/1750635210368309>
3. Backholm, K., & Björkqvist, K. (2012). The mediating effect of depression between exposure to potentially traumatic events and PTSD in news journalists. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1), Article 18388. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.18388>
4. Boden, M. T., Westermann, S., McRae, K., Kuo, J., Alvarez, J., Kulkarni, M. R., Gross, J. J., & Bonn-Miller, M. O. (2013). Emotion regulation and posttraumatic stress disorder: A prospective investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 296–314. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.3.296>
5. Buchanan, M., & Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology*, 46(2), 127–135. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.532799>
6. Dubberley, S., Griffin, E., & Bal, H. M. (2015). Making secondary trauma a primary issue: A study of eyewitness media and vicarious trauma on the digital frontline. Eyewitness Media Hub. <https://firstdraftnews.org/articles/making-secondary-trauma-primary-issue-study-eyewitness-media-vicarious-trauma-digital-frontline/>
7. Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587–598. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004>
8. Feinstein, A., Audet, B., & Waknine, E. (2014). Witnessing images of extreme violence: A psychological study of journalists in the newsroom. *JRSM Open*, 5(8), Article 2054270414533323. <https://doi.org/10.1177/2054270414533323>
9. Feinstein, A., Osmann, J., & Patel, V. (2018). Symptoms of PTSD in frontline journalists: A retrospective examination of 18 years of war and conflict. *Canadian Journal of Psychiatry*, 63(9), 629–635. <https://doi.org/10.1177/0706743718777396>
10. Feinstein, A., Owen, J., & Blair, N. (2002). A hazardous profession: War, journalists, and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 159(9), 1570–1575. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.159.9.1570>
11. Feinstein, A., Pavisian, B., & Storm, H. (2018). Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM Open*, 9(3), Article 2054270418759010. <https://doi.org/10.1177/2054270418759010>
12. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
13. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
14. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
15. Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
16. Hopper, K. M., & Huxford, J. (2015). Gathering emotion: Examining newspaper journalists' engagement in emotional labor. *Journal of Media Practice*, 16(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14682753.2015.1015801>
17. Hopper, K. M., & Huxford, J. (2017). Emotion instruction in journalism courses: An analysis of introductory news writing textbooks. *Communication Education*, 66(1), 90–108. <https://doi.org/10.1080/03634523.2016.1209709>
18. Huxford, J., & Hopper, K. M. (2020). Reporting with emotion: A comparison of journalists' engagement in emotional labor across media types. *Journal of Applied Journalism and Media Studies*, 9(1), 39–60.
19. Idås, T., Backholm, K., & Korhonen, J. (2019). Trauma in the newsroom: Social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), Article 1620085. <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1620085>
20. Institute of Mass Information. (2024). Top-5 challenges for Ukrainian media professionals in 2024: Annual IMI survey. <https://imi.org.ua/en/monitorings/ukrainian-media-professionals-name-top-5-challenges-of-2024-annual-imi-survey-i65580>
21. Korolchuk, M. S. (2009). *Psykhofiziologhiia diialnosti [Psychophysiology of activity]* (2nd ed.). Nika-Tsentr.
22. Korolchuk, V. M. (2009). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personal stress resilience]* [Doctoral dissertation, Kyiv].
23. Kotišová, J. (2019). The elephant in the newsroom: Current research on journalism and emotion. *Sociology Compass*, 13(5), Article e12677. <https://doi.org/10.1111/soc4.12677>

24. Kotišová, J. (2020). Crisis reporters, emotions, and technology: An ethnography. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-21428-9>
25. Mohammed, I. (2025). A systematic review of the literature on the mental health of journalists reporting on war, conflict and terrorism. *Journalism and Media*, 6(3), Article 129. <https://doi.org/10.3390/journalmedia6030129>
26. Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms? *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993–1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
27. Naidonova, L. A. (2013). Mediapsykholohiia: osnovy refleksyvnogo pidkhotu [Media psychology: Foundations of the reflexive approach]. Imeks-LTD.
28. Osmann, J., Dvorkin, J., Inbar, Y., Page-Gould, E., & Feinstein, A. (2021). The emotional well-being of journalists exposed to traumatic events: A mapping review. *Media, War & Conflict*, 14(4), 476–502. <https://doi.org/10.1177/1750635219895998>
29. Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033–1044. <https://doi.org/10.1177/01461672992511010>
30. Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>
31. Seely, N. (2019). Journalists and mental health: The psychological toll of covering everyday trauma. *Newspaper Research Journal*, 40(2), 239–259. <https://doi.org/10.1177/0739532919835612>
32. Seely, N. (2020). Fostering trauma literacy: From the classroom to the newsroom. *Journalism & Mass Communication Educator*, 75(1), 116–130. <https://doi.org/10.1177/1077695819859966>
33. Smith, R. J., Drevo, S., & Newman, E. (2018). Covering traumatic news stories: Factors associated with post-traumatic stress disorder among journalists. *Stress and Health*, 34(2), 218–226. <https://doi.org/10.1002/smi.2775>
34. Stamm, B. H. (2010). The concise ProQOL manual (2nd ed.). ProQOL.org. <https://proqol.org/proqol-manual>
35. Thomson, T. J. (2021). Mapping the emotional labor and work of visual journalism. *Journalism*, 22(4), 956–973. <https://doi.org/10.1177/1464884918799227>
36. Tyson, G., & Wild, J. (2021). Post-traumatic stress disorder symptoms among journalists repeatedly covering COVID-19 news. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), Article 8536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168536>
37. Węglińska, A., Wenzel, M., & Olszanecka-Marmola, A. (2024). Transformation of a war journalist profession: The case of the full-scale Russo–Ukrainian conflict. *Media, War & Conflict*. <https://doi.org/10.1177/17506352241307013>
38. Williams, S., & Cartwright, T. (2021). Post-traumatic stress, personal risk and post-traumatic growth among UK journalists. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), Article 1881727. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1881727>
39. Zasiakina, L., Zasiakin, S., & Kuperman, V. (2023). Post-traumatic stress disorder and moral injury among Ukrainian civilians during the ongoing war. *Journal of Community Health*, 48(5), 784–792. <https://doi.org/10.1007/s10900-023-01225-5>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Olga Yarkho

PhD Student, Department of Psychology,
State University of Trade and Economics
of the Ministry of Education and Science of Ukraine
oyarho@gmail.com
ORCID: 0009-0001-0786-929X

Ярхо Ольга Станіславівна

аспірантка кафедри психології Державного торго-
вельно-економічного університету Міністерства
освіти і науки України
oyarho@gmail.com
ORCID: 0009-0001-0786-929X

Дата надходження статті: 10.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 24.03.2026

Дата прийняття статті: 03.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026

НОТАТКИ

Наукове видання

**НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ.
ПСИХОЛОГІЯ**

Випуск 1 (70), 2026

Засновано 2002 року

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *О. І. Молодецька*

Дата розміщення онлайн: 05.06.2026. Дата друку: 12.06.2026.

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 9,99.

Наклад 100 прим. Зам. № 0626/592.

Надруковано: Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1
Телефони: (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.