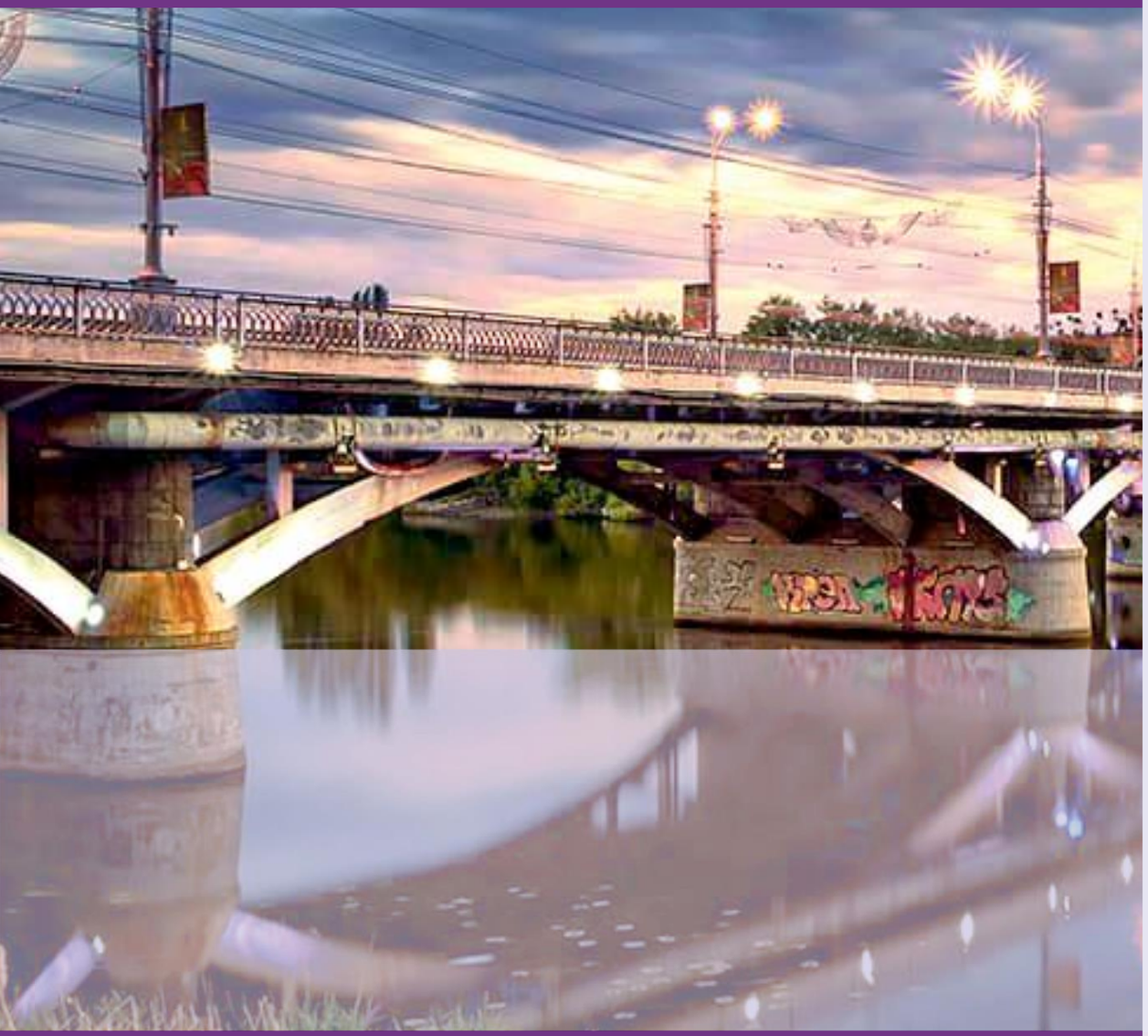
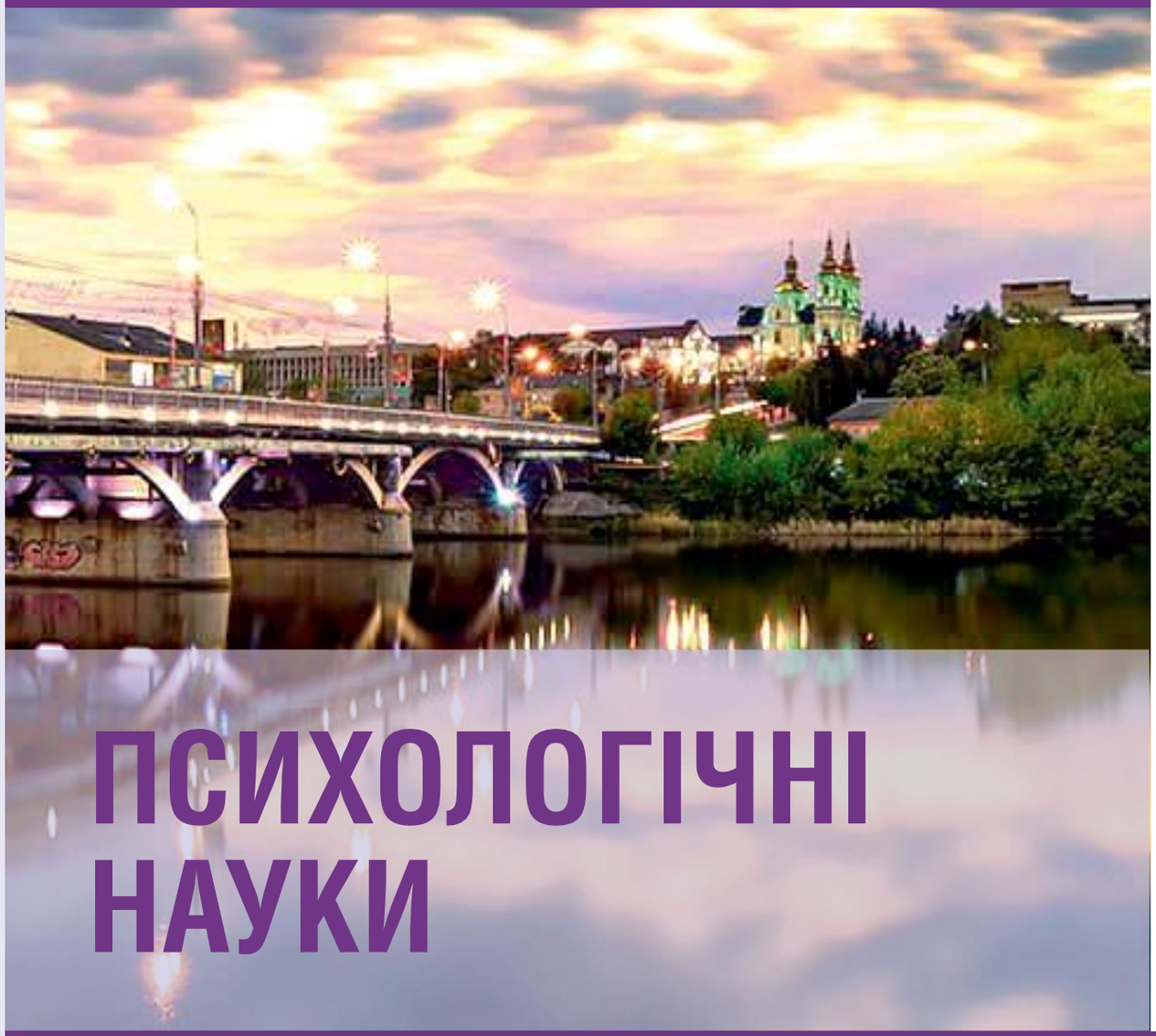
ISBN

ВІСНИК

ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА



ВІСНИК ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ
2(9), 2026



ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ

Виходить 2 рази на рік

2(9), 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ВІСНИК

ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Серія

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

Випуск 2(9) (2026)

Вінниця
2026

УДК 159.9
В 53

ISSN 2786-8745 (print)
ISSN 2786-8753 (online)
DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet Вченою радою Донецького національного університету імені Василя Стуса, протокол № 9 від 30.10.2026 року

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор: Вікторія Оверчук – головний редактор, доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології, директор навчально-наукового інституту психології, професор кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна).

Людмила Матохнюк – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри кризової та клінічної психології Донецького національного університету імені Василя Стуса (м. Вінниця, Україна).

Наталія Афанасьєва – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології і соціології, Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця (м. Харків, Україна).

Софія Березка – кандидат психологічних наук, доцент; консультант із психологічного та кар'єрного консультування Кар'єрного центру Університету імені Масарика (м. Брно, Чеська Республіка); доцент кафедри практичної психології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (Україна).

Олена Ігнатович - доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувачка відділу психології праці, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. (м. Київ, Україна).

Наталія Лапшова - кандидат психологічних наук, доцент кафедри кризової та клінічної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, завідувачка відділу соціально-психологічної допомоги та підтримки комунального некомерційного підприємства «Вінницький регіональний центр онкології Вінницької обласної Ради» (м. Вінниця, Україна).

Ніно Махашвілі - доктор медицини, психіатр; доктор філософії у галузі громадського психічного здоров'я, керівниця центру ресурсів психічного здоров'я при Державному університеті Ілії; директорка магістерської програми з психічного здоров'я; співдиректорка міжнародної PhD-програми з громадського здоров'я; директорка Global Initiative on Psychiatry, Державний університет Ілії. (Грузія).

Майя Мествірішвілі - доктор філософії у галузі психології, доцент, асоційована професорка інституту особистості, оцінювання та консультування факультету психології та педагогічних наук, Тбіліський державний університет імені Іване Джавахішвілі (м. Тбілісі, Грузія).

Олена Петяк - доктор філософії з психології, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, завідувачка аспірантури та докторантури, Хмельницький національний університет. (м. Хмельницький, Україна).

Алла Руденок - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет (м. Хмельницький, Україна).

Богуслав Стельцер - доктор філософії, доцент кафедри харчування та гігієни людини, Познанський університет наук про життя (м. Познань, Польща).

В 53 Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки» / Гол. ред. проф. Вікторія Оверчук. Вінниця: Вид-во ДонНУ ім. Василя Стуса, 2026. Випуск 2(9). 187 с.

Відповідно до наказу МОН України No 928 від 11.06.2026 р. «Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки» включено до Переліку наукових фахових видань України строком на три роки, з 01.06.2026 року по 31.05.2029 р., з присвоєнням категорії «Б»

Засновник і видавець: Донецький національний університет імені Василя Стуса

Періодичність випусків збірника – двічі на рік

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism

Автори статей несуть всю повноту відповідальність за достовірність даних, фактів, цитат, рівень незалежності отриманих результатів

Адреса редакції:
вул. 600-річчя 21, Вінниця, Україна, 21021
e-mail: v.overchuk@donnu.edu.ua

© Донецький національний університет імені Василя Стуса, 2026
© Автори статей, 2026

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

BULLETIN

OF THE VASIL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

Series

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Issue 2(9) (2026)

Vinnytsia
2026

УДК 159.9
В 53

ISSN 2786-8745 (print)
ISSN 2786-8753 (online)
DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9)

Recommended for publication and distribution via the Internet by the Academic Council of Vasyl' Stus Donetsk National University, Minutes No 9 of 30.10.2026

EDITORIAL BOARD

Editor-in-Chief: Victoriia Overchuk – Doctor of Economics, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Act. D. of the Educational and Scientific Institute of Psychology, Vasyl' Stus Donetsk National University (Vinnytsia, Ukraine).

Liudmyla Matokhniuk – Doctor of psychological sciences, Professor, Professor of the Department of General and Social Psychology, Vasyl' Stus Donetsk National University (Vinnytsia, Ukraine)

Nataliia Afanasieva – doctor of psychological sciences, professor, professor of the department of social economy of Semyon Kuznets Kharkiv National University of Economics (Kharkiv, Ukraine)

Sofiia Berezka – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor; Consultant in Psychological and Career Counselling, Career Centre, Masaryk University (Brno, Czech Republic); Associate Professor, Department of Practical Psychology, State Higher Educational Institution "Donbas State Pedagogical University" (Ukraine).

Olena Ignatovych - Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Head of the Department of Labor Psychology, Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Sciences of Ukraine. (Kyiv, Ukraine)

Natalia Lapshova - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Crisis and Clinical Psychology, Vasyl Stus Donetsk National University, Head of the Department of Social and Psychological Assistance and Support of the Municipal Non-Profit Enterprise "Vinnytsia Regional Oncology Center of the Vinnytsia Regional Council". (Vinnytsia, Ukraine)

Nino Makhashvili - Doctor of Medicine, Psychiatrist; Doctor of Philosophy in Public Mental Health, Head of the Mental Health Resource Center at Ilia State University; Director of the Master's Program in Mental Health; Co-Director of the International PhD Program in Public Health; Director of the Global Initiative on Psychiatry, Ilia State University. (Georgia)

Maya Mestvirishvili - Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Institute of Personality, Assessment and Counseling, Faculty of Psychology and Pedagogical Sciences, Ivane Javakhishvili Tbilisi State University. (Tbilisi, Georgia)

Olena Petyak - Doctor of Philosophy in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Head of Postgraduate and Doctoral Studies, Khmelnytskyi National University. (Khmelnytskyi, Ukraine)

Alla Rudenok - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University. (Khmelnytskyi, Ukraine)
Bohuslav Steltser - Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of Nutrition and Human Hygiene, Poznan University of Life Sciences. (Poznan, Poland)

Bogusław Stelcer - Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of Nutrition and Human Hygiene, Poznań University of Life Sciences (Poznań, Poland)

B 53 Bulletin of Vasyl' Stus Donetsk National University. Series «Psychological sciences» / Editor-inchief Prof. Viktoriia Overchuk. Vinnytsia: Vasyl' Stus Donetsk National University, 2026. Issue 2(9). 187 p.

In accordance with Order No. 928 of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated June 11, 2026, the «Bulletin of Vasyl Stus Donetsk National University. Series: Psychological Sciences» has been included in the List of Scientific Professional Publications of Ukraine for a period of three years—from June 1, 2026, to May 31, 2029—and assigned category "B."

Founder and publisher: Vasyl' Stus Donetsk National University
Publication frequency: This journal publishes two issues per year
Articles are checked for plagiarism using StrikePlagiarism.
The authors are responsible to ensure, the accuracy of data the facts, quotations, and the level ofindependence of the obtained results
Editorial address:
21 600-richchia St., Vinnytsia, Ukraine, 21021
e-mail: v.overchuk@donnu.edu.ua

© Vasyl' Stus Donetsk National University, 2026
© Authors of articles, 2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ЗМІСТ

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

СИМВОЛІЧНЕ ВИРАЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ У ТВОРАХ МИСТЕЦТВА: ЮНГІАНСЬКИЙ ПІДХІД……..……..... 5
Сидоренко Ж.В.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕРШОКУРСНИКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ: АНАЛІЗ ДАНИХ…… 20
Дуда К.М., Марущак М.І.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ…….. 34
*Світлична Н.О.***,** *Кривошея К. А.*

ОСОБЛИВОСТІ СПІВПРАЦІ БАТЬКІВ І ПЕДАГОГІВ У СУПРОВОДІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА…… 46
Хуртенко О.В., Кобець О.В.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.

КОНТЕМПЛЯТИВНІ ПРАКТИКИ У РОБОТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА:ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ……. 56
Мазай Л.Ю.

КО-СУПЕРВІЗІЯ: СИНЕРГІЯ ЧИ КОНКУРЕНЦІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ ПРОСТОРІ ФАХІВЦІВ-СУПЕРВІЗОРІВ?.... 76
Мітченко К.В., Короцінська Ю.А.

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ РОЗВИТОК ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ХХ-ХХІ СТОЛІТТІ: ІНТЕГРАТИВНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХІЧНОЇ ДИНАМІКИ…….. 93
Яремчишин М.М.

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

ПСИХОФАРМАКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМІН КОГНІТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ…… 107
Оверчук В.А., Яцишин С.Є.

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖІНОЧОГО ЛІДЕРСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ……. 124
Антонова З.О., Кузьміна А.В.

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ФІНАНСОВІЙ ПОВЕДІНЦІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ……. 134
Суконник Б.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ

ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ..... 149
Вакар В.В.

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

МОЖЛИВОСТІ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ…….. 159
Шель Н. В.

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ: РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ГНУЧКОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ……... 168
Петрушенко В.В., Чорна В.В., Ордатій Н.М., Разієвська М.О.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

CONTENT

PSYCHOLOGY OF THE DEVELOPMENT OF MODERN HUMAN

YMBOLIC EXPRESSION OF PERSONAL TRANSFORMATION IN ARTWORKS: A JUNGIAN APPROAC..
Zhanna Sydorenko 5

ISSUES IN THE PSYCHOLOGY OF LEARNING AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN EDUCATION

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF RESILIENCE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS WITH ELEVATED LEVELS OF ANXIETY: AN ANALYSIS OF DATA…… 20
Kateryna Duda, Mariya Marushchak

INNOVATIVE APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE INDIVIDUAL

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF PROSPECTIVE HIGHER EDUCATION STUDENTS UNDER MARTIAL LAW AS A PREREQUISITE FOR PSYCHOLOGICAL OPTIMIZATION…….. 34
Nataliia Svitlychna, Kateryna Kryvosheya

PECULIARITIES OF PARENT-TEACHER COLLABORATION IN SUPPORTING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS……..... 46
Oksana Khurtenko, Oleksandr Kobets

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

CONTEMPLATIVE PRACTICES IN THE WORK OF AN ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGIST: APPLICATION PROSPECTS……. 56
Lada Mazai

CO-SUPERVISION: SYNERGY OR COMPETITION IN THE PROFESSIONAL SPACE OF SUPERVISION PRACTITIONERS……... 76
Kateryna Mitchenko, Yuliia Korotsinska

INDIVIDUAL AND SOCIETY: PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERACTION

INTERDISCIPLINARY DEVELOPMENT OF DEPTH PSYCHOLOGY IN THE 20TH–21ST CENTURIES: INTEGRATIVE APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL DYNAMICS……..... 93
Marko Yaremchyshyn

CURRENT RESEARCH IN MEDICAL PSYCHOLOGY AND HEALTH PSYCHOLOGY

PSYCHOPHARMACOLOGICAL FACTORS ASSOCIATED WITH COGNITIVE CHANGES AND THEIR IMPLICATIONS FOR CLINICAL PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT……. 107
Viktoriia Overchuk, Serhii Yatsyshyn

PSYCHOLOGY OF ACTIVITY UNDER SPECIAL CONDITIONS

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF WOMEN'S LEADERSHIP IN WARTIME CONDITIONS……... 124
Zinaida Antonova, Anastasiia Kuzmina

MODERN RESEARCH IN THE FIELD OF SPECIAL PSYCHOLOGY

EMOTIONAL SELF REGULATION IN WOMEN'S FINANCIAL BEHAVIOR IN WARTIME CONDITIONS…… 134
Bogdana Sukonnyk

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE MODERN FAMILY AND MARRIAGE

THE INFLUENCE OF FAMILY UPbringing STYLES ON THE FORMATION OF SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS…… 149
Viktoriia Vakar

CRISIS PSYCHOLOGY

POTENTIAL OF BODY-ORIENTED THERAPY IN RESTORING THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF THE POPULATION UNDER CONDITIONS OF WAR…… 159
Nataliia Shel

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION DURING WAR AND LIFE CRISIS: THE ROLE OF ANXIETY AND COPING FLEXIBILITY……... 168
Viktoriia Petrushenko, Valentyna Chorna, Nataliia Ordatii,
Mariia Raziievska

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

УДК 159.923:7.01 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).1

СИМВОЛІЧНЕ ВИРАЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ У ТВОРАХ МИСТЕЦТВА: ЮНГІАНСЬКИЙ ПІДХІД

Сидоренко Жанна Вячеславівна
кандидат психологічних наук, доцент
https://orcid.org/0000-0003-2251-8233

Анотація *У статті досліджено символічне вираження особистісної трансформації у творах мистецтва крізь призму юнгіанського підходу. Актуальність теми зумовлена необхідністю вивчення способів, за допомогою яких кризовий і травматичний досвід набуває символічної форми та інтегрується в оновлену систему особистісних смислів. Розглянуто взаємозв'язок особистісної трансформації, індивідуації та символізації, а також погляди К. Г. Юнга на роль символу у взаємодії свідомого й несвідомого та інтеграції психічних протилежностей. Враховано погляди Е. Ноймана на трансформаційний потенціал творчості й М. Стайна, який використовує метаморфозу метелика як метафору тривалих змін особистості. Особливу увагу приділено алхімічній символіці у працях Юнга та М.-Л. фон Франц: стадії nigredo, albedo, citrinitas і rubedo розглянуто як образи різних аспектів внутрішнього перетворення, а мотив coniunctio — як символ інтеграції протилежностей. Запропоновано авторське зіставлення алхімічного opus із метафорою метелика М. Стайна: відхід від попередньої ідентичності та кризовий стан співвіднесено з nigredo, прояснення досвіду — з albedo, формування нового розуміння себе — з citrinitas, а інтеграцію зміненої ідентичності — з rubedo. Як ілюстративний матеріал використано твори живопису та кінематографу. Виявлено, що художні образи можуть передавати переживання кризи, зіткнення з Тінню, внутрішні зміни та інтеграцію протилежностей. Також враховано підхід Д. Фредеріксена до юнгіанського аналізу кінематографа. На прикладі фільму «Фріда» розглянуто метафору метелика в епізоді зняття гіпсового корсета, а у фільмі «Фонтан» — мотиви дерева, зерна, смерті та відродження, пов'язані з переживанням втрати й прийняттям циклічності життя. Запропоноване зіставлення моделей Стайна та Юнга має авторський інтерпретаційний характер. Результати дослідження розширюють можливості юнгіанського прочитання мистецьких образів і можуть бути використані для подальшого вивчення символізації кризового досвіду та застосування художніх образів в арттерапії.*

Ключові слова: *трансформація, криза, індивідуація, особистість, символ, метафора метелика, мистецтво, художній твір, алхімія, Самість, Тінь, Аніма.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями Останнім часом в працях багатьох науковців помітна тенденція до зміни фокусу наукових досліджень з пріоритетного "виправлення" негативних аспектів реакцій на травму до активного "сприяння" позитивній трансформації та підвищенню добробуту індивідів [6; С. 87–90.]. Така зміна парадигми сприяє глибшому розумінню та ефективнішому розв'язанню проблем, пов'язаних із травматичними переживаннями. Розгортання кризових і травматичних подій може актуалізувати відчуття внутріш яких пережита травматична подія набуває символічної форми та інтегрується в оновлену систему світосприйняття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Сьогодні ця проблематика розглядається, зокрема, у межах концепції посттравматичного зростання Р. Тедескі та Л. Калхуна, які визначають його як позитивні зміни, що виникають у процесі нього болю, відчаю, втрати, невизначеності, безпорадності, водночас створюючи передумови для переосмислення досвіду та трансформації особистісних смислів.

Особливої актуальності проблема психологічної трансформації набуває в умовах тривалої війни в Україні, яка породжує масштабний досвід втрат, травматизації, вимушеного переміщення, невизначеності та докорінної зміни звичних життєвих обставин. Саме тому важливим завданням психологічних досліджень є вивчення способів, що сприяють конструктивному переживанню життєвих криз, за допомогою

боротьби людини з надзвичайно складними життєвими обставинами [18]. Дослідники пов'язують таку трансформацію зі зміною життєвих пріоритетів, поглибленням міжособистісних зв'язків, посиленням відчуття власної сили та формуванням нового екзистенційного бачення життя. Однак поширене припущення, що травма часто призводить до порушення, не слід замінювати очікуваннями, що зростання є неминучим результатом. Натомість тривалий особистісний дистрес і

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

зростання часто співіснують [6; С. 87–90].

Поняття трансформації розглядається як міждисциплінарний, багатовимірний феномен. У синергетичному підході її пов'язують зі зміною або перетворенням системи, зокрема в умовах біфуркації та нестійкості [5; С. 123–129]. Важливий зв'язок між кризою і трансформацією простежується у працях В. М. Заїки, який розглядає подолання кризових станів як процес, що може ініціювати особистісні зміни. Науковець розробив типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій [3].

М. Буданова фокусує увагу на диференціації понятєвого апарату проблеми особистісних трансформацій. Вона визначає трансформацію особистості як цілеспрямований процес перетворення когнітивної, емоційно-вольової та поведінкової сфер життєдіяльності людини [1; 54–61].

З іншого боку, тема особистісної трансформації є предметом глибоких осмислень з боку представників екзистенціальної психології, що дослідили проблему пошуку сенсу життя як ресурсу переживання кризи (В. Франкл) , фокусували увагу на вивченні екзистенційної тривоги (Р. Мей).

В контексті трасперсональної психології вивчались кризові та незвичайні стани свідомості, що можуть мати трансформувальний потенціал (С. Гроф), розглядались можливості переходу на більш високі контури свідомості (Р. А. Вілсон).

Проблема особистісних трансформацій є центральною темою досліджень представників аналітичної психології. На важливості символізації трансформаційних процесів наголошував К. Г. Юнг, Л.- М. фон Франц, Дж. Холл. Проблеми трансформації творчих особистостей вивчали Е. Нойман, М. Стайн; етапи особистісної трансформації розглядались через шлях героя, представлений через 12 архетипів, описаних К. Пірсон, символізм випробувань міфічних героїв, розкритий в праці Дж. Кемпбела.

З іншого боку, символізм мистецтва досліджували Е. Кассірер, С. К. Лангер. Зокрема, С. К. Лангер розглядала твір мистецтва як особливу символічну форму, через яку людський досвід може отримувати безпосередньо сприймане образне втілення [14].

Теоретичні праці Дона Фредеріксена заклали основу для аналізу кіно через юнгівські

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

концепції знаку, символу та процесу індивідуації [13].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Попри значну увагу науковців до проблематики особистісних трансформацій і посттравматичного зростання, роль символізації в осмисленні та інтеграції кризового досвіду потребує подальшого теоретичного узагальнення. Зокрема, актуальним є розгляд художньої творчості як простору символічного вираження внутрішніх змін, у якому пережитий досвід набуває образної форми та включається в оновлену систему особистісних смислів. У цьому контексті юнгіанський підхід дає змогу осмислити взаємозв'язок символу, взаємодії свідомого й несвідомого та особистісної трансформації на матеріалі творів живопису й кінематографу.

Мета статті: розкрити особливості символічного вираження особистісної трансформації у творах мистецтва в контексті юнгіанського підходу.

Виклад основного матеріалу. К. Г. Юнг розглядав несвідоме як важливу складову психіки, що виявляє себе, зокрема, через мову символів. У своїх працях засновник аналітичної психології досліджував особисті та колективні символи, культурну й релігійну символіку, підкреслюючи, що символ містить значно більше, ніж його безпосереднє поняттєве значення. Особливого сенсу символ набуває у процесі індивідуації, оскільки може виконувати функцію посередника між свідомим і несвідомим та сприяти інтеграції внутрішньопсихічних протилежностей. Архетипні образи, що виникають у сновидіннях, фантазіях і творчості, у цьому контексті можуть розглядатися як прояви процесу внутрішньої трансформації та руху особистості до більшої цілісності [11].

У юнгіанській концепції індивідуації важливе місце посідає усвідомлення та інтеграція Тіні, а також перегляд відношення Его до Персони та Аніми/Анімуса. Ці процеси супроводжуються змінами у внутрішній організації особистості. Як пояснює М. Стайн, спираючись на юнгіанську концепцію, протилежності можуть поєднуватися в психіці завдяки «третій силі». Якщо між двома полюсами виникає напруження, Его може утримувати їх одночасно, створюючи внутрішній простір, у якому

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

несвідоме здатне запропонувати нове творче рішення у формі символу [12,18].

На думку юнгіанського психоаналітика М. Стайна трансформація розглядається як процес становлення справжнім собою, набуття відповідності власній сутності. Трансформація — це процес прояву Самості, що включає кризи та конфлікти, а іноді — різкі зміни життя. Часом ці суворі випробування нагадують смерть і відродження, адже це архетипний патерн глибокої зміни та прояву нової істоти у старій оболонці [17].

Описуючи процес трансформації особистості, М. Стайн використовує метафору перетворення метелика, проводить паралелі між проходженням його основних стадій розвитку з етапами формування особистісного світу та етапів інтеграції особистості навколо її духовного центру. Він зазначає, що цей процес може займати багато років.

Що ж запускає процес трансформації? Щоб відповісти на це питання М. Стайн використовує поняття трансформувального образу. Ним може стати релігійний символ, сон, людина, яка справила глибоке враження, образ активної уяви. З іншого боку, ініціювати такі зміни може серйозна життєва травма, така як розлучення, смерть дитини, втрата батьків чи близьких людей. [17, pp. 6, 13–14].

Звертаючись до метафори метелика, М. Стайн наголошує, що повній метаморфозі передує низка линянь. Це спостереження дає підстави розрізняти малі та великі перетворення, що є важливим і для осмислення психологічного розвитку людини. Кожне линяння супроводжується періодом вразливості: личинка вже залишила попередній захисний покрив, але ще не набула нового. Подібним чином у житті людини періоди змін можуть характеризуватися емоційною незахищеністю, невизначеністю та втратою звичних опор. М. Стайн розглядає таку вразливість як одну з можливих ознак наближення трансформації, коли попередня форма існування вже не забезпечує відчуття цілісності, а нова ще не сформувалася. Психоаналітик описує стан, у якому людина ніби перебуває в ув’язненні або своєрідному лімбі: попередня ідентичність уже втрачає свою визначальність, однак нове розуміння себе ще не набуло завершеної форми. Це проміжне існування супроводжується змінами життєвих установок, поведінки та уявлень про сенс життя. Людина продовжує виконувати повсякденні ролі, але внутрішньо вже не цілком

належить колишньому світові [17].

Психологічний зміст порогового періоду виявляється також у сновидіннях та емоційних переживаннях. За описом Стайна, образи руйнування — знесені будинки, зміни в домі, розчленування або фізичний розпад — можуть співіснувати зі снами про виникнення нового, зокрема з образами будівництва, народження дитини, весілля чи божественної дитини. Така символічна двоїстість відображає одночасність двох процесів: руйнування попередньої психічної організації та формування нової. Емоційним тлом пороговості можуть бути туга, амбівалентність і депресивні переживання, які чергуються з періодами піднесення, експериментування та пошуку нових можливостей [17].

Розуміння трансформації як процесу, що охоплює різні рівні психічного життя, узгоджується з поглядами Е. Ноймана. Він пов'язує поняття трансформації не лише з хворобою та одужанням, а й із переорієнтацією свідомості та зміненими станами свідомості, зокрема містичним екстазом [16]. У такій перспективі трансформація постає широким психологічним феноменом, який може виявлятися у кризових переживаннях, творчості, зміні світогляду та переосмисленні власного існування.

Доречною художньою ілюстрацією проходження особистісної трансформації через кризу є фільм «Фріда» (Frida, 2002, реж. Джулі Теймор), присвячений життю Фріди Кало [9]. Аварія, тривала фізична нерухомість, хронічний біль і складні життєві обставини руйнують попередній образ її життя та сприяють формуванню нової ідентичності. Обмеження тіла компенсуються активізацією творчості: живопис стає способом осмислення болю, тілесності, любові та втрати. У цьому контексті метафора метелика передає перехід до іншої форми існування.

Особливо виразною метафорою трансформації у фільмі є епізод, у якому з Фріди знімають гіпсовий корсет після тривалого періоду фізичної нерухомості. Сама режисерка Джулі Теймор порівнює героїню в цій сцені з метеликом, якого випускають на волю [20]. Зняття гіпсу можна інтерпретувати як символічне звільнення з «кокона»: оболонка, яка тривалий час утримувала й захищала травмоване тіло, водночас була знаком обмеження та ізоляції. Її зняття знаменує перехід до нового етапу існування. Подібно до метелика, який залишає кокон

уже в іншій формі, Фріда виходить із періоду фізичної та психологічної залежності зміненою — з новим досвідом власного тіла, відкритою до творчості.

Важливим підґрунтям для аналізу трансформаційних процесів особистості є символізм алхімії, що в свій час привернув дослідницьку увагу Е. Г. Юнга [12].

М.-Л. фон Франц пояснює інтерес аналітичної психології до алхімії тим, що в процесі спостереження та використання символів алхіміки діяли без усвідомленої релігійної чи наукової програми, а їхні висновки відображали спонтанні, нескориговані враження несвідомого за незначного втручання свідомості[7]. Саме тому алхімічні образи, з погляду аналітичної психології, можуть розглядатися як своєрідне символічне відображення психічних процесів.

Так, М.-Л. фон Франц проводить паралелі між перетвореннями речовин, що містяться в алхімічній посудині, та змінами, яких зазнає психіка особистості в процесі трансформації. Окремі стадії алхімічного *opus* — *nigredo, albedo, citrinitas* та *rubedo* — можуть інтерпретуватися як образи послідовних етапів внутрішнього перетворення: зіткнення з темрявою, розпадом і хаосом попередньої структури, очищенням і диференціацією, подальшою інтеграцією протилежностей та досягненням нового рівня цілісності [7].

Особливого значення в цьому контексті набуває алхімічний образ філософського каменю. У психологічній інтерпретації фон Франц він постає як символ результату *opus* — не просто створення матеріальної субстанції, а досягнення психічної цілісності. У термінах аналітичної психології цей образ може бути співвіднесений із Самістю (*Self*) — центральним архетипом цілісності психіки, який охоплює та інтегрує свідомі й несвідомі аспекти особистості.

Початковий етап психологічної трансформації у розумінні фон Франц можна порівняти з важким станом нестерпного внутрішнього конфлікту, описаним Олімпіодором як заточення Осіріса у свинцевій труні відповідно до давньоєгипетського міфу [7].

Щодо символізму свинцю фон Франц, посилаючись на давні тексти Олімпіодора, зазначає його зв’язок із відчуттям нестерпної важкості, характерним для депресивних станів. У психологічній інтерпретації це може означати занурення у

рефлексивний стан і звернення до глибинних джерел психічних процесів. Фон Франц зазначає, що в основі депресивних станів можуть лежати або творчі мотиви, або неприборкані бажання, від яких неможливо відмовитися [7].

Водночас, на думку фон Франц, свинець містить у собі не лише безумство, а й Осіріса — безсмертну особистість. Тому, визнавши його існування у власній душі, людина може наблизитися до творчого начала, в якому прихована Самість. Стан безпорадності, відчуття психологічного глухого кута, у який індивіда заганяють його власні внутрішні процеси, призводить до стабілізації внутрішнього ядра особистості. У цьому контексті доречною є аналогія з філософським каменем, який символічно формується на основі стійкого внутрішнього переживання [7].

У психологічній інтерпретації алхімічного opus стадія nigredo може бути співвіднесена із зустріччю особистості з Тінню — тими аспектами психіки, які раніше залишалися неусвідомленими, витісненими або неприйнятними. Водночас зміст nigredo не обмежується лише взаємодією з Тінню: ця стадія символізує ширший процес руйнування попередньої психічної рівноваги, загострення внутрішніх суперечностей і занурення у кризовий стан, що створює передумови для подальшої трансформації.

Символіку початкової, найбільш тяжкої фази трансформації можна співвіднести з образом Демона у картині М. Врубеля «Демон, що сидить» (1890) [2]. Скутість фігури, її самозаглибленість, відчуття внутрішньої тяжкості та перебування між різними світами дають підстави прочитувати цей образ крізь символіку *nigredo* — стану розпаду попередньої психічної рівноваги, внутрішньої темряви та конфлікту. У такому тлумаченні Демон постає не як уособлення абсолютного зла, а як образ стражденної, суперечливої психічної реальності, що перебуває у стані трансформаційної невизначеності.

Подібний стан внутрішньої тяжкості та зіткнення з неминучістю втрати можна простежити й у фільмі Даррена Аронофскі «Фонтан». Головний герой Томас, усвідомлюючи неминучість смерті своєї дружини Іззі, опиняється у стані глибокої внутрішньої кризи. Його нездатність прийняти втрату та прагнення будь-якою ціною перемогти смерть поступово вступають у конфлікт із

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

необхідністю прийняття природного циклу життя і смерті. У цьому контексті переживання героя можна розглядати крізь символіку nigredo — як період руйнування попередніх уявлень, внутрішньої дезорганізації та зіткнення з тим, що неможливо змінити [8].

Звертаючись до текстів арабської алхімії, М.-Л. фон Франц описує в символічній формі необхідність здійснення людиною значної внутрішньої роботи для переходу від стадії до очищення — стадії albedo. Ця ідея прочитується в таких рядках: «Стан білизни досягається після того, як сім металів буде розподілено відповідно до семи зірок і піддано дев'ятикратному очищенню, внаслідок чого вони набудуть вигляду, подібного до перлів» [7; с.126].

Подібна ідея тривалого й багатоетапного процесу внутрішнього перетворення може бути простежена у фільмі Даррена Аронофскі «Фонтан». Режисер розгортає оповідь у широкій часовій перспективі, поєднуючи різні історичні та символічні часові площини — від доби іспанських конкістадорів до духовних практик буддійського монаха в майбутньому. Така побудова фільму дає змогу прочитувати різні сюжетні лінії як варіації одного процесу пошуку, втрати та внутрішньої трансформації.

Водночас постать дружини Іззі може бути інтерпретована як втілення Аніми головного героя. У юнгіанській психології Аніма пов'язана з глибинними шарами несвідомого та може виступати посередником між свідомістю Его і Самістю. Головним символічним атрибутом Іззі є її незавершена книга, яка стає інструментом трансформації. Передаючи перо Тому з проханням «закінчити її», вона символічно передає йому завдання інтегрувати свій досвід і трансформувати своє Его.

Таким чином, шлях Тома у фільмі може бути інтерпретований як поступовий перехід від боротьби зі смертю до прийняття її як складової трансформаційного процесу.

Умовно nigredo відповідає руйнуванню попередньої системи смислів і зіткненню з темними аспектами власного досвіду; albedo — проясненню та очищенню, тривалим екзистенційним пошукам головного героя.

Колористичними ознаками проходження головного героя через citrinitas **слугують** перехід від біло-синьої темряви лабораторії до яскравого золотого, янтарного світла туманності Шибальба [14]**. Про перехід до цієї стадії**

також свідчить фінальний жест героя кінофільма, у якому Том садить зерно на могилі Іззі в знак прийняття смерті як частини життєвого циклу. У цьому аспекті образ зерна перегукується із символікою відродженого Осіріса, яку розкриває М.-Л. фон Франц в тлумаченні алхімічних текстів як символ смерті й відродження [7].

Водночас, стадія rubedo іллюструється у кінофільмі як вибух зірки Шибальба. Золоте світло змінюється на імпульси сліпучо-білого та багряно-червоного кольорів [14].

У фінальному спалаху Том знову бачить Іззі у білому вбранні, але тепер вони не розділені часом чи хворобою. Так реалізується задум розкриття мотиву coniunctio— об'єднання чоловічого (Логос/Том) та жіночого (Аніма/Іззі) начал у вічну, нероздільну цілісність.

Отже, фільм репрезентує символіку трансформації через мотиви смерті, безсмертя, дерева життя та відродження. У юнгіанському прочитанні ці образи можуть бути співвіднесені з архетипом Самості, з яким М.-Л. фон Франц пов’язує уявлення про безсмертя та прагнення людини віднайти свою глибинну сутність.

Позитивний аспект особистісної трансформації може бути осмислений через алхімічний символ coniunctio — поєднання протилежностей, зокрема Sol і Luna — Сонця та Місяця. У психологічній інтерпретації Юнга coniunctio символізує поєднання протилежних психічних начал і формування нової цілісності [12].

Особливий інтерес становить картина Густава Клімта «Поцілунок» (1907–1908) [4], у якій чоловіча та жіноча постаті, охоплені спільним золотим покривом, утворюють єдине ціле, зберігаючи орнаментальну відмінність. Це можна інтерпретувати крізь юнгіанське розуміння coniunctio як символічного союзу протилежностей та інтеграції психічних змістів. Картина постає як образ трансформації, у якій взаємодія відмінних начал сприяє виникненню нової цілісності.

Як зазначає історик мистецтва К. Шорске, орнаментальне розчинення фігур у творчості Клімта символізує подолання індивідуальних меж і єднання з макрокосмом. Прямокутні чоловічі мотиви та текучі жіночі спіралі й квіти перестають протистояти одне одному, утворюючи нову єдність[10].

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Золотий покрив у такому прочитанні можна зіставити зі стадією rubedo — символічним завершенням трансформації та інтеграцією психічних протилежностей.

Розглянувши символізм алхімічних перетворень, обгрунтований К. Г. Юнгом та М. Л. фон Франц і метафоричне тлумачення стадій трансформації через символізм метелика М. Стайна можна простежити певні паралелі.

Відхід у «кокон» і тимчасове відсторонення від попередньої ідентичності можна співвіднести з початком nigredo — руйнуванням усталених психічних структур. Період перебування в коконі, упродовж якого попередня форма втрачає визначеність, а нова ще не сформувалася, відповідає кризовому виміру nigredo та може розглядатися як перехід до albedo — прояснення внутрішнього досвіду. Появу нового розуміння себе можна умовно зіставити з citrinitas, тоді як вихід метелика з кокона й набуття нової форми існування — з rubedo, що символізує інтеграцію та формування оновленої цілісності. Таке зіставлення дає змогу розглядати особистісну трансформацію як процес, у якому криза й тимчасова втрата попередньої ідентичності стають передумовами можливого внутрішнього оновлення.

Висновки: У статті запропоновано авторське інтерпретаційне зіставлення чотирьох стадій метаморфози метелика — яйця, гусені, лялечки та дорослого метелика — у метафоричній моделі М. Стайна з алхімічними стадіями nigredo, albedo, citrinitas і rubedo, осмисленими у працях К. Г. Юнга та М.-Л. фон Франц. Цей підхід проілюстровано аналізом картин «Демон, що сидить» М. Врубеля та «Поцілунок» Г. Клімта, а також фільмів «Фріда» Дж. Теймор і «Фонтан» Д. Аронофскі.

Аналіз творів живопису й кінематографу засвідчив, що художні образи можуть репрезентувати різні аспекти трансформації — від внутрішньої кризи та зіткнення з Тінню до переосмислення втрати й інтеграції протилежностей. Отже, юнгіанський символічний підхід є продуктивним засобом теоретичного осмислення особистісної трансформації в мистецтві. Перспективи подальших досліджень пов’язані з поглибленням аналізу символізації кризового досвіду та вивченням можливостей використання художніх образів в арттерапії.

Список літератури

1. Буданова М. Особистісні трансформації в психології: диференціація понятійного апарату дослідження. *Юридична психологія*. 2023. № 2 (33). С. 54–61. DOI: https://doi.org/10.33270/03233302.54.
2. Врубель М. *Демон, що сидить*. 1890. Google Arts & Culture. URL: https://artsandculture.google.com/ (дата звернення: 09.10.2026).
3. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2015. 20 с.
4. Клімт Ґ. *Поцілунок*: [полотно, олія, сусальне золото]. 1907–1908. Галерея Бельведер, Відень. Google Arts & Culture. URL: https://artsandculture.google.com/ (дата звернення: 09.10.2026).
5. Поченчук Г. М. Закономірності трансформаційних процесів національної економіки. *Економічний аналіз: зб. наук. праць*. 2014. Т. 16, № 1. С. 123–129.
6. Сіроха Л., Прокопович Є., Рябчич Я. Реінтерпретація травматичного досвіду: концепція посттравматичного зростання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. № 2 (20). С. 87–90.
7. Фон Франц М.-Л. *Алхімія. Введення в символізм і психологію* / пер. з англ. Київ: SBA Print, 2026. 338 с.
8. *Фонтан* / реж. Д. Аронофскі. Warner Bros., Regency Enterprises, 2006. Кінофільм.
9. *Фріда* / реж. Д. Теймор. Miramax Films, Handprint Entertainment, 2002. Кінофільм.
10. Шорске К. Е. Fin-de-Siècle Vienna: Politics and Culture. New York: Alfred A. Knopf, 1979. 378 p.
11. Юнг К. Г. *Архетип і символ* / пер. з нім. Київ: Центр навчальної літератури, 2024. 436 с.
12. Юнг К. Ґ. *Символи та метаморфози. Лібідо* / пер. з нім. О. Фешовець. Львів: Астролябія, 2023. 512 с.
13. Fredericksen D. Jung/sign/symbol/film. *Quarterly Review of Film Studies*. 1979. Vol. 4, no. 2. P. 167–192.
14. Langer S. K. *Philosophy in a New Key: A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art*. 3rd ed. Cambridge: Harvard University Press, 2009. 336 p.
15. Michaels L. *Darren Aronofsky's Films and the Fragility of Hope*. London: Bloomsbury Academic, 2015. 148 p.
16. Neumann E. Creative Man and Transformation. In: *Art and the Creative Unconscious* / trans. from German by R. Manheim. Princeton: Princeton University Press, 1971. P. 135–206.

17. Stein M. *Transformation: Emergence of the Self*. College Station: Texas A&M University Press, 1997. 173 p.
18. Stein M. *Jung's Map of the Soul: An Introduction*. Chicago: Open Court Publishing, 1998. 244 p.
19. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, no. 1. P. 1–18. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.
20. Wartofsky A. Letting 'Frida' ring: For Julie Taymor, project was rocky & rich with possibility. *The Washington Post*. 2002. October 27.

SYMBOLIC EXPRESSION OF PERSONAL TRANSFORMATION IN ARTWORKS: A JUNGIAN APPROACH

Zhanna Sydorenko

Abstract *The article examines the symbolic expression of personal transformation in works of art from a Jungian perspective. The relevance of the topic stems from the need to explore how crisis and traumatic experiences acquire symbolic form and become integrated into a renewed system of personal meanings. The article considers the relationship between personal transformation, individuation, and symbolization, as well as C. G. Jung's views on the role of symbols in the interaction between the conscious and the unconscious and in the integration of psychic opposites. It also draws on E. Neumann's views on the transformative potential of creativity and M. Stein's use of butterfly metamorphosis as a metaphor for long-term personal change. Particular attention is paid to alchemical symbolism in the works of Jung and M.-L. von Franz: the stages of nigredo, albedo, citrinitas, and rubedo are considered representations of different aspects of inner transformation, while the motif of coniunctio is interpreted as a symbol of the integration of opposites. The article proposes an original comparison between the alchemical opus and Stein's butterfly metaphor: the departure from a former identity and the experience of crisis are associated with nigredo; the clarification of experience with albedo; the development of a new understanding of oneself with citrinitas; and the integration of a transformed identity with rubedo. Paintings and films are used as illustrative material. The analysis shows that artistic images can convey experiences of crisis, confrontation with the Shadow, inner change, and the integration of opposites. The article also considers D. Fredricksen's approach to Jungian film analysis. In the film Frida, the butterfly metaphor is examined in the scene in which the plaster corset is removed, while The Fountain is analyzed through the motifs of the tree, the seed, death, and rebirth, which are associated with the experience of loss and the acceptance of life's cyclical nature. The proposed comparison of Stein's and Jung's models represents the author's own*

interpretation. The findings broaden the possibilities for Jungian interpretations of artistic imagery and may contribute to further research on the symbolization of crisis experiences and the use of artistic images in art therapy.

Keywords: *transformation, crisis, individuation, personality, symbol, butterfly metaphor, art, work of art, alchemy, Self, Shadow, Anima.*

References

1. Budanova, M. (2023). Osobystisni transformatsii v psykholohii: dyferentsiatsiia poniatiinoho aparatu doslidzhennia [Personal transformations in psychology: Differentiation of the conceptual framework of research]. Yurydychna psykholohiia, 2(33), 54–61. https://doi.org/10.33270/03233302.54

2. Fredericksen, D. (1979). Jung/sign/symbol/film. Quarterly Review of Film Studies, 4(2), 167–192.

3. Frida [Motion picture]. (2002). Directed by Julie Taymor. Miramax Films; Handprint Entertainment.

4. The Fountain [Motion picture]. (2006). Directed by Darren Aronofsky. Warner Bros.; Regency Enterprises.

5. Klimt, G. (1907–1908). The Kiss [Oil on canvas with gold leaf]. Belvedere Gallery, Vienna. Google Arts & Culture. https://artsandculture.google.com/ (accessed October 9, 2026).

6. Langer, S. K. (2009). Philosophy in a New Key: A Study in the Symbolism of Reason, Rite, and Art (3rd ed.). Harvard University Press.

7. Michaels, L. (2015). Darren Aronofsky's Films and the Fragility of Hope. Bloomsbury Academic.

8. Neumann, E. (1971). Creative Man and Transformation. In Art and the Creative Unconscious (R. Manheim, Trans., pp. 135–206). Princeton University Press.

9. Pochenchuk, H. M. (2014). Zakonomirnosti transformatsiinykh protsesiv natsionalnoi ekonomiky [Regularities of transformation processes in the national economy]. Ekonomichnyi analiz, 16(1), 123–129.

10. Sirokha, L., Prokopovych, Ye., & Riabchych, Ya. (2024). Reinterpretatsiia travmatychnoho dosvidu: kontseptsiia posttravmatychnoho zrostannia [Reinterpretation of traumatic experience: The concept of post-traumatic growth]. Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia, 2(20), 87–91. https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).14 sychology.bulletin.knu.ua+1

11. Stein, M. (1997). Transformation: Emergence of the Self. Texas A&M University Press.

12. Stein, M. (1998). Jung's Map of the Soul: An Introduction. Open Court Publishing.

13. Schorske, C. E. (1979). Fin-de-Siècle Vienna: Politics and Culture. Alfred A. Knopf.

14.Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

15. von Franz, M.-L. (2026). Alkhimiia. Vvedennia v symvolizm i psykholohiiu [Alchemy: An introduction to symbolism and psychology] (translated from English). SBA Print.

16. Vrubel, M. (1890). The Seated Demon. Google Arts & Culture. https://artsandculture.google.com/ (accessed October 9, 2026).

17. Wartofsky, A. (2002, October 27). Letting “Frida” ring: For Julie Taymor, project was rocky & rich with possibility. The Washington Post. https://www.washingtonpost.com/archive/lifestyle/style/2002/10/27/letting-frida-ring/5f2fd4e7-7dec-41a8-9e14-6cc5526f31e1/ The Washington Post

18. Zaika, V. M. (2015). Typolohichni modeli initsiiuvannia osobystisnykh transformatsii v umovakh podolannia kryzovykh staniv osobystosti [Typological models of initiating personal transformations in overcoming personality crisis states] [Abstract of PhD dissertation in Psychology, specialty 19.00.01, General Psychology and History of Psychology]. Lutsk.

19. Jung, C. G. (2024). Arkhetyp i symvol [Archetype and symbol] (translated from German). Tsentr navchalnoi literatury.

20. Jung, C. G. (2023). Symvoly ta metamorfozy. Libido [Symbols and transformations: Libido] (O. Feshovets, Trans. from German). Astroliabiia.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 10.09.2026
Стаття пройшла рецензування 10.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

УДК 159.923:159.942:378.015.3 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).2

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕРШОКУРСНИКІВ З ПІДВИЩЕНИМ РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ: АНАЛІЗ ДАНИХ

Дуда Катерина Михайлівна,
кандидат медичних наук, доцент
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5570-9194
Марущак Марія Іванівна,
доктор медичних наук, професор
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6754-0026

Анотація. *Перехід до вищої освіти є критичним періодом, що супроводжується значним психологічним навантаженням. Для студентів першого курсу цей етап часто характеризується підвищеним рівнем тривожності, зумовленим зміною соціального оточення, академічними вимогами та необхідністю автономного функціонування. Попри значну кількість досліджень, присвячених тривожності, стресу та резильєнтності студентської молоді, недостатньо вивченими залишаються психологічні чинники, які визначають здатність саме тривожних першокурсників до успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя. Метою дослідження є визначення психологічних і поведінкових предикторів резильєнтності першокурсників із підвищеним рівнем тривожності. Пошук наукової літератури проводився у провідних наукометричних базах, включаючи SciSpace, Google Scholar та PubMed. Часовий діапазон охоплював 2021–2026 роки. Аналіз наукової літератури показав, що до психологічних факторів, які виступають предикторами резильєнтності відносяться: особистісні риси (емоційна стабільність та екстраверсія визначені як найсильніші протекторні чинники; невротизм, навпаки, є предиктором підвищеного дистресу, вплив якого опосередковується низьким рівнем резильєнтності); когнітивні та регуляторні фактори (позитивний стиль оцінки, позитивні очікування та самоефективність; непереносимість невизначеності виступає негативним предиктором); копінг-стратегії: позитивний стиль подолання має високу кореляцію з резильєнтністю; поведінкові фактори (фізична активність та гігієна сну). Психологічна резильєнтність першокурсників із підвищеною тривожністю є багатофакторним конструктом, що залежить від поєднання внутрішніх особистісних ресурсів (емоційна стабільність, копінг-стратегії) та поведінкових патернів (сон, активність).*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Результати аналізу наукових даних чітко вказують на те, що розвиток адаптивних когнітивних схем та соціальна підтримка є критично важливими для успішного переходу студентів від середньої до вищої школи.

Ключові слова: *тривожність, резильєнтність, особистісні ресурси, поведінкові фактори, першокурсники*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Перехід до вищої освіти є критичним періодом, що супроводжується значним психологічним навантаженням. Для студентів першого курсу цей етап часто характеризується підвищеним рівнем тривожності, зумовленим зміною соціального оточення, академічними вимогами та необхідністю автономного функціонування. Психічне здоров'я студентської молоді впродовж останніх років привертає значну увагу дослідників у зв'язку з високою поширеністю тривожності, стресу та інших проявів психологічного дистресу. Резильєнтність виступає ключовим ресурсом, що дозволяє студентам не лише долати ці виклики, але й зберігати ментальне здоров'я та академічну успішність. Актуальність дослідження підсилюється тим, що за останні роки (2021–2026) академічне середовище зазнало значних трансформацій через пандемію та геополітичні кризи, що безпосередньо вплинуло на рівень тривожності студентів [1, 2].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Попри значну кількість досліджень, присвячених тривожності, стресу та резильєнтності студентської молоді, недостатньо вивченими залишаються психологічні чинники, які визначають здатність саме тривожних першокурсників до успішної адаптації та збереження психологічного благополуччя. У науковій літературі переважно аналізуються загальні рівні резильєнтності студентів або взаємозв'язки між тривожністю, стресом і соціальною підтримкою, тоді як комплексне вивчення предикторів високої резильєнтності в умовах підвищеної тривожності представлено недостатньо. Зокрема, потребують уточнення роль самооцінки, життєвої задоволеності, депресивних проявів, соціальної підтримки, копінг-стратегій та інших індивідуально-психологічних характеристик у формуванні

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

стійкості першокурсників. Водночас недостатньо розробленими залишаються практичні підходи до раннього виявлення студентів із підвищеним рівнем тривожності, які мають знижені ресурси психологічної адаптації. Це обумовлює необхідність визначення комплексу психологічних предикторів резильєнтності та їх подальшого використання для розроблення програм психологічної підтримки студентів на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти.

Метою дослідження є визначення психологічних і поведінкових предикторів резильєнтності першокурсників із підвищеним рівнем тривожності.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Пошук наукової літератури проводився у провідних наукометричних базах, включаючи SciSpace, Google Scholar та PubMed. Часовий діапазон охоплював 2021–2026 роки. Використовувалися комбінації англомовних запитів, що включали терміни "first-year students", "psychological resilience", "anxiety predictors" та "college adjustment".

Критеріями включення були: дослідження, опубліковані у 2021–2026 роках, студенти першого курсу, наявність кількісних даних щодо зв'язку між психологічними предикторами та резильєнтністю або симптомами тривоги, фокус на студентах із підвищеним рівнем тривожності [1, 3].

Критеріями виключення були: роботи, що не стосуються першокурсників (наприклад, старші курси або викладачі) [4, 5], дослідження без кількісних показників ефектів (суто теоретичні огляди) [6], дослідження, де резильєнтність не була центральною змінною або предиктором результату.

У результаті було відібрано ключові праці, що лягли в основу цього синтезу, зокрема лонгітюдні когортні дослідження [1, 7] та перехресні кореляційні аналізи [2, 8]. Аналізовані вибірки показали значну географічну та кількісну варіативність. Дослідження охопили студентів США [1, 7], Китаю [5], [2, 3, 9], В'єтнаму [10], Індії [11], Мексики [8, 12] та Греції [13, 14]. Розміри вибірок варіювали від малих груп (n=19) у якісних чи пілотних дослідженнях [14] до масштабних національних та лонгітюдних проектів, що охоплюють понад 8000 учасників [12].

Результати дослідження Bloomfield та співавт. повідомиили про 51 % першокурсників з помірним або важким рівнем тривожності [1]. У китайському дослідженні Wang та співавт. близько 20% студентів мали помірну або сильну тривожність [2]. Систематичний огляд і метааналіз Sheldon та співавт. продемонстрував значну розповсюдженість психічних проблем серед студентів університетів та наявність численних соціальних і психологічних факторів ризику [15]. Окремий метааналіз, присвячений студентам вищої освіти в період пандемії COVID-19, також засвідчив високу поширеність тривожної симптоматики та порушень сну [16]. Особливо вразливою групою є першокурсники, оскільки вступ до університету супроводжується одночасною зміною академічного, соціального та побутового середовища. Дослідження першокурсників в Ірландії показало, що соціальна підтримка має істотне значення для подолання стресорів, пов'язаних із переходом до університетського навчання [17]. Дослідження 2024 року, проведене саме серед студентів першого курсу, також продемонструвало важливість сімейної та соціальної підтримки для психічного благополуччя [18].

У сучасній психологічній літературі все більшого значення набуває концепція резильєнтності як психологічного ресурсу, що забезпечує адаптивне функціонування особистості в умовах стресу та потенційно несприятливих життєвих обставин. Дослідження Ahluwalia та співавт. підтвердило стійкий позитивний зв'язок між резильєнтністю та психічним благополуччям студентів бакалаврату [19]. Водночас автори підкреслили потребу в детальнішому дослідженні факторів, що формують резильєнтність. Сучасні дослідження демонструють негативний зв'язок між резильєнтністю та тривожністю. У дослідженні Yuan та співавт., де було одночасно використано опитувальники GAD-7 та CD-RISC-10, автори розглядали психологічну резильєнтність як важливий компонент взаємозв'язку між тривожністю та поведінковими характеристиками студентів [20]. Cai та співавт. продемонстрували, що психологічна резильєнтність відіграє медіаційну роль у взаємозв'язку між якістю сну та симптомами тривоги у студентів [21]. Важливо, що дослідження

мало повторні вимірювання, що методологічно вигідно відрізняє його від більшості одноразових крос-секційних досліджень. Chen та співавт. показали, що майбутня орієнтація пов'язана з тривожністю студентів, а резильєнтність входить до послідовного медіаційного механізму [22]. Це розширює традиційну модель «стрес - тривожність» до моделі, в якій особистісні ресурси впливають на адаптацію та емоційне функціонування. Особливо важливим є дослідження Torrelles-Nadal та співавт., у якому 685 студентів з Андорри, Мексики та Іспанії оцінювалися за GAD-7, PSS та CD-RISC-10 [23]. Статистичні моделі показали, що резильєнтність була важливим захисним фактором у взаємозв'язках між стресовими впливами, стресом, тривожністю та благополуччям.

Одним із найбільш послідовних захисних факторів є соціальна підтримка. Дослідження показали, що сприймана соціальна підтримка негативно пов'язана з тривожністю, а резильєнтність і сприйманий ризик виконують медіаційну функцію [24]. Shu та співавт. також встановили взаємозв'язок між соціальною підтримкою та тривожністю, причому резильєнтність разом із самооцінкою виступала медіатором цього зв'язку [25]. Маі та співавт. визначили типи соціальної підтримки, пов'язані з резильєнтністю студентів [26]. Результати засвідчили, що різні форми підтримки мають неоднакове значення для формування студентської резильєнтності. У 2025 р. було опубліковано систематичний огляд впливу соціальної підтримки на благополуччя та психічне здоров'я студентів, який підтверджує важливість соціальних зв'язків у контексті переходу до університетського життя [27]. Отже, соціальна підтримка може розглядатися не лише як супутній фактор, а як потенційний модифікатор або предиктор резильєнтності.

Важливим напрямом сучасних досліджень є аналіз взаємозв'язку між сприйманим стресом та резильєнтністю. DiFonte та співавт. показали, що взаємозв'язок між сприйманим стресом та резильєнтністю залежав від рівня тривожної симптоматики, а самоспівчуття виступало значимим психологічним механізмом [28]. Litwic-Kaminska та співавт. досліджували резильєнтність, позитивність та соціальну підтримку як предиктори сприйманого стресу серед студентів університету [29]. Результати підтримують модель, у якій індивідуальні та соціальні ресурси пов'язані з рівнем стресового навантаження.

Dafogianni та співавт. також досліджували одночасно тривожність, стрес і резильєнтність у студентів, підтверджуючи взаємопов'язаність цих конструктів у період значного зовнішнього стресового навантаження [30]. Дослідження Torrelles-Nadal та співавт., що інтегрує GAD-7, PSS та CD-RISC-10 в одній структурній моделі, показало, що 28,7 % респондентів мали симптоми депресії, 50,1 % відчували тривогу, а 14,8 % мали симптоми стресу [23]. Жінки, особи віком до 40 років та фахівці, що не працюють у науковій сфері, мали вищий ризик розвитку депресії, тоді як особи з захворюваннями, які вимагали госпіталізації, частіше відчували тривогу. Курці та особи з середньою або базовою освітою частіше відчували стрес, що підтверджує необхідність надання проактивної підтримки співробітникам університету з метою підтримки їхнього емоційного благополуччя.

Аналіз наукової літератури показав, що до психологічних факторів, які виступають предикторами резильєнтності відносяться:

1. Особистісні риси: емоційна стабільність та екстраверсія визначені як найсильніші протекторні чинники [1]; невротизм, навпаки, є предиктором підвищеного дистресу, вплив якого опосередковується низьким рівнем резильєнтності [9].

2. Когнітивні та регуляторні фактори: позитивний стиль оцінки, позитивні очікування [10] та самоефективність [9, 14]; непереносимість невизначеності виступає негативним предиктором [2].

3. Копінг-стратегії: позитивний стиль подолання має високу кореляцію з резильєнтністю (r = 0,73) [2].

4. Поведінкові фактори: фізична активність та гігієна сну [32].

Висновки. Психологічна р езильєнтність першокурсників із підвищеною тривожністю є багатофакторним конструктом, що залежить від поєднання внутрішніх особистісних ресурсів (емоційна стабільність, копінг-стратегії) та поведінкових патернів (сон, активність). Результати аналізу наукових даних чітко вказують на те, що розвиток адаптивних когнітивних схем та соціальна підтримка є критично важливими для успішного переходу студентів від середньої до вищої школи.

Список літератури

1. Bloomfield L., Fudolig M. I., Dodds P. S., Kim J. Events and behaviors associated with symptoms of generalized anxiety disorder in first-year college students. *PsyArXiv*. 2023. DOI: https://doi.org/10.31234/osf.io/278ey.

2. Wang T., Jiang L., Li T., Zhang X., Xiao S.-R. The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1136084.

3. Zhang W., Wang Z., Zhang T., Li R. The predictive role of anxiety symptoms in the psychological health adaptation among at-risk university freshmen: a cross-lagged network analysis. *Research Square*. 2025. DOI: https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7338769/v1.

4. Hegde V., Kanchan S., Sinchana H. S., Pallavi M. S. Anxiety among first-year higher education students and its impact on academic performance. *Proceedings of the 2025 IEEE International Conference on Intelligent Systems and Control* (ISCO). 2025. P. 1–6. DOI: https://doi.org/10.1109/ciscon66933.2025.11337289.

5. Guo J. The dual impact of physical exercise on university students' mental health: the chain mediating effects of mindfulness and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. 2025. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545370.

6. Maymon R., Hall N. C. A review of first-year student stress and social support. Social Sciences. 2021. Vol. 10, № 12. Art. 472. DOI: https://doi.org/10.3390/socsci10120472.

7. Bloomfield L. S. P., Fudolig M. I., Kim J. N., Danforth C. M. Predictors of anxiety trajectories in cohort of first-year college students. *JAACAP Open*. 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.08.004.

8. Terán R. R., Martínez E. C. Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *ICSA*. 2022. Vol. 10, № 20. P. 153–159. DOI: https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164.

9. Mei X., Wang H.-Y., Wang X., Wu X., Wu J., Ye Z. J. Associations among neuroticism, self-efficacy, resilience and psychological distress in freshman nursing students: a cross-sectional study in China. *BMJ Open*. 2022. Vol. 12, № 6. Art. e059704. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059704.

10. Minh D. T. N., Hai D. H., Quynh T. V. T., Thanh H. P., Tho N. T. Depression and anxiety among first-year students at Hanoi Medical University, academic year 2022–2023. *Tạp chí Y tế Công cộng*. 2024. Vol. 10, № 1. DOI: https://doi.org/10.53522/ytcc.vol10.02.

11. Saha S. K., Pal P. P., Barman N., Basu M., Pattanayak S., Kerketta P. Social anxiety and resilience among undergraduate medical students in Kolkata: a mixed-methods study. *Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University Journal*. 2024. Vol. 17, № 4.Art. e75328. DOI: https://doi.org/10.3329/bsmmuj.v17i4.75328.

12. Martínez F. R. R., Villanos M. T., Sharma S., Leiner M. Variations in anxiety and emotional support among first-year college students across different learning modes (distance and face-to-face) during COVID-19. *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20(12). Art. e0339630. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0339630 DOI: https://doi.org/10.60692/67r45-a5p10.

13. Milienos F. S., Rentzios C., Catrysse L., Gijbels D., Mastrokoukou S., Longobardi C., Karagiannopoulou E. The contribution of learning and mental health variables in first-year students' profiles. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 627118. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627118.

14. Vasiou A., Gkontelos A., Vasilaki E., Veloni M. Early trajectories into academia: a thematic analysis of first-year university students' expectations and experiences of transition in Greece. *Education Sciences*. 2026. Vol. 16, № 2. Art. 276. DOI: https://doi.org/10.3390/educsci16020276.

15. Sheldon E., Simmonds-Buckley M., Bone C., Mascarenhas T., Chan N., Wincott M., Gleeson H., Sow K., Hind D., Barkham M. Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2021. Vol. 287. P. 282–292. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054.

16. Deng J., Zhou F., Hou W., Silver Z., Wong C. Y., Chang O., Drakos A., Zuo Q. K., Huang E. The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 301. Art. 113863. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863.

17. McLean L., Gaul D., Penco R. Perceived social support and stress: a study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2023. Vol. 21. P. 2101–2121. DOI: https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z.

18. Acoba E. F. Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1330720. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720.

19. Ahluwalia M., Shillington K. J., Irwin J. D. The relationship between resilience and mental health of undergraduate students: a scoping review. *Journal of American College Health*. 2025. Vol. 73, № 3. P. 1266–1279. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2252925.

20. Yuan Y., Yang J., Huang W. et al. Relationships among anxiety, psychological resilience, and physical activity in university students: variable-centred and person-centred perspectives. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Art. 1694344. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1694344.

21. Cai H., Guo J., Zhou J., Lai Y. Psychological resilience mediates the association between sleep quality and anxiety symptoms: a repeated measures study in college students. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, № 10. Art. e0292887. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292887.

22. Chen Y., Xu H., Liu C., Zhang J., Guo C. Association between future orientation and anxiety in university students during COVID-19 outbreak: the chain mediating role of optimization in primary-secondary control and resilience. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Art. 699388. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.699388.

23. Torrelles-Nadal C., Quesada-Pallarés C., Robalino Guerra P. E. et al. Resilience as a protective factor against stress and anxiety among university students: a structural equation modelling study. *Journal of Health Psychology*. 2026. DOI: https://doi.org/10.1177/13591053261462455.

24. He T. B., Tu C. C., Bai X. Impact of social support on college students' anxiety due to COVID-19 isolation: mediating roles of perceived risk and resilience in the postpandemic period. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 948214. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.948214.

25. Shu Y., Lin W., Yang J., Huang P., Li B., Zhang X. How social support predicts anxiety among university students during COVID-19 control phase: mediating roles of self-esteem and resilience. *Analyses of Social Issues and Public Policy*. 2022. DOI: https://doi.org/10.1111/asap.12314.

26. Mai Y., Wu Y. J., Huang Y. What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Art. 646145. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145.

27. Ruihua L., Hassan N. C., Qiuxia Z., Sha O., Jingyi D. A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE*. 2025. Vol. 20, № 7. Art. e0325212. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212.

28. DiFonte M. C., Schick M. R., Spillane N. S. Perceived stress and resilience among college students: the roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health*. 2024. Vol. 72, № 1. P. 128–134. DOI: https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2024211.

29. Litwic-Kamińska K., Błachnio A., Kapsa I., Brzeziński Ł., Kopowski J., Stojković M., Hinić D., Krsmanović I., Ragni B., Sulla F., Limone P. Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 19. Art. 6892. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20196892.

30. Dafogianni C., Pappa D., Mangoulia P., Kourti F. E., Koutelekos I., Dousis E., Margari N., Ferentinou E., Stavropoulou A., Gerogianni G., Fradelos E., Zartaloudi A. Anxiety, stress and the resilience of university students during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Healthcare*. 2022. Vol. 10, № 12. Art. 2573. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare10122573.

31. Shang Z., Chen D., Zhu Y., Xiao J. The impact of physical exercise on depression in college students: the chain mediation effect of psychological resilience and sleep problems. *Behavioral Sciences*. 2026. Vol. 16, № 1. Art. 73. DOI: https://doi.org/10.3390/bs16010073.

References

1. Bloomfield, L., Fudolig, M. I., Dodds, P. S., & Kim, J. (2023). Events and behaviors associated with symptoms of generalized anxiety disorder in first-year college students. *PsyArXiv*. https://doi.org/10.31234/osf.io/278ey

2. Wang, T., Jiang, L., Li, T., Zhang, X., & Xiao, S.-R. (2023). The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry, 14*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1136084

3. Zhang, W., Wang, Z., Zhang, T., & Li, R. (2025). The predictive role of anxiety symptoms in the psychological health adaptation among at-risk university freshmen: A cross-lagged network analysis. *Research Square*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-7338769/v1

4. Hegde, V., Kanchan, S., Sinchana, H. S., & Pallavi, M. S. (2025). Anxiety among first-year higher education students and its impact on academic performance. In *Proceedings of the 2025 IEEE International Conference on Intelligent Systems and Control (ISCO)* (pp. 1–6). IEEE. https://doi.org/10.1109/ciscon66933.2025.11337289

5. Guo, J. (2025). The dual impact of physical exercise on university students' mental health: The chain mediating effects of mindfulness and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545370

6. Maymon, R., & Hall, N. C. (2021). A review of first-year student stress and social support. *Social Sciences, 10*(12), 472. https://doi.org/10.3390/socsci10120472

7. Bloomfield, L. S. P., Fudolig, M. I., Kim, J. N., & Danforth, C. M. (2024). Predictors of anxiety trajectories in cohort of first-year college students. *JAACAP Open*. https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.08.004

8. Terán, R. R., & Martínez, E. C. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una universidad privada. *ICSA, 10*(20), 153–159. https://doi.org/10.29057/icsa.v10i20.7164

9. Mei, X., Wang, H.-Y., Wang, X., Wu, X., Wu, J., & Ye, Z. J. (2022). Associations among neuroticism, self-efficacy, resilience and psychological distress in freshman nursing students: A cross-sectional study in China. *BMJ Open, 12*(6), Article e059704. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059704

10. Minh, D. T. N., Hai, D. H., Quynh, T. V. T., Thanh, H. P., & Tho, N. T. (2024). Depression and anxiety among first-year students at Hanoi Medical University, academic year 2022–2023. *Tạp chí Y tế Công cộng, 10*(1). https://doi.org/10.53522/ytcc.vol10.02

11. Saha, S. K., Pal, P. P., Barman, N., Basu, M., Pattanayak, S., & Kerketta, P. (2024). Social anxiety and resilience among undergraduate medical students in Kolkata: A mixed-methods study. *Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University Journal, 17*(4), Article e75328. https://doi.org/10.3329/bsmmuj.v17i4.75328

12. Martínez, F. R. R., Villanos, M. T., Sharma, S., & Leiner, M. (2025). Variations in anxiety and emotional support among first-year college students across different learning modes (distance and face-to-face) during COVID 19. PLOS ONE, 20(12), Article e0339630. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0339630 https://doi.org/10.60692/67r45-a5p10

13. Milienos, F. S., Rentzios, C., Catrysse, L., Gijbels, D., Mastrokoukou, S., Longobardi, C. & Karagiannopoulou, E. (2021). The contribution of learning and mental health variables in first-year students' profiles. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 627118. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627118

14. Vasiou, A., Gkontelos, A., Vasilaki, E., & Veloni, M. (2026). Early trajectories into academia: A thematic analysis of first-year university students' expectations and experiences of transition in Greece. *Education Sciences, 16*(2), Article 276. https://doi.org/10.3390/educsci16020276

15. Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university

undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 287*, 282–292. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054

16. Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q. K., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 301*, Article 113863. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863

17. McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction, 21*, 2101–2121. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z

18. Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1330720. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720

19. Ahluwalia, M., Shillington, K. J., & Irwin, J. D. (2025). The relationship between resilience and mental health of undergraduate students: A scoping review. *Journal of American College Health, 73*(3), 1266–1279. https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2252925

20. Yuan, Y., Yang, J., Huang, W., et al. (2025). Relationships among anxiety, psychological resilience, and physical activity in university students: Variable-centred and person-centred perspectives. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1694344. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1694344

21. Cai, H., Guo, J., Zhou, J., & Lai, Y. (2023). Psychological resilience mediates the association between sleep quality and anxiety symptoms: A repeated measures study in college students. *PLOS ONE, 18*(10), Article e0292887. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292887

22. Chen, Y., Xu, H., Liu, C., Zhang, J., & Guo, C. (2021). Association between future orientation and anxiety in university students during COVID-19 outbreak: The chain mediating role of optimization in primary-secondary control and resilience. *Frontiers in Psychiatry, 12*, Article 699388. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.699388

23. Torrelles-Nadal, C., Quesada-Pallarés, C., Robalino Guerra, P. E., et al. (2026). Resilience as a protective factor against stress and anxiety among university students: A structural equation modelling study. *Journal of Health Psychology*. https://doi.org/10.1177/13591053261462455

24. He, T. B., Tu, C. C., & Bai, X. (2022). Impact of social support on college students' anxiety due to COVID-19 isolation: Mediating roles of perceived risk and resilience in the postpandemic period. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 948214. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.948214

25. Shu, Y., Lin, W., Yang, J., Huang, P., Li, B., & Zhang, X. (2022). How social support predicts anxiety among university students during COVID-19 control phase: Mediating roles of self-esteem and resilience. *Analyses of Social Issues and Public Policy*. https://doi.org/10.1111/asap.12314

26. Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology, 12,* Article 646145. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145

27. Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE, 20*(7), Article e0325212. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212

28. DiFonte, M. C., Schick, M. R., & Spillane, N. S. (2024). Perceived stress and resilience among college students: The roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health, 72*(1), 128–134. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2024211

29. Litwic-Kamińska, K., Błachnio, A., Kapsa, I., Brzeziński, Ł., Kopowski, J., Stojković, M., Hinić, D., Krsmanović, I., Ragni, B., Sulla, F., & Limone, P. (2023). Resilience, positivity and social support as perceived stress predictors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(19), Article 6892. https://doi.org/10.3390/ijerph20196892

30. Dafogianni, C., Pappa, D., Mangoulia, P., Kourti, F. E., Koutelekos, I., Dousis, E., Margari, N., Ferentinou, E., Stavropoulou, A., Gerogianni, G., Fradelos, E., & Zartaloudi, A. (2022). Anxiety, stress and the resilience of university students during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Healthcare, 10*(12), Article 2573. https://doi.org/10.3390/healthcare10122573

31. Shang, Z., Chen, D., Zhu, Y., & Xiao, J. (2026). The impact of physical exercise on depression in college students: The chain mediation effect of psychological resilience and sleep problems. *Behavioral Sciences, 16*(1), Article 73. https://doi.org/10.3390/bs16010073

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF RESILIENCE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS WITH ELEVATED LEVELS OF ANXIETY: AN ANALYSIS OF DATA

Kateryna Duda,
Mariya Marushchak

Abstract. *The transition to higher education is a critical period accompanied by significant psychological strain. For first-year students, this*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

stage is often characterised by heightened levels of anxiety, caused by changes in their social environment, academic demands and the need to function independently. Despite a considerable body of research on anxiety, stress and resilience amongst students, the psychological factors that determine the ability of anxious first-year students in particular to adapt successfully and maintain psychological well-being remain understudied. The aim of this study is to identify the psychological and behavioural predictors of resilience among first-year students with elevated levels of anxiety. A literature search was conducted in leading scientometric databases, including SciSpace, Google Scholar and PubMed. The time frame covered the years 2021–2026. An analysis of the scientific literature has shown that the psychological factors that act as predictors of resilience include: personality traits (emotional stability and extraversion have been identified as the strongest protective factors; neuroticism, by contrast, is a predictor of increased distress, the effect of which is mediated by low levels of resilience); cognitive and regulatory factors (positive appraisal style, positive expectations and self-efficacy; intolerance of uncertainty acts as a negative predictor); coping strategies: a positive coping style is highly correlated with resilience; behavioural factors (physical activity and sleep hygiene). The psychological resilience of first-year students with high levels of anxiety is a multifactorial construct that depends on a combination of internal personal resources (emotional stability, coping strategies) and behavioural patterns (sleep, physical activity). The results of the analysis of the scientific data clearly indicate that the development of adaptive cognitive schemas and social support are critically important for students' successful transition from secondary to higher education.

Keywords: *anxiety, resilience, personal resources, behavioural factors, first-year students*

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 24.09.2026
Стаття пройшла рецензування 09.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.9:37.015.3 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).3

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ПЕРЕДУМОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОПТИМІЗАЦІЇ

Світлична Наталія Олександрівна
канд. психол. наук, доцент
ORCID: 0000-0001-7891-6295
Кривошея Катерина Андріївна
Здобувач другого (магістерського) рівня
Харківського національного економічного
університету імені С. Кузнеця
ORCID: 0009-0008-8682-3791

Анотація *У статті розглянуто особливості психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану та визначено напрями його оптимізації. Актуальність проблеми зумовлена тривалим впливом військових загроз, інформаційної напруги й невизначеності майбутнього, що формують хронічний стресогенний фон та впливають на емоційне функціонування особистості. Психоемоційний стан розглянуто як динамічну характеристику психічної діяльності, що відображає актуальні переживання, емоційний фон, рівень активності та адаптаційні можливості.*

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей психоемоційного стану здобувачів освіти та обґрунтування напрямів його оптимізації в умовах воєнного стану. Для досягнення мети використано комплекс психодіагностичних методик: «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика самооцінки емоційного стану Уессмана–Рікса, методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН) та опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Дж. Гросса та О. Джона. Для статистичної обробки застосовано описову статистику та t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Виявлено наявність емоційного напруження та коливань емоційного фону. Встановлено відмінності за показниками актуального емоційного стану та психічної активності. На основі результатів визначено доцільність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій,

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

когнітивного переосмислення стресогенних ситуацій та збереження особистісних ресурсів.

Перспективним є впровадження психоосвітніх і тренінгових програм, орієнтованих на стабілізацію емоційного стану та підтримку психологічної стійкості.

Ключові слова: *психоемоційний стан, емоційна сфера, здобувачі освіти, воєнний стан, хронічний стрес, тривожність, емоційна саморегуляція, психологічна оптимізація, адаптаційні ресурси, психологічна стійкість.*

Постановка проблеми. Дослідження психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану набуває особливої актуальності через тривалий вплив військових загроз, інформаційної напруги, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього. Поєднання цих чинників із академічним навантаженням, професійним самовизначенням та необхідністю адаптації до освітнього середовища створює додаткове психоемоційне напруження [5, 10, 11].

Воєнні події можуть посилювати тривожність, емоційне виснаження, знижувати навчальну мотивацію та когнітивну ефективність [7]. Водночас кризові обставини можуть актуалізувати адаптаційний потенціал, гнучкість і стресостійкість особистості.

Особливого значення набуває комплексне дослідження психоемоційного стану, яке дозволяє оцінити не лише негативні переживання, а й рівень суб'єктивної активності, самопочуття та загальний емоційний фон. Саме результати такого дослідження можуть бути основою для визначення напрямів психологічної оптимізації, розвитку навичок саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій та збереження особистісних ресурсів у ситуації тривалої невизначеності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психоемоційного стану особистості є предметом дослідження у психології, оскільки емоційні переживання визначають характер поведінки, адаптацію до умов середовища та здатність особистості долати стресові ситуації. Психоемоційний стан розглядається як динамічна характеристика психічної діяльності, що відображає домінування певної емоції або комплексу переживань у конкретний часовий період [6].

У науковій літературі підкреслюється його взаємозв'язок із мотиваційними, когнітивними та поведінковими процесами, а також із загальним

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

рівнем психологічного благополуччя [1, 2, 4].

Значна увага дослідників приділяється вивченню емоційних станів у ситуаціях тривалого стресу та кризових подій. Зокрема, тривалий стрес характеризується накопичувальним впливом на психіку, може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, порушення емоційної регуляції, підвищення тривожності та формування депресивних проявів [8].

Окремий напрям досліджень становить вивчення психоемоційного стану здобувачів освіти. Навчальна діяльність сама по собі пов'язана з низкою стресогенних чинників: високим академічним навантаженням, дефіцитом часу, необхідністю адаптації до нових соціальних умов, міжособистісними труднощами та професійним самовизначенням [5, 10, 11]. У період воєнного стану до цих чинників додаються загроза безпеці, повітряні тривоги, порушення звичного режиму навчання, вимушене переміщення, переживання за життя та здоров'я близьких, а також постійна інформаційна напруга [3, 7].

Дослідження емоційного реагування молоді в умовах війни засвідчують актуальність проблеми тривожності, стресу та емоційного виснаження. Водночас у частини здобувачів освіти зберігаються достатні адаптаційні можливості, що проявляються у здатності підтримувати навчальну активність, використовувати соціальну підтримку та застосовувати конструктивні способи подолання труднощів. Це дає підстави розглядати психоемоційний стан не лише як показник негативних переживань, а і як важливу характеристику адаптаційного ресурсу особистості [1, 2, 4].

Значущим є також напрям досліджень, пов'язаний із психологічною підтримкою та оптимізацією емоційного стану в умовах воєнного стану. Серед перспективних напрямів виокремлюють розвиток емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, когнітивне переосмислення стресогенних подій, підтримку соціальних зв'язків та розвиток навичок психологічної самодопомоги [5, 9].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених психоемоційним станам особистості в умовах воєнного стану, недостатньо вивченими залишаються питання комплексної оцінки актуального психоемоційного

стану майбутніх здобувачів вищої освіти як передумови їхньої успішної адаптації до навчання у закладі вищої освіти. Зокрема, потребують подальшого дослідження співвідношення різних психічних станів (тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності) та їх вплив на емоційну регуляцію та загальне психологічне благополуччя здобувачів освіти в умовах хронічного стресу. Окремого вивчення також потребує визначення ефективних напрямів психологічної оптимізації, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції та підвищення стресостійкості цієї категорії здобувачів освіти.

Мета статті полягає у визначенні психологічних особливостей психоемоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану та обґрунтуванні основних напрямів його психологічної оптимізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети було проведено емпіричне дослідження психоемоційного стану здобувачів освіти. Було проаналізовано показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, оскільки саме вони є чутливими індикаторами адаптації особистості до тривалого стресу та несприятливих умов життєдіяльності, зокрема в умовах воєнного стану. Оцінка зазначених психічних станів дала змогу визначити особливості емоційного реагування досліджуваних, виявити найбільш уразливі сфери їхнього психоемоційного функціонування та окреслити напрями подальшої психологічної підтримки й оптимізації емоційного стану.

Результати дослідження психічних станів за методикою Г. Айзенка (рис. 1) засвідчили, що серед досліджуваних найбільш вираженим виявився рівень фрустрації (M = 15,4), що свідчить про наявність труднощів у подоланні стресових ситуацій, переживання перешкод на шляху до досягнення поставлених цілей та зниження впевненості у власних можливостях.

Підвищений рівень фрустрації може бути зумовлений тривалим впливом психотравмувальних чинників воєнного стану, високою невизначеністю щодо майбутнього, порушенням звичного способу життя та необхідністю постійної адаптації до складних соціальних умов. Такий стан нерідко супроводжується емоційним напруженням, зниженням мотивації, відчуттям

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

безсилля та труднощами у прийнятті ефективних рішень, що негативно позначається на загальному психоемоційному благополуччі досліджуваних.

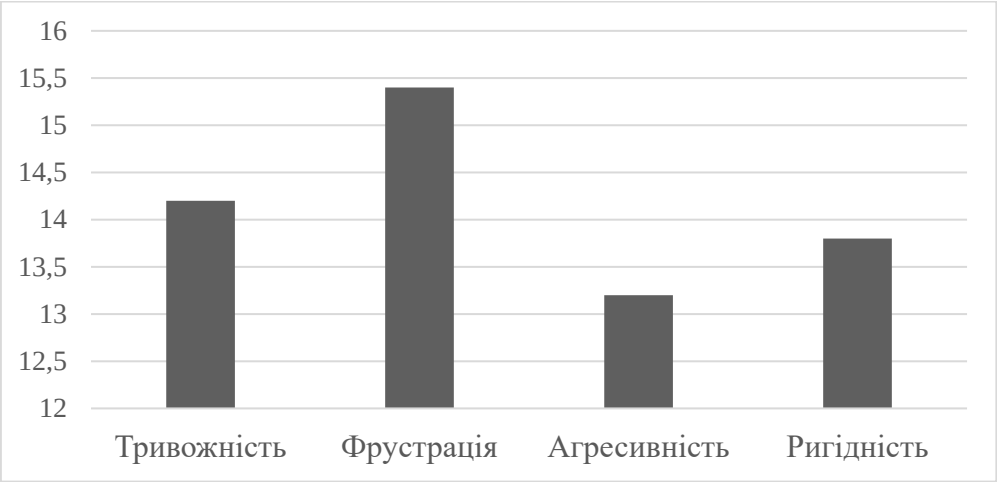


Рис. 1. Розподіл середніх значень психічних станів майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

Дещо нижчими були показники тривожності (M = 14,2) та ригідності (M = 13,8), які свідчать про підвищене психоемоційне напруження, схильність до переживань і певні труднощі в адаптації до нових умов навчальної діяльності. Підвищений рівень тривожності може бути зумовлений високою відповідальністю за результати навчання, необхідністю забезпечення власної безпеки під час освітнього процесу та постійною невизначеністю, характерною для умов воєнного стану. Водночас ригідність відображає певні труднощі здобувачів освіти у швидкому пристосуванні до змінних умов, нових вимог і форматів навчання.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою агресивності (M = 13,2), що свідчить про відносно невисоку схильність респондентів до відкритих агресивних реакцій та конфліктної поведінки, незважаючи на значне емоційне та навчальне навантаження. Це може пояснюватися необхідністю контролю власних емоцій і підтримання конструктивної взаємодії з однолітками та педагогами.

Загалом отримані результати відображають підвищений рівень психоемоційного навантаження здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Наступним етапом дослідження стало вивчення

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

особливостей функціонального психоемоційного стану здобувачів освіти за методикою «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН). Аналіз отриманих результатів (рис. 2) показав, що середні значення за всіма трьома шкалами перебували на середньому рівні, що свідчить про відносне збереження психофункціонального стану, проте не виключає негативного впливу тривалих стресогенних чинників на психоемоційне благополуччя здобувачів освіти.

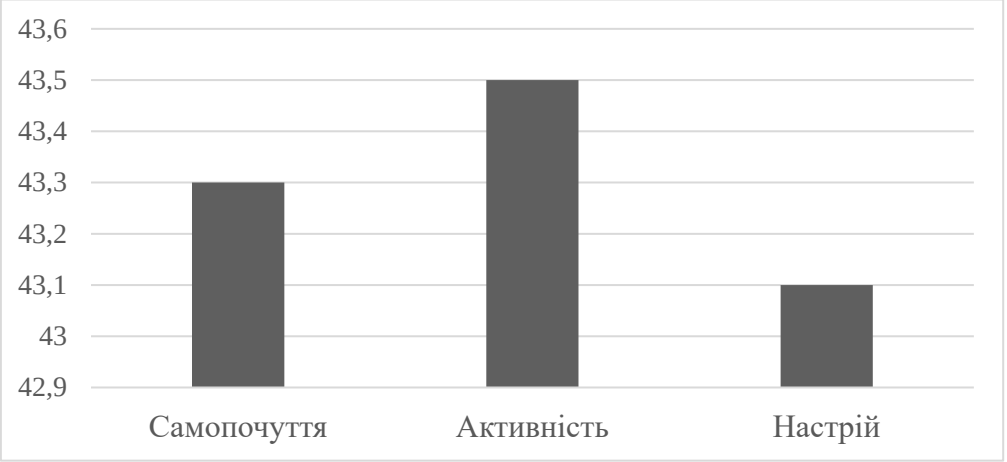


Рис. 2. Розподіл середніх значень самопочуття, активності та настрою майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

Показник активності був дещо вищим (M = 43,5), ніж показники самопочуття (M = 43,3) та настрою (M = 43,1). Це свідчить про те, що, незважаючи на певне збереження готовності до навчальної діяльності та виконання повсякденних обов'язків, емоційний стан здобувачів освіти не є повністю благополучним. Водночас відсутність високих значень за всіма досліджуваними шкалами вказує на певне зниження психофізичної активності, емоційного тонусу та позитивного емоційного фону. Такі особливості можуть бути зумовлені тривалим впливом стресогенних чинників воєнного стану, необхідністю адаптуватися до постійних змін у навчальному процесі, переживаннями щодо власної безпеки та невизначеністю майбутнього. Для здобувачів освіти, які перебувають на етапі професійного самовизначення та готуються до вступу до закладів вищої освіти, подібний психоемоційний стан може негативно позначатися на навчальній мотивації, концентрації уваги,

працездатності та впевненості у власних можливостях, що обумовлює необхідність своєчасної психологічної підтримки цієї категорії здобувачів освіти.

На рисунку 3 представлено середні значення показників емоційного стану здобувачів освіти за методикою Уесмана–Рікса. Аналіз отриманих результатів дозволяє оцінити актуальний психоемоційний стан досліджуваних.

Відповідно до нормативних показників методики, отримані значення за всіма шкалами свідчать про погіршений емоційний стан здобувачів освіти. Найвищий показник зафіксовано за шкалою «Енергійність–Втома» (M = 5,95), однак він не досягає рівня, що характеризує оптимальний психоемоційний стан, що може вказувати на зниження життєвого тонусу та недостатній рівень емоційної ресурсності

здобувачів освіти. Це свідчить про те, що навіть за умови збереження певної активності здобувачі освіти можуть відчувати втому, виснаження та потребу у відновленні психологічних ресурсів, необхідних для ефективного навчання й підготовки до майбутнього вступу до закладів вищої освіти.

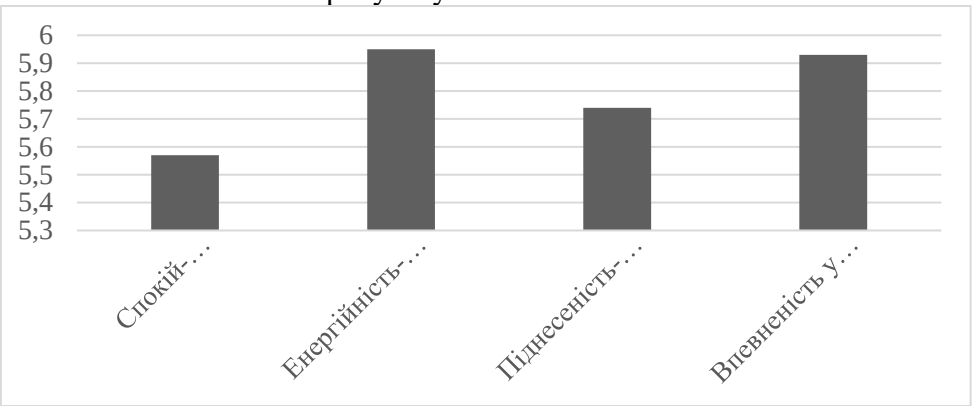


Рис. 3. Розподіл середніх значень емоційних станів майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

За шкалою «Впевненість у собі–Безпорадність» середнє значення становить M = 5,92, що свідчить про наявність певних сумнівів щодо власних можливостей, зниження відчуття контролю над ситуацією та можливі прояви невпевненості у подоланні актуальних труднощів. Подібні переживання можуть негативно впливати на навчальну

мотивацію, процес професійного самовизначення та готовність здобувачів освіти приймати важливі рішення, пов'язані з вибором майбутнього освітнього й професійного шляху.

Показник за шкалою «Піднесеність–Пригніченість» становить M = 5,74, що вказує на недостатньо виражений позитивний емоційний фон та можливе переважання емоційного напруження, зниженого настрою або переживань, пов'язаних із майбутніми змінами та невизначеністю. Такі особливості емоційного стану можуть знижувати психологічну стійкість здобувачів освіти, ускладнювати їхню адаптацію до сучасних викликів та негативно позначатися на загальному психологічному благополуччі.

Найнижче значення отримано за шкалою «Спокій–Тривожність» (M = 5,57), що може свідчити про підвищений рівень внутрішнього напруження, занепокоєння та труднощі з емоційною стабілізацією. Особливо актуальними ці прояви можуть бути для здобувачів освіти, які перебувають у ситуації професійного самовизначення, підготовки до вступу та функціонування в умовах воєнного стану. Підвищена тривожність у цьому віці може ускладнювати концентрацію уваги, знижувати впевненість у власних силах і перешкоджати ефективному використанню особистісних ресурсів у процесі підготовки до завершення навчання та вступної кампанії.

Результати дослідження за методикою «Опитувальник емоційної регуляції» Дж. Гроса та О. Джона (ERQ) представлені на рисунку 4.

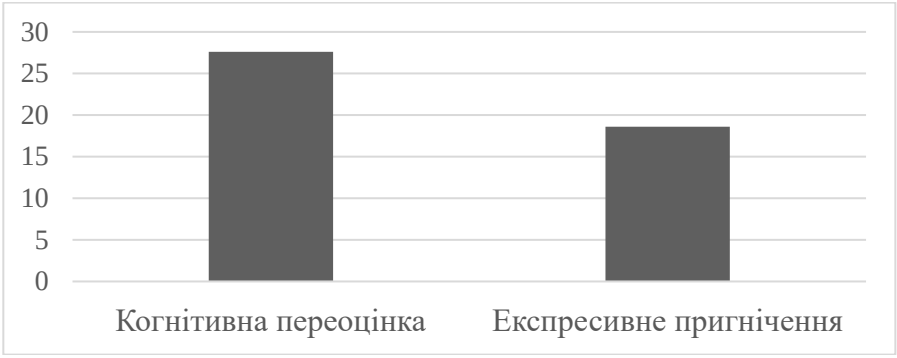


Рис. 4. Розподіл середніх значень стратегій емоційної регуляції майбутніх здобувачів вищої освіти (n=42)

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

За шкалою когнітивної переоцінки середній показник становить близько 27,5 бала. Когнітивна переоцінка вважається адаптивною стратегією емоційної регуляції, оскільки передбачає переосмислення ситуації з метою зміни її емоційного значення ще до виникнення або посилення емоційної реакції. Отримані результати дають підстави стверджувати, що досліджувані загалом схильні застосовувати когнітивну переоцінку як адаптивний механізм регуляції емоцій. Водночас середній рівень її вираженості свідчить про наявність резервів для розвитку цієї стратегії. Імовірно, це пов'язано з тривалим впливом стресових факторів воєнного часу, які висувають підвищені вимоги до психологічної адаптації здобувачів освіти. Постійна небезпека, зміни звичного способу життя, емоційне напруження та невизначеність майбутніх життєвих перспектив можуть знижувати ефективність використання конструктивних когнітивних способів регуляції емоцій.

За шкалою експресивного пригнічення середній показник становить близько 18,7 бали. Ця стратегія полягає у стримуванні або приховуванні зовнішніх проявів уже пережитих емоцій. Використання цієї стратегії може бути пов'язане з прагненням здобувачів освіти приховувати власні емоційні переживання, щоб уникнути негативного оцінювання з боку однолітків або не посилювати тривогу членів родини. Крім того, в умовах воєнного стану стримування емоцій може виступати своєрідним способом психологічної адаптації до тривалого стресу, коли молоді люди звикають контролювати зовнішні прояви своїх почуттів, незважаючи на збереження внутрішнього емоційного напруження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, результати дослідження засвідчили, що психоемоційний стан майбутніх здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану характеризується підвищеним емоційним напруженням та недостатньою сформованістю окремих адаптивних стратегій емоційної регуляції. Виявлені особливості можуть ускладнювати психологічну адаптацію, негативно впливати на навчальну діяльність, професійне самовизначення та загальне психологічне благополуччя здобувачів освіти. Отримані результати підтверджують, що особливості психоемоційного стану майбутніх здобувачів вищої

освіти є важливою передумовою психологічної оптимізації.

У зв'язку з цим перспективними напрямами є розробка та впровадження психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції, підвищення стресостійкості, формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної компетентності та психологічної готовності до навчання у закладі вищої освіти. Одним із найбільш ефективних засобів такої оптимізації є впровадження спеціально розроблених психологічних тренінгових програм, спрямованих на зміцнення психологічних ресурсів та покращення психоемоційного стану майбутніх здобувачів вищої освіти.

Список літератури

1. Афанасьєва Н. Є., Бездольна Ю. О. Особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2024. № 67. С. 97–101.
2. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 4. С. 122–126.
3. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. 2022. № 14. С. 3–14.
4. Ларіонов С. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1 (38). С. 230–234
5. Мазоха, І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2015. С. 107–110.
6. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
7. Мотозюк Л. М, Блохіна І. О, Москаленко О. В. Особливості впливу війни на стан психологічного здоров’я здобувачів вищої освіти: до питання вибору діагностичного інструментарію (український кейс). *Габітус*, 2023. № 46.
8. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втома під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій.* 2025. № 7. 6 с.
9. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
10. Шевченко Ю. Поняття «емоційна сфера» в психологічній літературі. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2023.

№ 1 (18) С. 199-208.

11. Hopwood N., Palmer T. A., Koh G. A., Lai M. Y., Dong Y., Loch S., Yu K. Understanding student emotions when completing assessment: technological, teacher and student perspectives. International Journal of Research & Method in Education. 2025. № 48 (2). P. 194–209.

FEATURES OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF PROSPECTIVE HIGHER EDUCATION STUDENTS UNDER MARTIAL LAW AS A PREREQUISITE FOR PSYCHOLOGICAL OPTIMIZATION

Nataliia Svitlychna
Kateryna Kryvosheya

The article examines the features of the psycho-emotional state of students in martial law and identifies areas for its optimization. The relevance of the problem is due to the long-term impact of military threats, information tension and uncertainty of the future, which form a chronic stress background and affect the emotional functioning of the individual. The psycho-emotional state is considered as a dynamic characteristic of mental activity, reflecting current experiences, emotional background, level of activity and adaptive capabilities. The purpose of the study is to determine the psychological features of the psycho-emotional state of students and to substantiate the areas for its optimization in martial law. To achieve the goal, a set of psychodiagnostic methods was used: "Self-assessment of mental states" by G. Eysenck, the method of self-assessment of emotional state by Wessman-Rix, the method of "Well-being – Activity – Mood" (SAN) and the emotional regulation questionnaire (ERQ) by J. Gross and O. John. Descriptive statistics and Student's t-test for dependent samples were used for statistical processing.

The presence of emotional tension and fluctuations in the emotional background was revealed. Differences in indicators of the current emotional state and mental activity were established. Based on the results, the feasibility of psychological support aimed at the development of emotional self-regulation, adaptive coping strategies, cognitive rethinking of stressful situations and the preservation of personal resources was determined.

The implementation of psychoeducational and training programs focused on stabilizing the emotional state and supporting psychological stability is promising.

Keywords: *psychoemotional state, emotional sphere, education seekers, martial law, chronic stress, anxiety, emotional self-regulation, psychological optimization, adaptive resources, psychological resilience.*

References

1. Afanasyeva N. Ye., Bezdolna Yu. O. Peculiarities of negative mental states of teachers in wartime. Habitus. 2024. No. 67. P. 97–101.

2. Grechko T. P. General characteristics of the main mental states of the personality. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. 2015. No. 4. P. 122–126.

3. Zhigaylo N., Sholubka T. Formation of psychological resilience of students of higher educational institutions during the war. Bulletin of Lviv University. 2022. No. 14. P. 3–14.

4. Larionov S. Mental states of a person as a subject of empirical research in psychology. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. 2014. No. 1 (38). P. 230–234

5. Mazokha, I. S. Psychological features of students' academic stress. Scientific Bulletin of the Izmail State Humanitarian University. 2015. P. 107–110.

6. Maksymenko S. D. General Psychology. Kyiv: Center for Educational Literature, 2008. 272 p.

7. Motozyuk L. M, Blokhina I. O., Moskalenko O. V. Peculiarities of the impact of war on the state of psychological health of higher education applicants: on the issue of choosing diagnostic tools (Ukrainian case). Habitus, 2023. No. 46.

8. Prokopenko O. A. Emotional exhaustion of students and fatigue during war. Problems of modern transformations. 2025. No. 7. 6 p.

9. Psychology of stress and stress disorders: a textbook / compiled by O. Yu. Ovcharenko. Kyiv: University "Ukraine", 2023. 266 p.

10. Shevchenko Yu. The concept of "emotional sphere" in psychological literature. Education of persons with special needs: ways of development. 2023. No. 1 (18) P. 199-208.

11. Hopwood N., Palmer T. A., Koh G. A., Lai M. Y., Dong Y., Loch S., Yu K. Understanding student emotions when completing assessment: technological, teacher and student perspectives. International Journal of Research & Method in Education. 2025. No. 48 (2). P. 194–209.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 04.09.2026
Стаття пройшла рецензування 06.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

УДК 376.37:159.922.7:37.018.1 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).4

ОСОБЛИВОСТІ СПІВПРАЦІ БАТЬКІВ І ПЕДАГОГІВ У СУПРОВОДІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Хуртенко Оксана Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
ORCID ID: https: //orcid.org/0000-0002-2498-1515
Кобець Олександр Володимирович,
доктор психологічних наук, професор,
ORCID ID: https: //orcid.org/0000-0003-2185-4606

Анотація. *У статті розглянуто особливості взаємодії батьків, психологів і педагогів у процесі супроводу психосоціального розвитку дітей із розладами аутистичного спектра (РАС). Актуальність дослідження зумовлена необхідністю забезпечення індивідуалізованого та комплексного підходу до психолого-педагогічної підтримки дітей із РАС, психосоціальний розвиток яких характеризується значною індивідуальною варіативністю. Мета статті полягала у виявленні характеристик взаємодії батьків із психологами та педагогами у процесі моніторингу індивідуального психосоціального розвитку дітей із РАС, а також у визначенні умов і способів оптимізації такої взаємодії. У дослідженні використано методи аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел з проблем психологічного супроводу, інклюзивної освіти, психосоціального розвитку дітей із РАС та партнерської взаємодії сім'ї і закладу освіти.*

Установлено, що ефективний моніторинг психосоціального розвитку дитини передбачає систематичне поєднання інформації, отриманої від батьків, педагогів і психологів. Визначено взаємодоповнювальний характер спостережень за дитиною в сімейному та освітньому середовищі, що дає змогу комплексніше оцінювати динаміку її комунікативного, емоційного, соціального та адаптивного розвитку. Обґрунтовано доцільність переходу від епізодичного інформування батьків до партнерської моделі взаємодії, яка передбачає двосторонній обмін інформацією, спільне обговорення результатів моніторингу, узгодження цілей психолого-педагогічного супроводу та своєчасне коригування його змісту. Визначено основні умови оптимізації співпраці: регулярність комунікації, взаємна довіра, психологічна безпека, повага до батьківського досвіду, чіткий розподіл функцій між учасниками супроводу та використання узгоджених стратегій підтримки дитини. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричним визначенням критеріїв ефективності

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

партнерської взаємодії та розробленням практичної моделі її реалізації в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Ключові слова: *розлади аутистичного спектра, психосоціальний розвиток, батьки, психологічна допомога, моніторинг, психолого-педагогічний супровід.*

Постановка проблеми. Сучасний розвиток інклюзивної освіти передбачає створення таких умов навчання і виховання дітей із розладами аутистичного спектра (РАС), які враховують їхні індивідуальні психофізіологічні, когнітивні, емоційні, комунікативні та соціальні особливості. У цьому контексті особливого значення набуває не лише адаптація освітнього середовища до потреб дитини, а й формування системи партнерської взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу, насамперед педагогами, психологами та батьками.

Батьки є важливим джерелом інформації про особливості поведінки, комунікації, емоційного реагування та соціальної взаємодії дитини в повсякденному житті.

Тому важливим інструментом такого партнерства виступає моніторинг психосоціального розвитку, який дає змогу систематично відстежувати динаміку розвитку дитини, своєчасно виявляти труднощі та позитивні зміни, визначати актуальні освітні й психологічні потреби та відповідно коригувати зміст і форми супроводу.

Особливої актуальності проблема набуває у зв'язку з тим, що психосоціальний розвиток дітей із РАС характеризується значною індивідуальною варіативністю, а прояви труднощів можуть істотно відрізнятися залежно від середовища, ситуації та характеру взаємодії з іншими людьми.

Таким чином, дослідження особливостей співпраці батьків і педагогів у супроводі психосоціального розвитку дітей із РАС є актуальним напрямом сучасної психолого-педагогічної науки та практики, оскільки така взаємодія може розглядатися як важлива умова забезпечення комплексного, послідовного й індивідуально орієнтованого супроводу дитини в освітньому середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема взаємодії сім'ї та закладу освіти у процесі навчання й психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами останніми роками

набуває дедалі більшої уваги вітчизняних і зарубіжних дослідників. У працях українських науковців О. Варецької [1] наголошується на необхідності переходу від формальної взаємодії до партнерської моделі «батьки - педагоги - діти», що передбачає активну участь батьків в освітньому процесі та використання різноманітних форм спільної роботи.

Сучасні українські дослідження В. Левицького та О. Гаврилова [5] акцентують увагу на методичних аспектах співпраці педагогів із батьками дітей з особливими освітніми потребами. Авторами підкреслено важливість узгодженої роботи членів команди супроводу, активної участі педагогів та асистентів у взаємодії з родиною.

Дослідження О. Дмітрієвої [2] також присвячене ставленню педагогів до взаємодії з батьками дітей з особливими освітніми потребами. Отримані результати засвідчили наявність суперечностей у сприйманні ролей педагогів і батьків: частина педагогів переоцінює власну професійну роль, водночас батьки схильні вважати себе основними знавцями потреб і особливостей власної дитини.

О. Кобець та Т. Піуткіна [3] розглядають психологічні труднощі батьків дітей із РАС, зокрема тривалий стрес, недостатню поінформованість та потребу в психологічній допомозі в системі інклюзивної освіти.

У дослідженні Л. Сердюк та О. Сторожук [6] увагу зосереджено на захисних стратегіях батьківського ставлення до дітей із РАС, що дозволяє розглядати особливості батьківської позиції як важливий психологічний чинник взаємодії з дитиною.

Сучасний сімейно-центрований підхід представлено у праці М. Козак [4], де підкреслюється необхідність активного залучення батьків до психолого-педагогічного супроводу та узгодження дій сім'ї й фахівців.

У зарубіжних дослідженнях проблема розглядається більш диференційовано. Зокрема, Santiago, McIntyre та Garbacz [7] досліджували якість взаємин між батьками й педагогами дітей з аутизмом та рівень сімейної залученості. Результати показали, що якість взаємин між батьками і педагогами та узгодженість їхніх оцінок мають важливе значення для формування стійкого сімейно-шкільного партнерства.

У систематичному огляді Y.T. Tsou та співавторів [8] проаналізовано 56 досліджень шкільних інтервенцій, спрямованих на соціальне включення учнів з аутизмом, що засвідчило необхідність орієнтації не лише на індивідуальні характеристики дитини, а й на ширший контекст освітнього середовища та взаємодію його учасників.

Водночас систематичний огляд C. Sabey, S. Ross, & J. Goodman [11] у навчанні учнів з РАС показує, що механізми співпраці між сім'єю, школою та іншими фахівцями залишаються недостатньо вивченими, особливо щодо конкретних форм, умов та результатів такої взаємодії.

Виділення невирішених раніше аспектів проблеми. Попри значну увагу науковців до проблеми партнерства сім'ї та закладу освіти, недостатньо дослідженими залишаються особливості систематичної співпраці батьків і педагогів саме у процесі моніторингу психосоціального розвитку дітей із РАС. Потребують подальшого вивчення конкретні форми, механізми та умови узгодження інформації батьків і педагогів для своєчасного виявлення динаміки розвитку дитини та коригування її психолого-педагогічного супроводу.

Мета статті полягала у виявленні характеристик взаємодії батьків з психологами та педагогами у процесі моніторингу індивідуального психосоціального розвитку дітей з РАС, у визначенні умов та способів оптимізації такої взаємодії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психосоціальний розвиток дитини з розладами аутистичного спектра є складним і багатовимірним процесом, який охоплює формування комунікативних навичок, емоційної регуляції, соціальної взаємодії, самостійності, адаптивної поведінки та здатності до включення в різні види діяльності. Особливості прояву РАС зумовлюють значну індивідуальну варіативність темпів і напрямів розвитку дітей, що актуалізує необхідність систематичного спостереження за їхньою динамікою та своєчасного коригування змісту психолого-педагогічного супроводу.

Як з'ясував E. Leifler та колектив співавторів [10] важливим компонентом такого супроводу є моніторинг індивідуального психосоціального розвитку дитини, який доцільно розглядати не лише як процедуру оцінювання

сформованості певних навичок, а як безперервний процес збору, аналізу та узагальнення інформації про зміни у поведінці, комунікації, емоційному стані, соціальній взаємодії та адаптації дитини до освітнього середовища. Його результати можуть бути основою для визначення актуальних потреб дитини, перегляду індивідуальної програми розвитку та узгодження подальших дій усіх учасників супроводу.

Особливе місце в цьому процесі посідають батьки, оскільки саме вони мають можливість спостерігати за дитиною в різних життєвих ситуаціях і протягом тривалого часу. Інформація батьків дозволяє виявити особливості поведінки дитини поза межами закладу освіти, її реакції на зміни середовища, характер взаємодії з членами сім'ї, особливості побутової поведінки, способи комунікації та прояви емоційних станів. Водночас педагог і практичний психолог здійснюють спостереження за дитиною в освітньому середовищі, що дає змогу оцінити її поведінку в ситуаціях навчання, взаємодії з однолітками, виконання групових та індивідуальних завдань.

Таким чином, інформація, отримана від батьків, педагогів і психологів, має взаємодоповнюючий характер. Розбіжності між оцінками різних учасників супроводу не обов'язково свідчать про недостовірність отриманих даних. Навпаки, вони можуть вказувати на ситуативність певних проявів поведінки дитини та необхідність з'ясування умов, за яких виникають ті чи інші труднощі.

Ефективність моніторингу значною мірою залежить від характеру взаємодії між батьками та фахівцями. Партнерська модель передбачає не одностороннє інформування батьків про результати розвитку дитини, а двосторонній обмін інформацією, спільне обговорення результатів спостереження та прийняття узгоджених рішень. При цьому батьки розглядаються не лише як отримувачі рекомендацій, а як активні учасники процесу психосоціального супроводу.

Важливою складовою такої взаємодії є формування атмосфери довіри та психологічної безпеки. Для батьків інформація про труднощі дитини може супроводжуватися тривогою, почуттям провини, невпевненістю щодо власних виховних дій або страхом негативної оцінки з боку педагогів. Тому професійна

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

комунікація має ґрунтуватися на повазі до батьківського досвіду, недопущенні звинувачень і стигматизації, доступному поясненні результатів спостережень та спільному пошуку шляхів вирішення проблемних ситуацій.

Оптимізація взаємодії передбачає використання різних форм комунікації: індивідуальних консультацій, спільних зустрічей батьків із психологом і педагогами, обговорення результатів спостереження, короткострокового та перспективного планування, письмових рекомендацій, щоденників спостережень, електронного обміну інформацією.

Особливої уваги потребує узгодження єдиних підходів до формування соціально-комунікативних та адаптивних навичок. Якщо однакові або близькі за змістом вимоги й способи підтримки використовуються в сім'ї та освітньому середовищі, дитині легше переносити набуті навички з однієї ситуації в іншу

Доцільним є також регулярне короткотривале моніторингове оцінювання, яке дозволяє відстежувати невеликі, але важливі зміни у розвитку дитини. Для дітей із РАС такими показниками можуть бути збільшення тривалості спільної діяльності, поява нових способів комунікації, зменшення труднощів під час переходу між видами діяльності, розширення кола соціальних контактів, підвищення самостійності у виконанні повсякденних дій тощо.

Зарубіжні дослідники [9] стверджують, що важливою умовою ефективної співпраці є чіткий розподіл функцій між учасниками супроводу. Психолог забезпечує психологічне оцінювання, консультування та рекомендації щодо емоційної і соціальної сфери; педагог здійснює спостереження за дитиною в освітньому процесі, адаптує навчальні завдання та створює умови для соціальної взаємодії; батьки надають інформацію про функціонування дитини в сімейному та побутовому середовищі й реалізують узгоджені рекомендації у повсякденному житті. Водночас зазначені функції не повинні бути ізольованими, оскільки саме їх координація забезпечує цілісність супроводу.

Висновки. Отже, оптимізація взаємодії батьків, психологів і педагогів у процесі моніторингу психосоціального розвитку дітей із РАС передбачає перехід від епізодичного інформування до систематичного партнерства. Основними його

характеристиками мають бути регулярність комунікації, взаємна довіра, визнання компетентності кожного учасника, спільне аналізування результатів моніторингу, узгодження цілей і способів підтримки дитини та постійне коригування супроводу відповідно до її індивідуальної динаміки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні ефективних моделей партнерської взаємодії батьків, педагогів і психологів у процесі моніторингу психосоціального розвитку дітей із РАС. Перспективним є також визначення критеріїв та показників ефективності такої взаємодії, а також розроблення практичних рекомендацій щодо її оптимізації в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Варецька О. Інклюзивне навчання: співпраця з батьками. *Молодь і ринок*. 2023. №9 (217). С. 23-28 DOI: https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.291076
2. Дмітрієва О. (2025). Дослідження проблеми ставлення педагогів до взаємодії з батьками учнів з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки).* 2025. №2(16). С. 91-99. DOI: https://doi.org/10.32626/2413-2578.2020-16.91-99
3. Кобець О., Піуткіна Т. Психологічна підтримка батьків дітей із розладами аутистичного спектру. *Слобожанський науковий вісник.* Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 60-65. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.10.
4. Козак М. Психолого-педагогічний супровід дітей з розладами аутистичного спектра в системі раннього втручання: сімейно-центровані підходи. *Освіта. Інноватика. Практика.* 2026. Т. 14, № 3. С. 59–64. DOI: https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i3-008.
5. Левицький В., Гаврилов О. Методичні аспекти співпраці педагога з батьками дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному просторі. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки).* 2025. Вип. 26. С. 65-82. DOI: https://doi.org/10.32626/2413-2578.2025-26.66-83
6. Сердюк Л. З., Сторожук О. М. Захисні стратегії батьківського ставлення до дітей з розладами аутистичного спектра. *Габітус.* 2025. № 73. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.63.
7. Rachel T Santiago, Laura Lee McIntyre, S Andrew Garbacz. Dimensions of family-school partnerships for autistic children: Context and

congruence. *PubMed.* 2022 Jan; 37(1):4-14. https://doi.org/10.1037/spq0000473
8. Yung-Ting Tsou, Lilla Veronika Kovács, Angeliki Louloumari et al. School-Based Interventions for Increasing Autistic Pupils' Social Inclusion in Mainstream Schools: A Systematic Review. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2024. 13:45-68 https://doi.org/10.1007/s40489-024-00429-2
9. Harper C. B., Symon,J. B. G., Frea, W. D. Recess is time-in: Using peers to improve social skills of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 2008. 38(5), 815-826. https://doi.org/10.1007/s10803-007-0449-2
10. Leifler E., Carpelan G., Zakrevska A., Bölte S., Jonsson, U. Does the learning environment 'make the grade'? A systematic review of accommodations for children on the autism spectrum in mainstream school. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy.* 2021. 28(8), 582-597. https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1832145
11. Sabey C., Ross S., Goodman, J. Beyond topography: Addressing the functional impact of social skills training for students with autism. *Educational Psychology in Practice.* 2020. 36(2), 133-148. https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1703650

PECULIARITIES OF PARENT–TEACHER COLLABORATION IN SUPPORTING THE PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

Khurtenko Oksana
Kobets Oleksandr

Abstract. *The article examines the specific features of interaction among parents, psychologists, and teachers in supporting the psychosocial development of children with autism spectrum disorders (ASD). The relevance of the study is determined by the need to ensure an individualized and comprehensive approach to psychological and pedagogical support for children with ASD, whose psychosocial development is characterized by considerable individual variability. The purpose of the article was to identify the characteristics of interaction between parents, psychologists, and teachers in monitoring the individual psychosocial development of children with ASD and to determine the conditions and ways of optimizing such interaction. The study employed methods of analysis, generalization, and systematization of scientific sources addressing psychological support, inclusive education, psychosocial development of children with ASD, and family–school partnership.*

It was established that effective monitoring of a child's psychosocial development requires the systematic integration of information obtained from parents, teachers, and psychologists. The complementary nature of observations conducted in family and educational environments was identified, enabling a more comprehensive assessment of the dynamics of the child's communicative, emotional, social, and adaptive development. The expediency of moving from episodic parental information to a partnership-based interaction model was substantiated. Such a model involves two-way information exchange, joint discussion of monitoring results, coordination of psychological and pedagogical support objectives, and timely adjustment of its content. Prospects for further research involve the empirical determination of criteria for the effectiveness of partnership-based interaction and the development of a practical model for its implementation in an inclusive educational environment.

Keywords: *autism spectrum disorders, psychosocial development, parents, psychological support, monitoring, psychological and pedagogical support.*

References

1. Varetska, O. (2023). Inkliuzyvne navchannia: spivpratsia z batkamy [Inclusive education: cooperation with parents]. *Molod i rynok*, (9), 23–28. https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.291076 [in Ukrainian].
2. Dmitriieva, O. (2025). Doslidzhennia problemy stavlennia pedahohiv do vzaiemodii z batkamy uchniv z osoblyvymy osvitnimy potrebamy [Study of the problem of teachers' attitudes toward interaction with parents of students with special educational needs]. *Aktualni pytannia korektsiinoi osvity (pedahohichni nauky)*, (2), 91–99. https://doi.org/10.32626/2413-2578.2020-16.91-99 [in Ukrainian].
3. Kobets, O., & Piutkina, T. (2025). Psykholohichna pidtrymka batkiv ditei iz rozladamy autystychnoho spektru [Psychological support for parents of children with autism spectrum disorders]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia*, (1), 60–65. https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.10 [in Ukrainian].
4. Kozak, M. (2026). Psykholoho-pedahohichnyi suprovid ditei z rozladamy autystychnoho spektru v systemi rannioho vtruchannia: simeino-tsentrovani pidkhody [Psychological and pedagogical support for children with autism spectrum disorders in the early intervention system: family-centered approaches]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*, 14(3), 59–64. https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol14i3-008 [in Ukrainian].
5. Levytskyi, V., & Havrylov, O. (2025). Metodychni aspekty spivpratsi pedahoha z batkamy ditei z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v inkliuzyvnomu prostori [Methodological aspects of teacher–parent

cooperation regarding children with special educational needs in an inclusive environment]. *Aktualni pytannia korektsiinoi osvity (pedahohichni nauky),* (26), 65–82. https://doi.org/10.32626/2413-2578.2025-26.66-83 [in Ukrainian].

6. Serdiuk, L. Z., & Storozhuk, O. M. (2025). Zakhysni stratehii batkivskoho stavlennia do ditei z rozladamy autystychnoho spektru [Protective strategies of parental attitudes toward children with autism spectrum disorders]. *Habitus,* (73). https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.63 [in Ukrainian].

7. Santiago, R. T., McIntyre, L. L., & Garbacz, S. A. (2022). Dimensions of family-school partnerships for autistic children: Context and congruence. *School Psychology Quarterly, 37*(1), 4–14. https://doi.org/10.1037/spq0000473

8. Tsou, Y.-T., Kovács, L. V., Louloumari, A., et al. (2024). School-based interventions for increasing autistic pupils' social inclusion in mainstream schools: A systematic review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 13,* 45–68. https://doi.org/10.1007/s40489-024-00429-2

9. Harper, C. B., Symon, J. B. G., & Frea, W. D. (2008). Recess is time-in: Using peers to improve social skills of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 38*(5), 815–826. https://doi.org/10.1007/s10803-007-0449-2

10. Leifler, E., Carpelan, G., Zakrevska, A., Bölte, S., & Jonsson, U. (2021). Does the learning environment "make the grade"? A systematic review of accommodations for children on the autism spectrum in mainstream school. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 28*(8), 582–597. https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1832145

11. Sabey, C., Ross, S., & Goodman, J. (2020). Beyond topography: Addressing the functional impact of social skills training for students with autism. *Educational Psychology in Practice, 36*(2), 133–148. https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1703650

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 08.09.2026
Стаття пройшла рецензування 02.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.98:159.955/.956-057.4 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).5

КОНТЕМПЛЯТИВНІ ПРАКТИКИ У РОБОТІ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО ПСИХОЛОГА: ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ

Мазай Лада Юріївна,
доктор філософії з психології,
ORCID: 0000-0002-9532-5996

Анотація. *У статті представлено результати комплексного теоретико-методологічного аналізу перспектив застосування контемплятивних практик у роботі організаційних психологів в умовах стресового навантаження в Україні. Здійснений огляд сучасних напрямів та підходів дослідження у цій царині, зокрема акцентовано увагу на позитивному ефекті медитації щодо покращення властивостей уваги, морфологічних змін у структурі головного мозку та пов'язаному з цим зниженню тривожності, страху та загального рівня стресу. Розглянута трикомпонентна модель Д. Ґуда для обґрунтування ефективності медитації у робочому середовищі. Наведена низка фактів, які підтверджують дієвість практик повного усвідомлення та світських медитацій на когнітивному і психологічному рівнях.*

Для забезпечення об'єктивності аналізу порушеної проблематики авторкою статті зроблений огляд концепції «McMindfulness», яка розкриває ризик комерціалізації та спрощення контемпляцій у корпоративному менеджменті, що може призводити до втечі від відповідальності керівництва установи за забезпечення належних умов праці. Крім цього, проаналізовані індивідуально-психологічні обмеження застосування медитації.

У підсумку запропонована структурна схема імплементації контемплятивних практик, яка охоплює індивідуальний, командний та організаційний рівні, а також сформульовані принципи, яких повинен дотримуватися психолог при використанні контемпляцій у роботі з персоналом організації.

Ключові слова: *організаційна психологія, контемплятивні практики, повне усвідомлення, психологічна стійкість, продуктивність праці, міжособистісні стосунки, благополуччя.*

Постановка проблеми. Сучасний стан функціонування громадських інституцій суб'єктів господарювання та характеризується високим рівнем динамічності,

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

глобалізаційними викликами, інформаційною інтоксикацією та перманентною невизначеністю навколишнього середовища, що в науковому дискурсі описують концепціями VUCA- та BANI-світу. Для українського соціокультурного та корпоративного простору зазначені чинники лавиноподібно підсилюються екстремальними обставинами воєнного стану, тривалим психоемоційним напруженням, високим ризиком виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), масовим емоційним виснаженням та руйнуванням звичних соціально-економічних зв'язків. У цих умовах перед організаційною психологією та HR-менеджментом виникає фундаментальне завдання: перехід від реактивних, поверхневих методів долання стресу до системного формування психологічної стійкості, збереження кадрового потенціалу та підтримки ментального здоров'я працівників як базової передумови організаційної адаптивності.

Традиційні підходи до управління персоналом та корпоративної психопрофілактики, орієнтовані на раціональний тайм-менеджмент, поведінкові інструктажі або формальні тренінги комунікативних навичок, демонструють обмежену ефективність перед обличчям хронічного дистресу. Вони впливають переважно на зовнішні прояви проблеми, залишаючи поза увагою глибинні нейрокогнітивні, емоційно-регуляторні та екзистенційні механізми саморегуляції особистості. Хронічний стрес призводить до когнітивного звуження, дефрагментації уваги, зниження здатності до прийняття виважених управлінських рішень, загострення деструктивних міжособистісних конфліктів та емоційного вигорання ключових фахівців.

У цьому контексті особливого наукового та практичного інтересу набуває вивчення та імплементація контемплятивних практик – секуляризованого міждисциплінарного комплексу методик, що включає тренування уважності або повної усвідомленості *(з анг. – mindfulness)*, світські медитативні вправи, споглядальну рефлексію, практики культивування співчуття та самоспівчуття, а також тілесно-орієнтовану усвідомленість. Контемплятивні практики, що пройшли тривалий шлях від духовних традицій та античної філософії до наукової верифікації у когнітивних

нейронауках, медицині та психотерапії, володіють потужним потенціалом трансформації суб'єктивного досвіду особистості [7].

Застосування такого роду технології у роботі організаційного психолога виступає інноваційним напрямом, здатним забезпечити синергічний ефект: від відновлення індивідуальних психофізіологічних ресурсів працівника до покращення міжособистісної комунікації, підвищення психологічної безпеки в командах та оптимізації загальноорганізаційних результатів. Обґрунтування теоретико-методологічних засад та практичних алгоритмів включення контемпляції в організаційне середовище є важливим науковим завданням, що відповідає запитам сучасного ринку праці на гуманізацію та підвищення стійкості суб'єктів господарювання

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науково-теоретичний фундамент дослідження контемплятивних практик сформовано на перетині філософії, нейробіології, клінічної психології та психології управління [6]. Історичну ретроспективу та культурологічні аспекти транзиту медитативних практик із традиційних східних систем (зокрема руху Віпасани) у західний науковий та світський дискурс розкрито у працях І. Колесника [4]. Науковець висвітлює роль Леді Саядо, Махасі Саядо, С. Н. Гоєнки, а також засновників західного буддійського модернізму (Дж. Корнфілда, Д. Голдстіна, Ш. Сальцберг) у процесі секуляризації медитації та створення позаконфесійних методик інсайт-медитації, які згодом стали підґрунтям для розробки Д. Кабат-Зінном програми зниження стресу на основі усвідомленості *(з анг. – Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)* [3][4].

І. Колесник також здійснив систематизацію різноманітних визначень та підходів до вивчення медитації в сучасній науці, зокрема виокремивши чотири концептуальних напрями у цій царині:

– *нейронауковий підхід,* що зосереджений на вивченні нейропластичності, функціональних змін у мозкових структурах, активності мережі пасивного режиму мозку *(з анг. – Default Mode Network – DMN)* та когнітивних функціях під час медитації. Його представниками є А. Лутц, Дж. Данн, Р. Девідсон, Д. Дорджі, Ю. Т. Танг, Б.

Хьольцель, М. Познер та інші [3];

– *інклюзивний та партисипативний підхід,* який орієнтований на дослідження феноменології суб'єктивного досвіду від першої особи, узгодження контексту та недопущення когнітивного імперіалізму й редукціонізму. Представлений науковими розвідками Л. Ком'яти, Г. Рота, К. Матко, П. Седлмаєра та А. Зайонца;

– *галузевий (дисциплінарний) підхід,* що аналізує контемплятивні методики в межах конкретних наук, зокрема психології, де медитація визначається як родина саморегулятивних методик для тренування уваги та свідомого контролю психічних процесів. Репрезентований науковим доробком Р. Волша, Ш. Шапіро, Р. Репетті;

– *міжгалузевий підхід (нейрофеноменологія),* який поєднує інструменти когнітивних наук, феноменології та аналітичної філософії свідомості для вивчення втіленого пізнання. Серед його представників Ф. Варела, Е. Томпсон, Г. Валах [6].

Філософсько-теоретичні витоки концепту споглядання (контемпляції) у європейській традиції, розроблені від античних теорій Арістотеля до *contemplatio* І. Канта, М. Гайдеггера та логотерапії В. Франкла, проаналізовано у працях М. Яріко, А. Аніщенко та С. Ростовцева. Науковці підкреслюють, що контемпляція є специфічною формою людської активності, яка відновлює цілісність буття та протистоїть вузькому прагматизму й виснаженню [7].

У галузі організаційної психології та менеджменту ключові віхи вивчення усвідомленості пов'язані з розробкою концептуальних моделей впливу медитації на професійну діяльність. Д. Ґуд, К. Лідді, Т. Гломб, Дж. Боно, К. В. Браун та інші їхні колеги в журналі *Journal of Management* запропонували інтегративну модель, згідно з якою усвідомленість впливає на якість уваги (стійкість, контроль, ефективність), що через зміни в когнітивній, емоційній, поведінковій та фізіологічних сферах, оптимізує три фундаментальні результати діяльності – продуктивність, міжособистісні стосунки та благополуччя [12].

У серії емпіричних праць У. Хюльшегер та її колег, опублікованих у *Journal of Applied Psychology* та *Journal of Occupational and Organizational*

Psychology, доведено, що практики усвідомленості сприяють психологічному відстороненню від роботи у позаробочий час, покращують якість сну та запобігають емоційному виснаженню. Питання запровадження корпоративних програм усвідомленості в таких компаніях, як Google («Search Inside Yourself»), Intel («Awake Intel»), McKinsey & Company, висвітлено О. Жмаєм, який зазначає їхній позитивний вплив на зниження тривожності, зростання емпатії та креативності, але водночас наводить критичні аргументи Р. Персера щодо феномену «McMindfulness» та ризиків пасивізації персоналу [3].

Вітчизняний досвід дослідження впливу медитативних практик на стресові стани особистості репрезентовано працями О. Васильченко та М. Зубенко, які емпірично довели ефективність медитації для покращення самоставлення, підвищення самоцінності та стабілізації психоемоційного стану за шкалою PSM-25 [1]. Проблематика управління конфліктами, розвитку емоційного інтелекту керівників та психологічної підтримки персоналу в умовах війни проаналізовано Н. Гуцуляк та О. Додон, які наголошують на необхідності створення стресостійких HR-систем [2].

Виокремлення невирішених раніше аспектів проблеми. Незважаючи на значний масив наукових даних, що підтверджують позитивний вплив окремих контемплятивних методик на ментальне здоров’я, теоретико-методологічні засади їх застосування саме в системній роботі організаційного психолога залишаються недостатньо розробленими. Зокрема, можемо виокремити такі невирішені аспекти загальної проблеми:

– концептуальна фрагментарність та деконтекстуалізація – у більшості організаційних програм медитацію застосовують як ізольований, інструментальний засіб психогігієни, вирваний з ширшого етичного, когнітивного та ціннісного контексту, що призводить до ризиків її поверхневої сурогатизації;

– відсутність диференційованої оцінки обмежувальних факторів та ситуативних протипоказань – у практичній діяльності організаційних психологів належним чином не враховуються індивідуально-психологічні особливості

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

працівників (наприклад, феномен «захисного песимізму», коли тривога виступає мотивувальним чинником, або специфіка сприйняття часової перспективи), при яких класична медитація усвідомленості може тимчасово знижувати мотивованість чи спричиняти когнітивний дисонанс;

– недостатність системних організаційно-психологічних моделей – бракує праць, в яких контемплятивні практики розглядалися б не лише як індивідуальний метод зняття стресу, а як багаторівневий механізм впливу на командну динаміку, формування співчутливого лідерства, підвищення психологічної безпеки та трансформацію корпоративної культури;

– неадаптованість міжнародних протоколів до екстремальних умов воєнного стану – існуючі західні моделі (по типу «Mindfulness at Work») розроблені для умов відносно стабільного ринку праці та вимагають адаптації до ситуації вираженого травмівного впливу, системного воєнного дистресу та високої невизначеності, характерних для сучасних українських підприємств.

Зважаючи на визначені прогалини у досліджені порушеного питання, **метою нашої статті** є теоретико-методологічна концептуалізація контемплятивних практик як сучасного інструментарію в діяльності організаційного психолога, розкриття нейрокогнітивних та психологічних механізмів їхнього впливу на діяльність працівників, висвітлення тривимірної моделі організаційних результатів (продуктивність, міжособистісні стосунки, благополуччя), критичний аналіз обмежень та ризиків їх застосування, а також обґрунтування системного алгоритму імплементації контемплятивних методик у практику управління персоналом.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психологічній науці та контемплятивних студіях категорія «контемпляція» переосмислюється від абстрактно-філософського роздуму до динамічного процесу свідомої саморегуляції та розширення суб’єктивного досвіду [7]. Контемплятивні практики визначають як цілеспрямовано організовані методичні прийоми, що залучають тренування уваги, регуляцію дихання, тілесне усвідомлення та рефлексивне спостереження для розвитку метакогнітивної здатності розуму, емоційної стійкості,

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

емпатії та системного бачення дійсності [3].

З позиції когнітивної нейронауки та психології саморегуляції, контемплятивний процес охоплює три фундаментальні компоненти, що взаємодіють між собою та утворюють цілісну систему вдосконалення внутрішнього контролю. Першим елементом є *контроль уваги* – здатність свідомо спрямовувати, утримувати та переключати фокус уваги на обраному об'єкті (диханні, тілесних відчуттях, думках або зовнішніх стимулах) без відволікання на сторонні внутрішні чи зовнішні подразники. Другим компонентом є *емоційна регуляція* – здатність усвідомлювати виникнення емоційних реакцій, знижувати афективну реактивність, трансформувати негативні емоційні стани та культивувати позитивні афекти (співчуття, доброзичливість, внутрішній спокій). Третій елемент цієї системи – *зміна самосвідомості* – процес трансформації сприйняття власного «Я», який полягає у переході від жорсткої ідентифікації з думками та емоціями (автоматичне ототожнення) до феноменологічної позиції спостерігача (децентрування), що супроводжується зменшенням самореферентного оброблення інформації та розширенням тілесної усвідомленості [3].

Процес оволодіння контемплятивними практиками у робочому середовищі розгортається через три послідовних етапи, для кожного з яких характерний різний рівень вольового зусилля:

– ранній етап вимагає значних свідомих зусиль для подолання блукання розуму та утримання фокусу уваги;

– проміжний етап визначається поступовим зменшенням зусиль для відстеження ментальних процесів, підвищення стійкості уваги та автоматизацію навичок емоційного моніторингу;

– етап майстерності – стан природної, безусильної присутності, при якому споглядальна усвідомленість стає стійкою властивістю особистості та інтегрується у повсякденну професійну поведінку [3].

Діяльність організаційного психолога передбачає використання методологічного принципу тріангуляції знання, сформованого в контемплятивних студіях. Цей підхід вимагає гармонізації даних, отриманих з трьох епістемологічних позицій: від

першої особи (суб'єктивні звіти працівника, щоденники самоспостереження, феноменологічний аналіз відчуттів), від другої особи (міжсуб'єктивний діалог, коучинг, фасилітований зворотний зв'язок від психолога чи колег) та від третьої особи (об'єктивні психофізіологічні вимірювання, медичні показника, HR-аналітика та показники продуктивності) [6].

Вивчення впливу контемпляції на організм людини свідчить про глибокі нейропластичні та психофізіологічні трансформації. Нейровізуалізаційні дослідження (фМРТ, ЕЕГ) демонструють, що регулярна медитативна практика призводить до морфологічних змін у мозкових структурах: збільшення товщини сірої речовини у префронтальній корі (відповідальній за виконавчі функції, прийняття рішень та вольовий контроль), передній поясній корі (регуляція уваги та опрацювання конфліктів) та острівцевій частці (інтероцепція та емпатія). Одночасно спостерігається зменшення об'єму та афективної реактивності мигдалеподібного тіла, що безпосередньо супроводжується зниженням відчуття тривоги, страху та загального рівня психологічного стресу [3].

На когнітивному та психологічному рівнях дія контемпялтивних практик розгортається через три базові механізми. По-перше, *оптимізацію архітектури уваги та метакогніції*. Усвідомленість покращує такі характеристики уваги, як стійкість (здатність довготривало утримувати фокус на завданні), контроль (можливість здійснювати гнучке переключення між когнітивними операціями) та ефективність (економний розподіл нейронних ресурсів). Завдяки підвищенню метакогнітивної усвідомленості (усвідомлення поточного стану власного розуму) працівник вчасно помічає відволікання на нерелевантні думки чи подразники та повертає увагу до виконання поточного трудового завдання [12]. Крім того, модуляція взаємодії між мережею пасивного режиму мозку (DMN) та виконавчою мережею контролю (ECN) створює умови для «творчої інкубації», полегшуючи виникнення нестандартних інноваційних рішень [17].

По-друге, *розширення «стимульно-реактивного інтервалу» та емоційне децентрування*. У звичайному стані людина схильна до

автоматичних, стереотипних реакцій на стресори за типом «боротися або бігти». Контемплятивна практика створює психологічну паузу між появою зовнішнього стимулу (наприклад, критичного зауваження керівника або збою в роботі обладнання) та поведінковою відповіддю особистості [12]. Перебуваючи в позиції «некритикуючого» спостерігача, працівник сприймає свої думки та емоції не як незаперечну істину або керівництво до дії, а як тимчасові ментальні події. Це дозволяє обирати конструктивні, адаптивні стратегії поведінки замість імпульсивного прояву агресії чи уникнення [2].

По третє, відбувається *психологічне відсторонення та відновлення ресурсів*. Стійкість до професійного вигорання залежить від здатності якісно відновлюватися в позаробочий час. Контемплятивні практики, імплементовані у формі коротких релаксаційних сесій протягом робочого дня або вечірніх програм, знижують рівень симпатичного збудження, знижують концентрацію кортизолу та сприяють психологічному відстороненню від робочих проблем. Це підвищує якість сну, усуває хронічну втому та поповнює виснажені саморегулятивні ресурси особистості [3].

Для систематизації науково обґрунтованих ефектів контемплятивних практик у роботі організаційного психолога доцільно використати інтегративну модель Д. Ґуда та його колег (2016), розширивши її прикладними показниками та результатами емпіричних досліджень. Вплив контемпляції розгортається у трьох взаємопов’язаних вимірах організаційного функціонування: продуктивності праці, міжособистісних стосунках та благополуччі працівників (рисунок 1).

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)



Рис. 1. Вплив контемплятивних практик на три виміри організаційного функціонування

Розглянемо детальніше кожен із трьох вимірів інтегративної моделі через призму емпіричних даних.

Вимір продуктивності праці охоплює як безпосереднє виконання посадових обов'язків, так і позарольову громадянську організаційну поведінку. Контемплятивні практики підвищують точність та швидкість опрацювання інформації, зменшують кількість помилок, викликаних втомою чи відволіканням уваги, та підсилюють самоконтроль. Управлінці, які практикують усвідомленість, демонструють вищий рівень самоусвідомленості, рідше піддаються емоційній заангажованості та ухвалюють виваженіші стратегічні рішення [12][13]. Метааналітичні дані свідчать про наявність стійкого позитивного зв'язку між індивідуальною усвідомленістю та показниками ефективності виконання завдань [14].

Вимір міжособистісних стосунків відображає якість взаємодії в колективі, рівень довіри та психологічної безпеки. Практики культивування співчуття та усвідомленості розвивають емпатію, покращують навички активного слухання та знижують міжособистісну захисну реактивність. Емпіричні експерименти доводять, що навіть короткостроковий курс медитації збільшує готовність людей надавати допомогу іншим у складних ситуаціях у 5 разів порівняно з тими, хто не практикує. В умовах організаційного напруження це трансформується у зниження деструктивної конфліктності,

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

перехід від стилів конкуренції чи ухилення до співпраці та компромісу, а також формування «співчутливого лідерства», здатного підтримувати команду під час кризи [2][3].

Вимір благополуччя та ментального здоров'я є найрозробленішим у науковій літературі. Систематичні контемплятивні інтервенції супроводжуються зниженням показників психологічного стресу, тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження. У вітчизняному емпіричному дослідженні О. Васильченко та М. Зубенко застосування медитаційних технік під час ізоляції та кризових обмежень призвело до вірогідного зниження психологічного стресу за шкалою PSM-25, супроводжуючись зростанням показників самовпевненості, самоцінності та самоприйняття [1]. Метааналізи також підтверджують негативний кореляційний зв'язок між усвідомленістю та професійним вигоранням [15].

Об'єктивний теоретико-методологічний аналіз вимагає розглядати не лише позитивні ефекти, але й потенційні ризики, межі застосування та критичні застереження щодо впровадження контемплятивних практик у роботі організаційного психолога. Першим суттєвим ризиком є феномен «McMindfulness» – поверхнева, комерціалізована та деконтекстуалізована інструменталізація медитації корпоративним менеджментом. Критики цього підходу (Р. Персер, А. Ґрант, Д. Брендел) вказують, що корпорації можуть використовувати майндфулнес як «панацею» або засіб психологічного заспокоєння персоналу з метою зняття з керівництва відповідальності за токсичне робоче середовище, надмірну інтенсифікацію праці, відсутність адекватної оплати чи порушення балансу між роботою та особистим життям. У таких випадках контемпляція лікує симптоми, а не причини організаційної патології, перетворюючись на інструмент примусу працівників до пасивної покори та некритичного прийняття несприятливих умов.

Другим блоком застережень є індивідуально-психологічні особливості та ситуативні обмеження. Так, особистості із «захисним песимізмом» непропорційно використовують тривогу для мотивації та моделювання ризиків перед майбутніми викликами. Примусова орієнтація на «перебування в теперішньому моменті» та зниження тривожності за

допомогою медитації може дезорганізувати їхню стратегію підготовки та знизити працездатність. Також при дисбалансі часової перспективи абсолютизація теперішнього часу та ігнорування минулого чи майбутнього створює ризики для мотивації (яка вимагає конструювання бажаних майбутніх станів) та здатності до засвоєння знань (яка базується на рефлексії минулого досвіду).

У працівників із вираженою психологічною травмою або ПТСР інтенсивні медитативні практики у тиші можуть спровокувати вихід на поверхню витіснених афективних переживань, декомпенсацію та ретравматизацію, якщо психолог не володіє методами травма-інформованої усвідомленості. Крім цього, існує ризик підвищення плинності кадрів. Під впливом глибокої саморефлексії працівник може усвідомити невідповідність між власними глибинними цінностями та змістом роботи в організації, що може спонукати його до рішення про звільнення [3].

Для подолання окреслених ризиків та забезпечення максимальної ефективності контемплятивних інтервенцій організаційний психолог повинен застосовувати багаторівневу модель імплементації, що охоплює індивідуальний, командний та організаційно-культурний рівні. Структура системного алгоритму імплементації контемплятивних практик наведена у таблиці 1.

Таблиця 1 – **Система впровадження контемплятивних практик у роботі організаційного психолога**

Рівень впровадження	**Цільові завдання та фокус**	**Методи та інструменти контемпляції**	**Організаційні методики та критерії оцінки**
Індивідуальний рівень	Психогігієна, зниження дистресу, профілактика вигорання, саморегуляція, розвиток особистісної стійкості.	Навчання мікропрактикам (3-хвилинне дихання, сканування тіла), технік заземлення; індивідуальні консультації з елементами MBSR та/або ACT.	Показники за PSM-25, DASS-21, MBI; показники серцевого ритму, суб’єктивна

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

			оцінка якості сну.
Командний рівень	Підвищення психологічної безпеки, конструктивне подолання конфліктів, розвиток емпатії та співпраці.	Ритуали «уважних зустрічей» (хвилина тиші перед нарадою, гаджет-детокс); тренінги ненасильницького спілкування; метта-сесії.	Індекс командної згуртованості, соціометрія, зниження частоти деструктивних конфліктів, оцінка психологічної безпеки.
Організаційний рівень	Трансформація корпоративної культури, співчутливе лідерство, антикризовий менеджмент.	Інтеграція усвідомленості у програми розвитку лідерів, створення кімнат тиші / релаксації, гуманізація кадрової політики.	Індекс eNPS, рівень плинності кадрів, показники абсентеїзму, оцінка стресостійкості системи за Робертсоном-Купером.

Організаційний психолог у процесі розробки та реалізації контемплятивних програм має дотримуватися таких практичних рекомендацій та принципів:

– *принцип суворої добровільності та ненасильницького запрошення.* Участь у контемплятивних програмах повинна бути виключно добровільною. Недопустимим є директивне насадження медитації менеджментом організації. Психолог має формувати підтримувальне середовище через відкриті інформаційні сесії, майстер-класи та демонстрацію власних результатів;

– *повна секуляризація та адаптація термінології.* Мова програм має бути очищена від релігійного, езотеричного чи псевдонаукового жаргону. Інструкції повинні формулюватися через терміни нейробіології, когнітивної

психології та психології саморегуляції;

– *поєднання формальних та неформальних практик.* Поряд із формальними сесіями медитації сидячи чи дихальних вправ, психолог навчає працівників неформальним мікропрактикам у робочому процесі (уважне пиття кави, усвідомлена пауза перед відправкою важливого електронного листа, перевірка власних тілесних затисків під час роботи за комп'ютером тощо);

– *поєднуваність із кадровим та структурним редизайном.* Контемплятивні практики не повинні замінювати собою організаційні зміни. Вони мають імплементуватися паралельно з оптимізацією робочого навантаження, забезпеченням безпечних умов праці, впровадженням гнучких графіків та підтримкою керівництва [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, контемплятивні практики є науково обґрунтованим, секуляризованим та високопотенційним інструментарієм, що здатний суттєво підвищити ефективність діяльності організаційного психолога в умовах сучасних викликів та дистресу. Теоретико-методологічний аналіз засвідчує, що контемпляція функціонує через цілісну нейрокогнітивну систему саморегуляції, яка охоплює контроль уваги, емоційну регуляцію та зміну самосвідомості через децентрування та зниження реактивності.

У роботі організаційного психолога контемплятивні інтервенції забезпечують комплексну тривимірну трансформацію, а саме оптимізують продуктивність праці через покращення залученості, прийняття рішень та дивергентного мислення; гармонізують міжособистісні стосунки через формування емпатії, співчутливого лідерства та конструктивного розв'язання конфліктів; зміцнюють благополуччя працівників через зниження рівня дистресу, тривожності та запобігання професійному вигоранню. Особливої цінності зазначені методики набувають під час воєнного стану, виступаючи важливим чинником забезпечення організаційної резильєнтності.

Водночас науково обґрунтоване застосування контемплятивних практик вимагає від організаційного психолога критичного осмислення феномену

«McMindfulness», урахування ситуативних обмежень та відмови від використання медитації як замінника структурних організаційних трансформацій. Ефективність можливо забезпечити лише за системної, багаторівневої імплементації на засадах добровільної участі та травма-інформованості.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці та стандартизації спеціалізованих українських протоколів травма-інформованої усвідомленості для працівників підприємств, які функціонують у зонах підвищеного ризику та зазнають безпосереднього впливу війни. Крім цього, доцільним є проведення лонгітюдних емпіричних досліджень тривалого впливу корпоративних контемплятивних програм на об'єктивні психофізіологічні показники та HR-метрики. Важливим є також наукове обґрунтування освітніх модулів з прикладної контемплятивної психології для підготовки та підвищення кваліфікації організаційних психологів, HR-менеджерів та корпоративних коучів. Наостанок, детального вивчення потребує феномен «колективної усвідомленості» та її ролі у забезпеченні високонадійного функціонування організацій в умовах післявоєнної відбудови.

Список використаних джерел

1. Васильченко О. М., Зубенко М. В. Медитативні практики як техніки роботи із стресовими станами особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»,* 2021. №3 (63), С. 189–194. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-189-194

2. Гуцуляк Н. П., Додон О. Д. Управління конфліктами та розвиток стресостійкості персоналу в умовах війни: теоретичні засади і практичні підходи. *Актуальні питання економічних наук,* 2025. №11. DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.15615628

3. Жмай О. В. Медитація та майндфулнес в контексті здійснення управлінської діяльності. *Соціальна економіка*, 2021. Випуск 62. С. 78–87. DOI: https://doi.org/10.26565/2524-2547-2021-61-07

4. Колесник І. Рух Віпасани і популяризація медитації на Заході. *Вісник Львівського університету.* Серія філос.-політолог. студії, 2024. Випуск 54, С. 69–74. DOI https://doi.org/10.30970/PPS.2024.54.8

5. Колесник І. М. Контемплятивні студії: стан і перспективи галузі. *Культурологічний альманах,* 2023. Вип. 2, С. 174–179. DOI: https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.2.23

6. Колесник І. М. Різноманіття визначень медитації: підходи, виклики і перспективи. *Мультиверсум. Філософський альманах,* 2023. Випуск 2 (178), Том 1, С. 112–124. DOI: https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.2.1.7

7. Яріко М. О., Аніщенко А. П., Ростовцев С. С. Теоретичні та практичні аспекти реалізації практики споглядання у релігійному сегменті туризму в Україні. *Вісник науки та освіти,* 2024. №2 (20), С. 1745–1761. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2(20)-1745-1761

8. Alexandra M., Grob C., Hoppe, A.-K., González M., Gloria M., Steidle A., O'Shea D. Mindfulness and positive activities at work: Intervention effects on motivation related constructs, sleep quality, and fatigue. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2026.* DOI: https://doi.org/10.34961/2432

9. Catapano P., Cipolla S., Sampogna G., Perris F., Luciano M., Catapano F., & Fiorillo A. Organizational and Individual Interventions for Managing Work-Related Stress in Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania),* 2023. *59*(10), 1866. DOI: https://doi.org/10.3390/medicina59101866

10. Galino Buen C., Martínez-Rubio D., González-García L., Marin A.-E., Vara M. D., & López-Pinar C. A Meta-Analysis Examining the Efficacy and Predictors of Change in Mindfulness- and Self-Compassion-Based Interventions (MBSCIs) in Reducing Psychological Distress Among University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education,* 2026. 16(4), 47. DOI: https://doi.org/10.3390/ejihpe16040047

11. Glomb T. M., Duffy M. K., Bono J. E., Yang T. Mindfulness at Work. *Research in Personnel and Human Resources Management*. Emeral Group Publishing Limited, 2011. DOI: https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005

12. Good D. J., Lyddy C. J., Glomb T. M., Bono J. E., Brown K. W., Duffy M. K., Baer R. A., Brewer J. A., & Lazar S. W. Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management,* 2016. *42*(1), PP. 114–142. DOI: https://doi.org/10.1177/0149206315617003

13. Hyland P. K., Lee R. A. & Mills M. J. Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 2015. *8*(4), PP. 576–602. DOI: https://doi.org/doi:10.1017/iop.2015.41

14. Mesmer-Magnus J. Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human Performance,* 2017. DOI: https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842

15. Michaelsen M. M., Graser J., Onescheit M., Tuma M. P., Werdecker L., Pieper D. & Esch T. Mindfulness-Based and Mindfulness-Informed Interventions at the Workplace: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 2023. PP. 1–34. Advance online publication. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-023-02130-7

16. Nielsen C. L., Lindhardt C. L., Näslund-Koch L., Frandsen T. F., Clemensen J. & Timmermann C. What is the State of Organisational Compassion-Based Interventions Targeting to Improve Health Professionals' Well-Being? Results of a Systematic Review. *Journal of advanced nursing*, 2025. *81*(5), PP. 2246–2276. DOI: https://doi.org/10.1111/jan.16484

17. Nisco R. D., Lamas-Morales P. & Arevalo J. A. T. Mindfulness and Workplace Creativity: A Critical Narrative Review of Evidence from a Systematic Search. Preprints. 2025. DOI: https://doi.org/10.20944/preprints202512.0457.v1

18. Vonderlin R., Biermann M., Bohus M., Lyssenko L. Mindfulness-Based Programs in the Workplace: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness,* 2020. Volume 11, PP. 1579–1598. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3

19. Walsen S., Chaves C. & Baquedano C. Contemplative-based interventions for premenstrual syndrome: a systematic review of psychobiological outcomes. *Front. Psychol.*, 2026. 17:1912206. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1912206

CONTEMPLATIVE PRACTICES IN THE WORK OF AN ORGANIZATIONAL PSYCHOLOGIST: APPLICATION PROSPECTS

Lada Mazai

Abstract. *The article presents the results of a comprehensive theoretical and methodological analysis of the prospects for applying contemplative practices in the work of organisational psychologists under stressful conditions in Ukraine. The paper provides an overview of modern directions and research approaches in this field, focusing particularly on the positive effects of meditation on improving attentional properties, structural morphological changes in the brain, and the associated reduction in anxiety, fear, and overall stress levels. D. Good's three-component model is examined to substantiate the effectiveness of meditation in the workplace environment. A number of empirical facts confirming the efficacy of mindfulness practices and secular meditation at both cognitive and psychological levels are highlighted.*

To ensure an objective analysis of the issue under consideration, the author reviews the concept of "McMindfulness," which exposes the risk of

commercialisation and oversimplification of contemplative practices in corporate management, potentially leading to leaders evading responsibility for providing proper working conditions. Furthermore, individual psychological limitations regarding the application of meditation are analysed. Ultimately, the article proposes a structural framework for implementing contemplative practices across individual, team, and organisational levels, and outlines the core principles a psychologist must adhere to when utilising contemplative methods in personnel management.

Keywords: *organizational psychology, contemplative practices, mindfulness, psychological resilience, job performance, interpersonal relationships, well-being.*

References

1. Vasylchenko O. M., Zubenko M. V. Medytatyvni praktyky yak tekhniky roboty iz stresovymy stanamy osobystosti [Meditative Practices as Techniques for Managing Personal Stress States]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» [Scientific Notes of KROK University]*, 2021. №3 (63), PP. 189–194. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-189-194 [in Ukrainian]
2. Hutsuliak N. P., Dodon O. D. Upravlinnia konfliktamy ta rozvytok stresostiikosti personalu v umovakh viiny: teoretychni zasady i praktychni pidkhody [Conflict Management and Staff Resilience Development during War: Theoretical Foundations and Practical Approaches]. *Aktualni pytannia ekonomichnykh nauk [Current Issues in Economic Sciences]*, 2025. №11. DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.15615628 [in Ukrainian]
3. Zhmai O. V. Medytatsiia ta maindfulnes v konteksti zdiisnennia upravlinskoi diialnosti [Meditation and Mindfulness in the Context of Management Activities]. *Sotsialna ekonomika [Social Economics]*, 2021. Issue 62. PP. 78–87. DOI: https://doi.org/10.26565/2524-2547-2021-61-07 [in Ukrainian]
4. Kolesnyk I. Rukh Vipasany i populiaryzatsiia medytatsii na Zakhodi [Vipassana Movement and the Popularization of Meditation in the West]. *Visnyk Lvivskoho universytetu.* Seriia filos.-politoloh. studii [Bulletin of Lviv University. Series: Philosophical and Political Studies], 2024. Issue 54, PP. 69–74. DOI https://doi.org/10.30970/PPS.2024.54.8 [in Ukrainian]
5. Kolesnyk I. M. Kontempliatyvni studii: stan i perspektyvy haluzi [Contemplative Studies: State and Prospects of the Field]. *Kulturolohichnyi almanakh [Culturological Almanac]*, 2023. Issue 2, PP. 174–179. DOI: https://doi.org/10.31392/cult.alm.2023.2.23 [in Ukrainian]
6. Kolesnyk I. M. Riznomanittia vyznachen medytatsii: pidkhody, vyklyky i perspektyvy [Diversity of Definitions of Meditation: Approaches,

Challenges, and Prospects]. *Multyversum. Filosofskyi almanakh [Multiversum. Philosophical Almanac]*, 2023. Issue 2 (178), Vol. 1, PP. 112–124. DOI: https://doi.org/10.35423/2078-8142.2023.2.1.7 [in Ukrainian]

7. Yariko M. O., Anishchenko A. P., Rostovtsev S. S. Teoretychni ta praktychni aspekty realizatsii praktyky spohliadannia u relihiinomu sehmenti turyzmu v Ukraini [Theoretical and Practical Aspects of Implementing Contemplative Practice in the Religious Tourism Segment in Ukraine]. *Visnyk nauky ta osvity [Bulletin of Science and Education]*, 2024. №2 (20), PP. 1745–1761. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2024-2(20)-1745-1761 [in Ukrainian]

8. Alexandra M., Grob C., Hoppe, A.-K., González M., Gloria M., Steidle A., O'Shea D. Mindfulness and positive activities at work: Intervention effects on motivation related constructs, sleep quality, and fatigue. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2026.* DOI: https://doi.org/10.34961/2432 [in English]

9. Catapano P., Cipolla S., Sampogna G., Perris F., Luciano M., Catapano F., & Fiorillo A. Organizational and Individual Interventions for Managing Work-Related Stress in Healthcare Professionals: A Systematic Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 2023. *59*(10), 1866. DOI: https://doi.org/10.3390/medicina59101866 [in English]

10. Galino Buen C., Martínez-Rubio D., González-García L., Marin A.-E., Vara M. D., & López-Pinar C. A Meta-Analysis Examining the Efficacy and Predictors of Change in Mindfulness- and Self-Compassion-Based Interventions (MBSCIs) in Reducing Psychological Distress Among University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2026. 16(4), 47. DOI: https://doi.org/10.3390/ejihpe16040047 [in English]

11. Glomb T. M., Duffy M. K., Bono J. E., Yang T. Mindfulness at Work. *Research in Personnel and Human Resources Management*. Emeral Group Publishing Limited, 2011. DOI: https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005 [in English]

12. Good D. J., Lyddy C. J., Glomb T. M., Bono J. E., Brown K. W., Duffy M. K., Baer R. A., Brewer J. A., & Lazar S. W. Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. *Journal of Management*, 2016. *42*(1), PP. 114–142. DOI: https://doi.org/10.1177/0149206315617003 [in English]

13. Hyland P. K., Lee R. A. & Mills M. J. Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 2015. *8*(4), PP. 576–602. DOI: https://doi.org/doi:10.1017/iop.2015.41 [in English]

14. Mesmer-Magnus J. Trait mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait mindfulness. *Human*

Performance, 2017. DOI: https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842 [in English]

15. Michaelsen M. M., Graser J., Onescheit M., Tuma M. P., Werdecker L., Pieper D. & Esch T. Mindfulness-Based and Mindfulness-Informed Interventions at the Workplace: A Systematic Review and Meta-Regression Analysis of RCTs. *Mindfulness*, 2023. PP. 1–34. Advance online publication. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-023-02130-7 [in English]

16. Nielsen C. L., Lindhardt C. L., Näslund-Koch L., Frandsen T. F., Clemensen J. & Timmermann C. What is the State of Organisational Compassion-Based Interventions Targeting to Improve Health Professionals' Well-Being? Results of a Systematic Review. *Journal of advanced nursing*, 2025. *81*(5), PP. 2246–2276. DOI: https://doi.org/10.1111/jan.16484 [in English]

17. Nisco R. D., Lamas-Morales P. & Arevalo J. A. T. Mindfulness and Workplace Creativity: A Critical Narrative Review of Evidence from a Systematic Search. Preprints. 2025. DOI: https://doi.org/10.20944/preprints202512.0457.v1 [in English]

18. Vonderlin R., Biermann M., Bohus M., Lyssenko L. Mindfulness-Based Programs in the Workplace: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Mindfulness,* 2020. Volume 11, PP. 1579–1598. DOI: https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3 [in English]

19. Walsen S., Chaves C. & Baquedano C. Contemplative-based interventions for premenstrual syndrome: a systematic review of psychobiological outcomes. *Front. Psychol.,* 2026. 17:1912206. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1912206 [in English]

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 09.09.2026
Стаття пройшла рецензування 02.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

УДК 159.9.072:159.923.2-051 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).6

КО-СУПЕРВІЗІЯ: СИНЕРГІЯ ЧИ КОНКУРЕНЦІЯ У ПРОФЕСІЙНОМУ ПРОСТОРІ ФАХІВЦІВ-СУПЕРВІЗОРІВ?

Мітченко Катерина Вікторівна
PhD, супервізорка та
метасупервізорка, психологиня
https://orcid.org/0000-0003-0609-3423
Короцінська Юлія Анатоліївна
Психологиня, психотерапевтка
старший викладач
https://orcid.org/0000-0003-0609-3423

Анотація. *У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз феномену ко-супервізії (спільної супервізії) як інноваційного та колегіального методу підтримки практикуючих психологів, психотерапевтів і представників соціономічних професій. Актуальність дослідження зумовлена наявністю суттєвого розриву між класичним сприйняттям спільного керівництва в науковій літературі як гармонійного й раціонального процесу та реальними викликами практичної реалізації, що супроводжуються виникненням прихованих ієрархій, внутрішньою мікрополітикою і латентною конкуренцією.*

Метою роботи є концептуалізація дихотомії «синергія-конкуренція» у просторі ко-супервізії та обґрунтування функціональних стандартів взаємодії для оптимізації групових процесів. На основі аналізу сучасних емпіричних досліджень та узагальнення практичного досвіду авторів визначено ключові переваги залучення двох експертів (зокрема представників різних терапевтичних модальностей), що створює об'ємне поле для рефлексії супервізантів, формує толерантність до невизначеності й підвищує впевненість самих супервізорів у власних компетенціях. Водночас детально охарактеризовано деструктивні чинники: ризики несвідомого розщеплення групи, трансляції суперечливих інтервенцій та виявлено причини підвищеного професійного виснаження ко-супервізорів у парах, що пов'язано з постійною потребою моніторингу емоційних кордонів.

Наукова новизна полягає у розробці та обґрунтуванні процесно-контентної моделі спільної супервізії, яка передбачає чіткий функціональний розподіл обов'язків між «процесним» (фокус на груповій динаміці, емоціях і переносах) та «контентним» (фокус на клінічному випадку, методології та професійному аналізі) супервізорами. Сформульовано організаційні «золоті стандарти» ефективної

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

взаємодії, які включають обов'язкові попередні координаційні зустрічі, регламентацію контрактних зобов'язань, фінансового та технічного сетінгу на початку роботи, а також алгоритми вирішення концептуальних розбіжностей в ході процесу ко-супервізії.

Ключові слова: *супервізія, ко-супервізія, професійна ідентичність, групова динаміка, супервізійний супровід, полімодальний підхід, професійна підтримка.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.

Сучасна практика психотерапії, клінічної психології та психологічного консультування висуває безпрецедентно високі вимоги до якості, безпеки та системності супервізійної підтримки. Традиційна лінійна модель «один супервізор — один супервізант (або стала група)» у поточному професійному дискурсі поступово збагачується та трансформується інноваційними, багатовимірними форматами, серед яких особливе та методологічно складне місце посідає ко-супервізія (супервізія з двома супервізорами).

У класичній науковій літературі спільне керівництво та супровід практиків традиційно описують як гармонійний, раціональний, синергетичний та суто колегіальний процес, спрямований на всебічну фахову підтримку спеціаліста. Проте реальна терапевтична, тренінгова та супервізійна практика демонструє значно глибше, амбівалентну та неоднозначну динаміку цієї професійної взаємодії.

Актуалізація та інституціоналізація супервізії як обов'язкового елемента професійної діяльності спеціалістів соціономічних професій в Україні наразі закріплена на нормативно-законодавчому рівні [9; 10; 11; 12]. Вимоги щодо регулярного проходження супервізій чітко прописані в українському законодавстві, зокрема в нормативних актах Міністерства соціальної політики та Міністерства освіти і науки України, які регламентують стандарти надання психосоціальних та освітніх послуг. Окрім цього, інтеграція українського наукового простору до загальноєвропейського вимагає суворого дотримання міжнародних критеріїв. Європейські вимоги до сертифікації та акредитації психотерапевтів (зокрема, стандарти Європейської асоціації психотерапії — EAP та Європейської федерації

психологічних асоціацій — EFPA) розглядають супервізію не як факультативний інструмент, а як базову умову збереження професійної ліцензії та етичної валідності практиканта [15]. Це, своєю чергою, відображено в сучасних навчальних програмах ЗВО з підготовки магістрів і докторів філософії (PhD) за спеціальностями «Психологія» та «Соціальна робота», де години супервізійної практики та вивчення її методології є невід'ємним компонентом освітньо-професійних програм.

Безпосередньо для психологів, які надають послуги у сфері психічного здоров'я, нормативні засади супервізії визначає Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні». Він закріплює супервізію як форму професійної підтримки фахівців, спрямовану, зокрема, на подолання професійних труднощів, дотримання етичних норм і запобігання професійному вигоранню [12]. Подальшу конкретизацію цих положень здійснено в Положенні про супервізію, затвердженому постановою Кабінету Міністрів України від 6 серпня 2026 року № 993: документ визначає організаційні засади супервізійного процесу, його види та вимоги до супервізорів, а також окреслює інтервізію як форму професійної підтримки за принципом «рівний рівному» [10]. Питання підготовки й безперервного професійного розвитку фахівців у сфері психічного здоров'я додатково врегульовано постановою Кабінету Міністрів України від 4 березня 2026 року № 288, яка передбачає інтеграцію супервізії в освітні програми опанування науково обґрунтованих психотерапевтичних методів [8]. У сукупності ці акти формують правове підґрунтя для включення супервізії до професійної підготовки та практики психологів з урахуванням напрямку їх діяльності.

Особливої, критичної гостроти питання оптимізації супервізійного процесу набуває в контексті повномасштабної війни в Україні. Українські психологи та психотерапевти щодня стикаються з унікальним, екстремальним та надскладним професійним і особистісним досвідом. Робота з важкою військовою та цивільною травмою, депресивними станами, гострою втратою, а також кризовий супровід внутрішньо переміщених осіб відбуваються в умовах, коли самі фахівці перебувають під впливом тих самих психотравмуючих чинників воєнного часу (загроза життю,

блекаути, особисті втрати, тотальна невизначеність). Це призводить до надшвидкого емоційного виснаження, вторинної травматизації та професійного вигорання терапевтичної спільноти. У таких умовах класичної супервізії часто виявляється недостатньо: виникає потреба в залученні мультимодальних команд та форматів спільного ведення груп (ко-супервізії), щоб забезпечити максимальний рівень контейнування для супервізантів. Втім, впровадження формату ко-супервізії оголює низку латентних проблем. Вона неминуче стає складним психологічним простором перетину не лише експертних думок чи терапевтичних шкіл, а й прихованих ієрархій, внутрішньої мікрополітики, боротьби за авторитет та потенційної необ'єктивності в інтервенціях, що в умовах загального воєнного стресу може зашкодити супервізантам та їх клієнтам.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена об'єктивною необхідністю глибокого теоретичного та практичного переосмислення дихотомії «синергія-конкуренція» у ко-супервізії, вивчення її специфіки в умовах воєнного стану, а також нагальною потребою розробки чітких методологічних і організаційних стандартів її реалізації задля збереження ментального здоров'я та професійної стійкості самих психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спираються автори.

Феномен супервізії та ко-супервізії посідає чільне місце в системі забезпечення якості надання психологічної та психотерапевтичної допомоги. Попри те, що спільна супервізія тривалий час розглядалася як суто комплементарний чи експериментальний формат, сучасний стан вивчення проблеми свідчить про необхідність її глибокої методологічної рефлексії через призму трьох ключових векторів: закордонного та вітчизняного досвіду, дослідницьких напрацювань науковців та наявної нормативно-правової бази.

У західній науковій дискусії ко-супервізія найчастіше аналізується в контексті підготовки фахівців вищої кваліфікації (PhD) та роботи з мультимодальними групами. Дослідники P. Olmos-López та J. Sunderland детально вивчали динаміку реагування супервізорів та супервізантів на

спільне керівництво, зафіксувавши часту дезорієнтацію останніх у разі відсутності консолідованої позиції експертів [17, с. 730]. Феномен професійного виснаження та когнітивного навантаження ко-супервізорів, які працюють стабільно в парах, став предметом емпіричного аналізу K. Pyhältö, L. Tikkanen та H. Anttila [18, с. 1454]. Їхні висновки підтверджують, що необхідність перманентного узгодження графіків та мікрополітичних ролей підвищує ризик вигорання, хоча й парадоксально збільшує індивідуальну впевненість у власних супервізійних функціях. Крім того, K. Hansson та M. Schmidt метафорично описали вразливу позицію супервізанта в некоректно побудованому ко-супервізійному просторі як «маленького пішака у великій грі», підкреслюючи критичну вагу етичних та інтервенційних суперечностей між колегами [16, с. 1160].

В українському науковому дискурсі засади супервізії як інструменту професійного зростання соціономічних спеціалістів активно розробляються такими дослідниками, як Астремська І. [1; 2; 3], Мушкевич М. [7], Савчук О., Миргородська І. [13], Зінько О. [19]. Проте питання саме ко-супервізії в роботах вітчизняних авторів досі залишається фрагментарним. Українські фахівці частіше фокусуються на класичній індивідуальній або груповій супервізії, натомість групова динаміка за участю двох лідерів розглядається переважно в межах ко-терапії [14].

На законодавчому рівні в Україні інститут супервізії перебуває на стадії активного становлення й реформування. Поняття супервізії чітко закріплено Наказами Міністерства освіти і науки України (зокрема, щодо супервізії у Новій українській школі) та нормативними актами Міністерства соціальної політики (для надавачів соціальних послуг). У цих документах супервізія визначається як інструмент професійної підтримки та запобігання вигоранню.

Новий етап інституціоналізації супервізії у сфері психічного здоров'я пов'язаний із переходом від її переважно професійного та методичного осмислення до законодавчого визначення змісту й організаційних засад. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» розглядає супервізію як професійну підтримку фахівця, що охоплює аналіз труднощів у практиці, удосконалення якості роботи,

професійний розвиток, дотримання етичних стандартів, профілактику вигорання та емоційну підтримку [11]. Отже, у нормативному розумінні супервізія виходить за межі розбору окремого клієнтського випадку, адже її предметом стають також професійні рішення психолога, організація допомоги, етичні питання та ресурси самого фахівця.

Подальшу конкретизацію супервізійної діяльності запроваджує Положення про супервізію, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 6 серпня 2026 року № 993 [10]. У ньому визначено чотири види супервізії: за професійним напрямом; у межах науково обґрунтованого психотерапевтичного методу; інтервізію; супервізію в межах програми mhGAP для відповідних фахівців первинної медичної допомоги. Окреме закріплення інтервізії визнає значення колегіального аналізу практики за принципом «рівний рівному». Положення також визначає принципи супервізійної взаємодії, серед яких добровільність, конфіденційність, партнерство, етичність і орієнтація на розвиток, та допускає очну й дистанційну форми роботи. Така деталізація засвідчує становлення супервізії як структурованого елемента системи забезпечення якості послуг у сфері психічного здоров'я, що має визначені цілі, різновиди та вимоги до її проведення.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття.

Натомість стандарти супервізійної практики успішно регулюються внутрішніми положеннями провідних професійних асоціацій — Української спілки психотерапевтів, Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії та Міжнародної спілки супервізорів. Проте в жодному з офіційних державних документів чи внутрішньо-асоціативних положень наразі детально не регламентовано юридичний сетінг, фінансовий рух коштів, етичні межі розподілу праці та відповідальності у форматі ко-супервізії, що створює ризики стихійної та потенційно деструктивної практичної реалізації цього методу.

Формулювання мети та цілей статті.

Метою статті є теоретичне осмислення ко-супервізії як форми спільної професійної підтримки фахівців допомагаючих професій, визначення особливостей

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

взаємодії синергійних і конкурентних процесів у її межах та обґрунтування процесно-контентної моделі організації ко-супервізійної роботи.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:

1) уточнити зміст поняття «ко-супервізія» та її місце серед форм супервізійної практики;

2) охарактеризувати чинники, що сприяють професійній синергії або породжують конкуренцію між ко-супервізорами;

3) на основі аналізу практичного досвіду виокремити прояви групової мікрополітики, які впливають на безпеку й ефективність супервізійного процесу

4) визначити принципи розподілу ролей і відповідальності між ко-супервізорами;

5) запропонувати процесно-контентну модель та організаційні орієнтири її застосування.

Методологічну основу статті становить системний підхід, відповідно до якого ко-супервізія розглядається як процес взаємодії між ко-супервізорами, між ко-супервізорами та супервізантами, між ко-супервізорами та супервізійною групою (з врахуванням групової динаміки). У роботі використано методи теоретичного аналізу й узагальнення наукових джерел для уточнення змісту поняття «ко-супервізія»; порівняльний аналіз — для визначення особливостей розподілу ролей у спільному веденні супервізії; концептуальне моделювання — для розроблення процесно-контентної моделі ко-супервізії. Запропонована модель має теоретико-прикладний характер і потребує подальшої перевірки в емпіричних дослідженнях.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Залучення двох супервізорів до роботи з одним випадком або групою створює унікальне середовище для навчання та рефлексії. Головна перевага для супервізантів полягає у можливості спостерігати за взаємодією двох експертів, які відкрито обговорюють різні погляди на клінічний випадок. Особливо ефективно це проявляється, коли ко-супервізори є представниками різних терапевтичних модальностей.

Така демонстрація розбіжностей замість формування єдиного «правильного» бачення створює об'ємне поле для рефлексії. Вона моделює для фахівців (супервізантів) культуру

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

професійного мислення та виховує високий рівень толерантності до невизначеності — критично важливої навички у соціономічних професіях. Емпіричні дослідження підтверджують, що супервізори, які безпосередньо брали участь у спільній супервізії, демонструють значно вищий рівень впевненості у власних супервізійних компетенціях порівняно з колегами, які не мали такого досвіду (Pyhältö et al., 2024). Спільний підхід забезпечує стійку неформальну арену для безперервного покращення та розвитку супервізійних функцій через взаємне моделювання та зворотний зв'язок.

Незважаючи на значний потенціал, ко-супервізія несе в собі специфічні деструктивні ризики, які у разі ігнорування можуть нівелювати позитивний ефект роботи [17]:

- конкуренція між ко-супервізорами (боротьба за лідерство: чию думку група або супервізант оцінює вище та кого з колег учасники сприймають як більш авторитетну фігуру?);
- розщеплення групи (несвідоме підтримання учасниками лише одного з двох супервізорів) - у цьому випадку ко-супервізори стають об'єктами масивного групового перенесення, замість того щоб виступати стабільним «контейнером» для переробки матеріалу групового процесу;
- суперечливі інтервенції (трансляція супервізанту кардинально протилежних, не узгоджених між собою послань щодо одного й того самого клінічного випадку, що дезорієнтує фахівця та підриває його професійну безпеку).

Крім того, наукові дані свідчать, що супервізори, які постійно працюють у парі, парадоксально мають вищий рівень професійного та психологічного виснаження порівняно з тими, хто практикує спільну супервізію рідко [18]. Основними чинниками цього феномену є необхідність постійно домовлятися про ролі, узгоджувати складні графіки кількох учасників процесу, висока взаємозалежність один від одного та потреба у безперервному моніторингу й контролі здорових професійних кордонів.

Емпіричною основою статті став досвід ко-супервізійного ведення річної закритої групи у 2025–2026 роках. Група налічувала 12 учасників — фахівців із різним досвідом професійної діяльності та підготовкою в різних психотерапевтичних модальностях. Зустрічі проводили автори статті, сертифіковані супервізори

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

полімодального багатофокусного підходу, у межах якого здійснювався розгляд випадків і професійних запитів учасників.

Матеріал дослідження становили спостереження авторів за перебігом супервізійних зустрічей, змістом представлених запитів, способами опрацювання випадків і динамікою взаємодії в групі. Окрему увагу приділено процесу спільного ведення: узгодженню позицій ко-супервізорів, розподілу функцій між ними, характеру їхнього впливу на групову роботу та реакціям учасників на супервізійні інтервенції. Аналіз матеріалу здійснювався шляхом професійної рефлексії, зіставлення спостережень авторів і виокремлення повторюваних процесуальних закономірностей. Це дало змогу сформулювати теоретичні положення щодо співвідношення синергії та конкуренції в ко-супервізії і запропонувати процесно-контентну модель її організації, викладену далі.

Аналіз досвіду ко-супервізійного ведення групи засвідчив, що ефективність спільної роботи залежить не лише від професійної компетентності кожного супервізора, а й від узгодженості їхніх дій впродовж зустрічі. За відсутності попередньо визначених зон відповідальності можливі дублювання інтервенцій, зміщення фокусу обговорення та неявна конкуренція за право спрямовувати роботу групи. Для зменшення цих ризиків і структурування взаємодії пропонується функціональна модель розподілу обов'язків між ко-супервізорами: один із них зосереджується на процесі супервізійної взаємодії, виконуючи роль супервізора орієнтованого на процес, інший — на змісті представленого випадку, виконуючи роль супервізора орієнтованого на зміст випадку (табл. 1).

Супервізор, орієнтований на процес	**Супервізор, орієнтований на зміст випадку**
Аналіз групової динаміки, моніторинг взаємин всередині групи, безпека простору, виявлення прихованих групових процесів.	Аналіз презентованого матеріалу, структури запиту клієнта та терапевтичного альянсу.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Робота з емоціями, фіксація та легалізація емоційного фону учасників, робота з актуальними почуттями в момент презентації.	Методологічна робота: теоретичне обґрунтування інтервенцій, фокус на техніках та стратегіях роботи в рамках конкретної модальності.
Аналіз переносу і контрпереносу, відслідковування паралельних процесів, що відтворюються у навколосупервізійному просторі.	Професійний аналіз презентованого матеріалу, оцінка рівня компетенцій супервізанта, інтеграція теорії та практики, виявлення зон професійного зростання.

Табл.1. Функціональна модель розподілу обов'язків ко-супервізорів

У практиці ко-супервізійного ведення річної групи функціональний розподіл уваги між супервізорами давав змогу одночасно утримувати зміст представленого випадку та процес його групового опрацювання. Супервізор, орієнтований на процес, відстежував характер взаємодії між учасниками, зміни емоційного тону, способи висловлення або уникнення незгоди, а також умови, за яких супервізант міг відкрито досліджувати власні професійні труднощі. У полі його уваги перебували можливі прояви переносу, контрпереносу та паралельних процесів. Водночас такі спостереження не трактувалися як готові пояснення, а ставали підставою для уточнювальних запитань і спільної перевірки гіпотез у групі.

Супервізор, орієнтований на зміст випадку, зосереджувався на структурі запиту супервізанта, послідовності його роботи з клієнтом, особливостях терапевтичного альянсу та обґрунтованості здійснених інтервенцій. Аналіз випадку передбачав співвіднесення практичних рішень із теоретичними положеннями відповідної модальності, визначення альтернативних стратегій роботи й окреслення питань для подальшого професійного розвитку супервізанта. За різної модальної підготовки учасників особливого значення набувало прояснення теоретичних підстав запропонованих інтервенцій, щоб групове обговорення не зводилося до зіставлення окремих технік.

Досвід спільного ведення засвідчив, що процесний і змістовий фокуси взаємно доповнюють один одного. Змістова робота допомагала зберігати зв'язок обговорення з професійним запитом супервізанта, тоді як увага до групового процесу давала змогу помічати чинники, які впливали на сприйняття випадку та участь у його аналізі. Розподіл функцій при цьому не був незмінним: ко-супервізори узгоджували свої дії відповідно до перебігу зустрічі, зберігаючи спільну відповідальність за якість аналізу й безпеку супервізійного простору [5; 6].

Водночас сам по собі розподіл процесного та змістового фокусів не забезпечує узгодженості ко-супервізійної роботи. Його практична реалізація залежить від того, чи мають супервізори спільне розуміння мети зустрічі, меж власної відповідальності та способів реагування на розбіжності між ними. Досвід ведення групи показав, що ці питання потребують обговорення як до початку спільної роботи, так і впродовж неї. Тому запропоновану процесно-контентну модель доцільно доповнити організаційними й етичними домовленостями, які створюють передбачувані умови для супервізантів і підтримують стабільність спільного ведення.

Для впровадження ко-супервізії важливим є дотримання чітко визначеного організаційного та етичного сетінгу - ключові правила, що забезпечують стабільність процесу:

1. *Обов'язкові попередні зустрічі.* Ко-супервізори мають зустрічатися щонайменше за 15 хвилин ДО початку спільної сесії. Метою цієї зустрічі є повне узгодження позицій щодо робочих чернеток, виявлення можливих теоретичних чи особистісних розбіжностей між собою та вихід до аудиторії з узгодженою професійною позицією, що дозволяє надати супервізанту чіткий і скоординований зворотній зв'язок.

2. *Чіткий розподіл праці та компенсацій.* Будь-які організаційні питання мають бути обговорені до старту проекту. Це стосується фінансових розрахунків, визначення відповідального за методологічне наповнення та того, хто забезпечує технічне і просторове дотримання сетінгу.

3. *Впровадження процесно-контентної моделі:* жорсткий, але динамічний розподіл функціональних обов'язків, за якого один фахівець фокусується на процесуальних аспектів

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

(групова динаміка, емоційне тло, паралельні процеси), а другий — на змістовному наповненні (клінічний аналіз випадку, методологія інтервенцій, верифікація терапевтичних технік).

Перед безпосереднім початком ко-супервізійного процесу обов'язковому колегіальному обговоренню підлягає наступний перелік питань (Hansson & Schmidt, 2024).

- Хто веде процес та здійснює фінальну модерацію, якщо думки супервізорів кардинально розходяться?
- Яким чином і в якому форматі супервізори дають один одному професійний зворотний зв'язок?
- Чи є допустимим для даної пари відкрито не погоджуватися один з одним безпосередньо перед групою, і як це вплине на безпеку учасників?
- Як саме будуть розподілятися мікрофункції під час сесії (наприклад, ведення протоколу, таймінг тощо)?
- Хто несе персональну та юридичну відповідальність за рамку і загальний контракт супервізійної групи?

Специфіка ко-супервізії полягає в тому, що взаємодія двох супервізорів стає частиною супервізійного процесу й впливає на те, як група розуміє випадок, реагує на професійні розбіжності та формує зворотний зв’язок для супервізанта. Різниця в поглядах може розширювати можливості аналізу, якщо ко-супервізори здатні узгоджувати свої дії та відкрито осмислювати розбіжності. Та сама різниця може набувати конкурентного характеру, коли професійна аргументація підміняється боротьбою за вплив або визнання в групі.

Саме тому процесно-контентний розподіл функцій має значення не лише як спосіб упорядкування роботи. Він допомагає ко-супервізорам помічати, як їхня власна взаємодія позначається на супервізанті та групі, і вчасно повертати увагу до професійного запиту. Попереднє узгодження ролей, умов співпраці та способів обговорення розбіжностей створює основу, на якій відмінність між супервізорами може стати ресурсом спільного мислення й поглибленого розуміння випадку.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Проведене теоретико-методологічне дослідження дозволяє констатувати, що ко-супервізія є

високопродуктивним, гнучким та перспективним інструментом сучасної практичної психології та психотерапії. За умови етично й організаційно правильної архітектури процесу цей формат генерує потужний синергетичний ефект, суттєво збагачуючи супервізійну взаємодію завдяки багатовимірності аналізу, стереоскопічності професійного сприйняття та міжмодальній інтеграції експертного досвіду. Моделювання ко-супервізорами толерантності до теоретичних розбіжностей і невизначеності виступає каталізатором розвитку критичного мислення та формування зрілої професійної ідентичності супервізантів. Разом із тим, спільна супервізія є внутрішньо суперечливим і динамічно напруженим процесом. Вона містить високі латентні ризики деструктивної конкуренції, виникнення прихованих ієрархічних вертикалей, інтервенційного неузгодження та несвідомого групового розщеплення. Робота в ко-супервізійній парі висуває підвищені вимоги до особистісної зрілості самих експертів і акумулює значні додаткові психологічні ресурси.

Зважаючи на дефіцит комплексних розробок щодо ко-супервізії в українському науковому просторі, подальші наукові пошуки вбачаються доцільними у вивченні ефектів, ризиків та переваг взаємодії в ко-супервізійних парах, де фахівці представляють принципово різні психотерапевтичні парадигми (наприклад, когнітивно-поведінкову терапію та психоаналіз або гештальт-терапію та системний сімейний підхід), з метою виявлення маркерів інтегративного розвитку сучасної психологічної практики.

Список літератури

1. Астремська І. В. Групова супервізія як ефективна форма практичної підготовки до роботи з клієнтом. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2014. Vol. II(16), Issue 33.
2. Астремська І. В. Основні форми супервізії в соціальній роботі. *Perspective Innovations in Science, Education, Production and Transport*. 2014.
3. Астремська І. В. Супервізія: профілактика та корекція емоційного вигорання працівників професій допомоги: монографія. Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2024. 132 с.

4. Етичний кодекс Міжнародної спілки супервізорів / ГО Міжнародна спілка супервізорів. Київ, 2025. 13 с.
5. Короцінська Ю. Етичні дилеми в супервізійному процесі. *Матеріали Всеукраїнської конференції з міжнародною участю "СУПЕРВІЗІЯ 360°"* (м. Київ, 21 лист. 2025 р.). Київ, 2025.
6. Мітченко К. Від кейсу до інсайту: як супервізія стає каталізатором професійного зростання психолога. *Матеріали Всеукраїнської конференції з міжнародною участю "СУПЕРВІЗІЯ 360°"* (м. Київ, 21 лист. 2025 р.). Київ, 2025.
7. Мушкевич М. І. Супервізія: навч. посіб. (до курсу «Супервізія»). Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.
8. Питання сертифікації та безперервного професійного розвитку фахівців у сфері психічного здоров'я: постанова Кабінету Міністрів України від 04.03.2026 № 288. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/288-2026-п (дата звернення: 27.09.2026).
9. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо супервізії працівників, які надають соціальні послуги : наказ Міністерства соціальної політики України від 12.06.2020 № 414. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0414739-20
(дата звернення: 27.09.2026).
10. Про затвердження Положення про супервізію: постанова Кабінету Міністрів України від 06.08.2026 № 993. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2026-п (дата звернення: 27.09.2026).
11. Про затвердження Порядку надання професійної підтримки та допомоги педагогічним працівникам (здійснення супервізії) : наказ Міністерства освіти і науки України від 14.06.2024 № 855. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1201-24 (дата звернення: 27.09.2026).
12. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20 (дата звернення: 27.09.2026).
13. Савчук О. М., Миргородська І. В. Стандарти супервізії в соціальній роботі. *Наукові записки НаУКМА*. 2014. Т. 136: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. С. 67–71.
14. Хомич Г. О., Ткач Р. М. Основи психологічного консультування : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 152 с.
15. Continuing Professional Development - CPD. *EFPA*. URL: https://www.efpa.eu/cpd/ (дата звернення: 27.09.2026).

16. Hansson K., & Schmidt M. "A small pawn in a big game": an exploration of doctoral students' experience of co-supervision relationships. *Journal of Further and Higher Education*. 2024. Vol. 48, iss. 8. P. 1159–1171. https://doi.org/10.1080/0309877X.2024.234145
17. Olmos-López P., & Sunderland J. Doctoral supervisors' and supervisees' responses to co-supervision. *Journal of Further and Higher Education*. 2017. Vol. 41, iss. 6. P. 727–740. https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.1177166
18. Pyhältö K., Tikkanen L., & Anttila H. The more the merrier? PhD supervisors' perspectives on engaging in co-supervision. *Innovations in Education and Teaching International*. 2024. Vol. 61, iss. 6. P. 1460–1471. https://doi.org/10.1080/14703297.2023.2258053
19. Professional Supervision URL: https://supervision-spilka.com/professional-supervision (дата звернення: 28.09.2026).

CO-SUPERVISION: SYNERGY OR COMPETITION IN THE PROFESSIONAL SPACE OF SUPERVISION PRACTITIONERS

Kateryna Mitchenko
Yuliia Korotsinska

Abstract *The article provides a comprehensive theoretical and methodological analysis of the phenomenon of co-supervision (joint supervision) as an innovative and collegial method of supporting practicing psychologists, psychotherapists, and professionals in socionomic fields. The relevance of the study is driven by a significant gap between the classical perception of co-leadership in scientific literature as a harmonious and rational process and the real-world challenges of practical implementation, which are accompanied by the emergence of hidden hierarchies, internal micropolitics, and latent competition.*

The purpose of the study is to conceptualize the "synergy-competition" dichotomy in the space of co-supervision and to substantiate functional standards of interaction for the optimization of group processes. Based on an analysis of modern empirical research and the generalization of the authors' practical experience, the key advantages of involving two experts (in particular, representatives of different therapeutic modalities) are identified; this creates a multidimensional field for supervisees' reflection, fosters tolerance for ambiguity, and enhances the supervisors' confidence in their own competencies. At the same time, destructive factors are characterized in detail: the risks of unconscious group splitting, the transmission of

contradictory interventions, and the causes of increased professional burnout among co-supervisors in pairs, which is associated with the constant need to monitor emotional boundaries.

The scientific novelty lies in the development and substantiation of a process-content model of joint supervision, which provides for a clear functional division of responsibilities between the "process" supervisor (focusing on group dynamics, emotions, and transferences) and the "content" supervisor (focusing on the clinical case, methodology, and professional analysis). Organizational "gold standards" of effective interaction are formulated, including mandatory preliminary coordination meetings, regulation of contractual obligations, financial and technical settings at the beginning of work, and algorithms for resolving conceptual disagreements between colleagues directly in front of the audience.

Keywords: *supervision, co-supervision, professional identity, group dynamics, supervisory support, multimodal approach, professional support.*

References

1. Astremska, I. V. (2014). Hrupova superviziia yak efektyvna forma praktychnoi pidhotovky do roboty z klientom [Group supervision as an effective form of practical preparation for working with a client]. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, *II*(16), Issue 33. [in Ukrainian]
2. Astremska, I. V. (2014). Osnovni formy supervizii v sotsialniy roboti [Basic forms of supervision in social work]. *Perspective Innovations in Science, Education, Production and Transport*. [in Ukrainian]
3. Astremska, I. V. (2024). *Superviziia: profilaktyka ta korektsiia emotsiynoho vyhorannia pratsivnykiv profesiy dopomohy* [Supervision: prevention and correction of emotional burnout of helping professions workers] : monohrafiia. Vyd-vo ChNU im. Petra Mohyly. [in Ukrainian]
4. Continuing Professional Development - CPD. *EFPA*. https://www.efpa.eu/cpd/
5. Etychnyi kodeks Mizhnarodnoi spilky supervizoriv / GO Mizhnarodna spilka supervizoriv [Code of Ethics of the International Association of Supervisors]. (2025). Kyiv. [in Ukrainian]
6. Hansson, K., & Schmidt, M. (2024). "A small pawn in a big game": an exploration of doctoral students' experience of co-supervision relationships. *Journal of Further and Higher Education*, *48*(8), 1159–1171. https://doi.org/10.1080/0309877X.2024.234145
7. Khomych, H. O., & Tkach, R. M. (2004). *Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia* [Bases of psychological counseling] : navch. posib. MAUP. [in Ukrainian]

8. Korotsinska, Yu. (2025). Etychni dylemy v superviziynomu protsesi [Ethical dilemmas in the supervision process]. *Materialy Vseukrainskoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu "SUPERVIZIIA 360°"* (Kyiv, Nov. 21, 2025). [in Ukrainian]

9. Mitchenko, K. (2025). Vid keisu do insaitu: yak superviziia staie katalizatorom profesiynoho zrostannia psykholoha [From case to insight: how supervision becomes a catalyst for a psychologist's professional growth]. *Materialy Vseukrainskoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu "SUPERVIZIIA 360°"* (Kyiv, Nov. 21, 2025). [in Ukrainian]

10. Mushkevych, M. I. (2022). *Superviziia* [Supervision] : navch. posib. Vezha-Druk. [in Ukrainian]

11. Olmos-López, P., & Sunderland, J. (2017). Doctoral supervisors' and supervisees' responses to co-supervision. *Journal of Further and Higher Education*, *41*(6), 727–740. https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.1177166

12. Pytannia sertyfikatsii ta bezperervnoho profesiynoho rozvytku fakhivtsiv u sferi psykhichnoho zdorov'ia [Issues of certification and continuous professional development of mental health professionals]: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 04.03.2026 № 288. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/288-2026-п [in Ukrainian]

13. Pro zatverdzhennia Metodychnykh rekomendatsiy shchodo supervizii pratsivnykiv, yaki nadaiut sotsialni posluhy [On approval of Methodological Recommendations regarding the supervision of social service providers]: nakaz Ministerstva sotsialnoi polityky Ukrainy vid 12.06.2020 № 414. https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0414739-20 [in Ukrainian]

14. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro superviziiu [On approval of the Regulation on Supervision]: postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 06.08.2026 № 993. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2026-п [in Ukrainian]

15. Pro zatverdzhennia Poriadku nadannia profesiynoi pidtrymky ta dopomohy pedahohichnym pratsivnykam (zdiisnennia supervizii) [On approval of the Procedure for providing professional support and assistance to pedagogical workers (implementation of supervision)]: nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 14.06.2024 № 855. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1201-24 [in Ukrainian]

16. Pro systemu okhorony psykhichnoho zdorov'ia v Ukraini [On the mental health care system in Ukraine]: Zakon Ukrainy vid 15.01.2025 № 4223-IX. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20 [in Ukrainian]

17. Pyhältö, K., Tikkanen, L., & Anttila, H. (2024). The more the merrier? PhD supervisors' perspectives on engaging in co-supervision. *Innovations in*

Education and Teaching International, *61*(6), 1460–1471. https://doi.org/10.1080/14703297.2023.2258053

18. Savchuk, O. M., & Myrhorodska, I. V. (2014). Standarty supervizii v sotsialniy roboti [Standards of supervision in social work]. *Naukovi zapysky NaUKMA, 136* (Pedahohichni, psykholohichni nauky ta sotsialna robota), 67–71. [in Ukrainian]

19. Professional Supervision. https://supervision-spilka.com/professional-supervision

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 10.09.2026
Стаття пройшла рецензування 03.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

УДК: 159.9; 159.9.01; 159.91; 159.99 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).7

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ РОЗВИТОК ГЛИБИННОЇ ПСИХОЛОГІЇ У XX-XXI СТОЛІТТІ: ІНТЕГРАТИВНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХІЧНОЇ ДИНАМІКИ

Яремчишин Марко Михайлович,
доктор філософії в галузі психології
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-0642-0369

Анотація. *У статті здійснено теоретичний аналіз новітніх положень глибинної психології як сучасних способів переосмислення класичних засад цього напряму та розширення уявлень про дослідження несвідомого. Розглянуто трансформацію психодинамічних концепцій у контексті їхнього розвитку від класичних моделей до міждисциплінарних підходів, що інтегрують дані нейронауки, постпостколоніальних студій, реляційних теорій та інтерсуб'єктних парадигм. Показано, що сучасна глибинна психологія виходить за межі традиційних психоаналітичних інтерпретацій, формуючи інтегративне, багатовимірне бачення психічної динаміки з урахуванням актуальних перспектив.*

Актуальність дослідження зумовлена відсутністю єдиного підходу до системного співвідношення класичних положень глибинної психології їх більш свіжих та сучасних інтерпретацій. Метою статті є узагальнення та систематизація наукових підходів до розуміння ідей в напрямі глибинної психології.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Розглянуто основні підходи до пізнання міждисциплінарного розвитку глибинної психології у контексті інтеграції в них підходів до психічної динаміки У контексті інтегративних підходів до психічної динаміки XX-XXI століття. Особливу увагу приділено науковим поглядом сучасників яке які висвітлюють психоаналітичні концепції застосуванням міждисциплінарних методів дослідження психіки та актуалізації її пізнання у різних контекстах

Серед них виокремлено напрями, що аналізують психічні процеси крізь призму: нейронних зв'язків, а саме взаємодії афективних психічних процесів та тілесних нейрофізіологічних механізмів, інтерсуб'єктності, реляційних взаємодій, постколоніально орієнтованих підходів та впливу цифрового середовища, перебування в ньому на формування несвідомих структур. Такий інтегративний підхід дозволяє розширювати межі глибинного напряму психології та формувати багатовимірне бачення психічної динаміки у сучасному науковому дискурсі.

Проаналізовано трансформаційну та інтегративну особливість положень глибинної психології, що проявляються у розширені класичних уявлень до міждисциплінарних підходів XXI століття.

На основі різних підходів до психодинаміки розглянуто розвиток таких напрямів, як нейропсихоаналіз, реляційний, інтерсуб'єктивний психоаналіз, постколоніальна психоаналітична перспектива та кіберпсихоаналіз.

У результаті теоретичного дослідження встановлено, що глибинна психологія зберігає актуальність завдяки своїй концептуальній гнучкості та здатності адаптуватися до сучасних соціально-біопсихологічних викликів і дозволяє більш широко переосмислювати несвідомі прояви. Проаналізовано розширення її теоретичних засад у напрямі міждисциплінарних підходів, серед яких нейропсихоаналіз, реляційний та інтерсуб'єктивний психоаналіз, постколоніальна перспектива та кіберпсихоаналіз.

Ключові слова: *психологія особистості, теорії глибинної психології, нейропсихоаналіз, реляційний психоаналіз, інтерсуб'єктивний психоаналіз, постколоніальний психоаналіз, кіберпсихоаналіз.*

Постановка проблеми. Динаміка аналітично-наукового навантаження академічної та практичної психології вражає своїми широкими темпами розвитку глибинного розуміння особистості та суспільства, як поодинці та разом. Постійний розвиток осмислення динамічних змін у контексті розвитку концепцій психологічних напрямів потребує всебічного аналізу

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

наукових досліджень, основні та проривні з яких в сфері психології відбуваються в основному на заході. Таким чином, через мовні бар'єри та перенавантаження всестороннього потоку академічної інформації, окремі вітчизняні вчені не приділяють достатньо уваги до інновацій у контексті глибинного напряму психології, чим пропускають великий пласт не дуже поширених в українській психологічній академічній спільноті нововведень у цьому напрямі. Тож дана стаття покликана проаналізувати некласичні ідей в напрямі глибинної психології та звернути увагу на сучасний погляд щодо розвитку глибинної психології у контексті актуальних міждисциплінарних дискусій XXI століття.

У класичних ідеях напряму глибинної психології основний акцент робиться на переосмислені Его та глибинних переживань людини в контексті, у якому вона знаходиться. Сам контекст визначається рядом соціальних чинників які мають зовнішній вплив на розвиток психіки та на розвиток інтелі індивіда як соціальної одиниці таким чином серед зовнішніх впливів на особу з позиції глибинного напряму психології займають сім'я соціальне середовище культура в якій знаходиться людина інформаційне середовище в якому вона перебуває та інші чинники які в цілому притаманні напряму пост модерну. Таким чином сучасні пізнання глибинної психології потребують всебічного переосмислення класичних ідей, оскільки сучасний світ після двохтисячних років змінився.

Нова епоха все більше впливає на звички людей та формування нових соціальних конструктів, які ускладнюються через загально-людський розвиток. Наприклад, все більшої актуальності набирає проблематика інтернет взаємодії,проблеми особистісних криз та інших дотичних питань, які стосуються особистісного розвитку.

Оскільки світ навколо активно розвивається, то індивід отримує все більше зовнішніх чинників. Оскільки нові виклики, які стають перед сучасною людиною ускладнюються в плані їх сприйняття, через орієнтацію на пізнання себе, то це актуалізує пізнання глибинних сенсів. Таким чином абсолютно різні концепції в течії глибинної психології, наприклад ідеї Юнга, Кляйн та інших видатних науковців в цьому напрямі, переосмислювали глибинні сенси, змінюючи акцент з суто однієї схеми виникнення

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

проблеми глибинного характеру на більш комплексну модель впливів на несвідоме.

Саме через великий вклад багатьох психологів психотерапевтів які працюють з не свідомим наразі ми бачимо розвиток глибинного напряму психології в сторону міждисциплінарного напряму,що відповідає духу часу та можливості його розвитку, який потребує комплексний розбір тих чи інших питань пов'язаних з особистістю її становленням, ростом та розвитком.

Основу дослідження склали концепції глибинного напряму психології, які розвивають та переосмислюють класичні концепції науковців у цьому напрямі та актуальні міждисциплінарні перспективи та положення глибинної психології**.** **Методами дослідження стало**: теоретичне конструювання, теоретичне узагальнення, абстрагування, конкретизація, аналіз і синтез, індукція та дедукція, структурно-функціональний аналіз, системний аналіз, концептуальний аналіз, контент-аналіз наукових джерел, міждисциплінарний аналіз.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика підходів до пізнання психічних процесів в царині напряму глибинної психології потребує постійних переосмислень та розвитку ключових засад напряму, оскільки концепції найбільш впливових теоретиків та практиків, серед яких З. Фройд, К.Г. Юнг, А. Адлер, Дж. Боулбі, М. Кляйн є доволі гнучким, що дозволяє глибинним концепціям актуалізуватися у різних формах, в тому числі і міждисциплінарних. Аналіз наукових досліджень свідчить про недостатню репрезентативність некласичних підходів в напрямі глибинної психології в українському науковому середовищі. Проте такі дослідження достатньо широко представлені в англомовному науковому середовищі та у контексті міждисциплінарних, більш широких підходів до розуміння несвідомого та його вплив на психічні механізми.

Мета статті. Здійснити теоретичний аналіз міждисциплінарного підходу розвитку глибинної психології у XX-XXI столітті та проаналізувати інтегративні підходи до психічної динаміки, а також систематизувати сучасні дослідження в сфері глибинної психології**.**

Виклад основного матеріалу. Протягом 20-го та початку 21-го століття глибинна психологія отримала значні зміни, починаючи свій шлях від

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ідеї психоаналітичних та закінчуючи дискурсом в міждисциплінарних дослідженнях. Важливо зазначити, що цей процес розвитку ідей глибинного напряму відбувався поетапно,таким чином можна виділити класичний період напряму його розвиток постмодернізм та суть сучасна міждисциплінарна основа. Відомі науковці-практики у цій сфері роками розвивали базові Фройдівські концепції несвідомого, чим вийшли за межі його ідей та розширили уявлення несвідомого, відповідно розширивши спектр підходів до його пізнання [1]. Попри те науковці звертали увагу саме на его його структуру і переусвідомлення самого сприйняття особистості у контексті постмодерного світу який гнучко видозмінювався у контексті соціальних змін під впливом глобальних криз, розвитку особистості та суспільств.

Актуалізуючи пізнання глибинного напряму у сучасному дискурсі варто звернути увагу на статтю О. Чорної, в якій науковиця розкриває сучасний стан досліджень які вказують на терапевтичну ефективність психодинамічних підходів у роботі з різними психічними переживаннями та розкриває адаптивність психоаналітичної практики в українському контексті в умовах якого такі практики виділяються інтеграторівною здатністю стосовно інших підходів до роботи з психікою [2]. Підкреслена нею тенденція вказує не просто на збереження основних концепцій глибинної психології, а ще й на їх переформатування під сучасні проблеми,які стосуються ментального здоров'я та виняткову гнучкість напряму. Серед академічно прийнятних, новітніх та актуальних концепцій глибинного напряму психології виділяються:

- Нейропсихоаналіз.
- Реляційний психоаналіз.
- Інтерсуб’єктивний психоаналіз.
- Постколоніальна психоаналітична перспектива в психоаналізі.

Окремо варто виділити й цифровий компонент трансформації глибинної психології в умовах всеосяжної цифровізації та одного з елементів психічного буття сучасної людини, який прийнято окреслювати як Кіберпсихоаналіз (психоаналітичні дослідження суб’єктивності та взаємодії в кібер просторі).

Найбільш яскравим прикладом міждисциплінарна трансформації глибинної психології 21-у столітті є розвиток нейропсихоаналізу, який є основою для спільного дослідницького простору, що об'єднує між собою психоаналіз, нейронауки та психіатрію [3]. Низка науковців досліджуючи цей напрям, вказують на М. Солмсона, який розробив термін Нейропсихоаналіз, вказуючи на те, що цей напрям є невід'ємною складовою класичного психоаналізу та розвиває основні ідеї Фройда [4]. Особливістю цього напряму є спроба співвіднести отримані від нейронаук дані з психоаналітичної пізнаннями про суб'єктивний досвід індивіда, його психічну динаміку.

Вчені М. Солбус і О. ТурнБул звертають увагу на дуально-аспектний монізм (Dual-aspect monism), який проявляється у пізнанні мозку та психіки не як двох незалежних об'єктах, а як різних аспектах одного й того ж природнього процесу [5]. Такий підхід є неймовірно важливим, оскільки сучасний контекст розвитку наукової психології потребує саме міждисциплінарного погляду, особливо у взаємозв'язку психіки та нейро процесів.

Окреслений напрям формує концептуальну модель переосмислення психологічних реакцій у межах класичної глибинної психології, розглядаючи їх як результат взаємодії афективних психічних процесів та тілесних нейрофізіологічних механізмів. Важливість дуально-аспектного монізму розкривається саме у способі дослідження єдиного предмету психічного буття що дає змогу поєднати психоаналітична розуміння індивідуального суб'єктивного

Реляційний психоаналіз, напрям, що сформувався в США наприкінці 20-го століття. Низка вітчизняних та західних вчених виділяють різних науковців в цьому напрям. Так, у своєму науковому дослідження згаданого напряму глибинної психології, науковець І. Данилевський виділяє С. Мітчелла та Р. Столороу, як дослідників які спричинили істотний парадигмальний зсув запропонувавши Інтер сдослідників які спричинили істотний парадигмальний зсув, запропонувавши Інтерсуб'єктну модель розуміння психічного [6, с. 469].

Узагальнюючи основні позиції цього напряму, варто вказати на те, що сучасний реляційне є підхід розглядає психічне буття як таке, що формується у контексті

взаємодії з іншим, розвивається ідея двоперсональна модель психіки [7], центральними є процеси соціального створення (конструювання) досвіду [8], множинності Я станів, Enactment [9], регуляція афектів у відносинах та взаємний характер терапевтичної взаємодії [10]. Таким чином, основний теоретичний зріз полягає у переході від пояснення психічної динаміки через внутрішні потяги до розуміння психіки як реляційно організованої системи.

Інтерсуб'єктивний психоаналіз, його магнум опусом вважається книга Психоаналітичне лікування: інт ерсуб'єктивний підхід за авторством Р. Столоров, Б. Брандшафта і Г. Антвуда [11]. **Інтерсуб'єктивний підхід** розкриває те що психічний досвід формується у взаємодії між суб'єктами не ізольовано а в процесі взаємодії людини з іншими, тобто взаємодія суб'єкт + суб'єкт або ж взаємопов'язані суб'єктивні світи, що взаємно впливають один на одного, наприклад психоаналітична взаємодія яка формує спільні значення між пацієнтом та аналітиком. Важливе місце у цьому контексті посідає процес створення значень, під час якого учасники взаємодії не лише передають наявні сенси, а на їхній основі можуть формувати нові [12,13]. За спостереженнями дослідниці Р. Ульєє Інтер суб'єкт на теорія сформувалась рамках кореляційного повороту психоаналізу що змістила акцент із внутрішнього психічних процесів які розглядались ізольовано на їхній Інтер суб'єктний контекст [13]. Аналізуючи наукові досягнення у сфері пізнання інтерсуб'єктивного психоаналізу, варто зазначити, що в цьому напрямі особливо важливою є взаємодія суб'єктів. Психіка не існує окремо, а динамічно розвивається через контакт з іншими людьми. Водночас наші суб'єктивні переживання та сприйняттєві уявлення у процесі взаємодії формують спільний досвід, який може впливати на нові уявлення про себе, навколишній світ, емоції та переживання. Також саме інтерсуб'єктивний психоаналіз як напрям звертає увагу на важливість взаємодії аналітика та пацієнта де обоє створюють спільний простір через який формується нові терапевтичні сенси.

Постколоніальна психоаналітична перспектива в психоаналізі розуміється як спосіб критичного переосмислення психоаналізу з урахуванням впливу колоніалізму, культури, влади, расових відносин та соціальних

ієрархій на формування психіки й психоаналітичного пізнання. Сам по собі цей напрям є досить загальним, оскільки зосереджується на складних конструктах соціального буття, які залежать від соціокультурних особливостей цілих регіонів і соціальних груп, а також різних спільнот, що населяють різні соціокультурні середовища. Важливо зазначити, що сама ідея постколоніального переосмислення у психології не є новою: вона цілком відповідає духові часу, у якому переосмислюється концепт існування «старого світу» та сучасні перспективи розвитку людства й окремих цивілізацій. Оскільки у глобальному світі ідеї переосмислення є доволі широкими, вони охоплюють усі сфери людської діяльності, від економічної до психологічної. Тому постколоніальна психоаналітична перспектива дає розуміння того, як особи різних культур можуть сприймати одне одного, яким чином формується їхнє глибинне пізнання світу та які культурні особливості окремих індивідів визначають їхні суб'єктивні переживання.

Досліджуючи феномен постколоніальної психоаналітичної перспективи науковиця П. Туммала-Нарра звертає увагу на існування колоніальних припущень, які сформували психоаналітичний уявлення про несвідоме, розвиток та залежність. На думку дослідниці, універсальний підхід євроамериканської моделі психічного розвитку, сформований під впливом білих євроамериканських уявлень, може відтворювати уявлення про групи, які не належать до євроамериканської більшості, як «інших», менш розвинених [14]. У сучасному міждисциплінарному дискурсі який стосується людини її сприйняття та сприйняття інших культур існує таке поняття як орієнталіст запропоноване Едвардом Саїдом який розкриває який розкриває тонкощі сприйняття сходу західним стилем мислення [15].

Концепція орієнталізму, попри поверхневе сприйняття чужих культур як інших та відповідних стереотипних уявлень які в основному орієнтуються з позиції західного світу розкриває ще й глибинні особливості сприйняття інших культур євро американським типом мислення. Так науковець Д. Х. Газтамбіде, аналізуючи працю Р. Бешара простежує теоретичний зв'язок З. Фройда на Е. Саїда, вказуючи на те, що психоаналітичні уявлення про несвідоме мову суб'єктивність та репрезентацію можуть бути використані для осмислення

механізмів орієнталізму. Поєднуючи ідею Фройда та Саїда, Бешара розвиваю концепцію «контрапунктного психоаналізу» спрямованого на критичне переосмислення психоаналізу у контексті колоніалізму та деколоніальних підходів [16].

Узагальнюючи положення різних науковців які досліджують пост колоніальний напрям саме у психології, варто зазначити, що такий підхід є важливою складовою сучасного розвитку психологічної науки, оскільки розширює дискурс розуміння психіки звертаючи увагу на культурний контекст та звертає увагу на потенційні викривлення у сприйнятті та інтерпретації психічних явищ у представників різних культур.

Оскільки цифрове середовище є однією зі складових контексту існування сучасної людини, логічним є розвиток у сучасній глибинній психології такого підходу, як кіберпсихоаналіз. Він характеризується, як міждисциплінарний напрям на перетині психоаналізу, цифрової культури та медіа досліджень у контексті взаємодії людей в епоху масової цифровізації, що впливає на нові способи свідомого/несвідомого психічного функціонування. Кіберпсихоаналіз на теперішній момент варто розглядати не як конкретний академічний напрям, а скоріш як сучасний міждисциплінарний напрям та перспективу розвитку психоаналітичного мислення та глибинного напряму психології як такого. Оскільки цифрове середовище є звичною та постійною частиною існування сучасної людини, у психоаналітичному дискурсі актуалізується перспектива міждисциплінарного переосмислення психічного функціонування саме в умовах цифровізації. Так, актуалізуючи психоаналітичні пізнання в сучасному контексті, науковець Л. Гутьєррес розглядає цифрове занурення та присутність як нові форми психічного досвіду через психоаналітичне осмислення категорії катарсису, захисту та динаміки психічних процесів [17].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Напрям глибинної психології безумовно актуалізується через свої сильні теоретичні положення, що дозволяє більш раннім та пізнім науковцям не просто переосмислювати теоретичні засади напряму, а ще й доповнювати їх можливістю більш широкого переосмислення психічного сприйняття, що також доповнюється сучасним контекстом. Гнучкість основних

засад глибинного напряму психології є винятковою характеристикою напряму, оскільки дає можливість до всестороннього аналізу можливих соціально-біопсихологічних впливів. Таким чином розвиток глибинного напряму психології актуалізується крізь призму гнучкості основних засад та подальшої широкої можливості їх адаптації та між дисциплінарного дискурсу, що безумовно є важливим у розумінні сучасної людини та систем його психічних проявів таким чином виділяється нейропсихоаналіз, реляційний психоаналіз, інтер суб'єктивний психоаналіз як академічного прийняті етапи розвитку глибинного напряму психології та окремо виділяється ще й кіберпсихоаналіз, як актуальний міждисциплінарний напрям в епоху масової цифровізації та розвитку і існування психіку у контексті віртуальному та фізичному, що безумовне впливає на прояв несвідомих психічних процесів. Перспективою подальших досліджень є актуалізація міждисциплінарного та некласичного контексту теоретико-прикладних позицій в напрямі глибинної психології

.

Список використаних джерел

1. Fitzgerald M. The Freud's: Legacy of psychoanalysis-more than you think. 2020. DOI: 10.13140/RG.2.2.12796.97924.
2. Chorna O. The impact of psychoanalysis on modern psychotherapy. *Personality and Environmental Issues*, 2023. 2 (5), 75-81.
DOI: https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-75-81
3. Callard F.,Papoulias C. S. Corrective biology: psychosomatics in and as neuropsychoanalysis. *Medical humanities*. 2019. *45*(2), P. 152–161. DOI: https://doi.org/10.1136/medhum-2019-011645
4. Johnson B, Flores Mosri D. The Neuropsychoanalytic Approach: Using Neuroscience as the Basic Science of Psychoanalysis. F*rontiers in psychology*. 2016. 7:1459. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01459
5. Solms M.,Turnbull O. H. What Is Neuropsychoanalysis? *Neuropsychoanalysis*. 2011.13(2). P. 133–145.
DOI: https://doi.org/10.1080/15294145.2011.10773670
6. Данилевський І. Реляційне переосмислення «позасвідомого» та його роль у методології сучасної психотерапії. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. (4(80). С. 468–479. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-468-479

7. Snell R. Antonino Ferro : A Contemporary Introduction. London ; New York : Routledge, 2024.197 p.
8. Mitchel S. A. Relational concepts in psychoanalysis: An integration. Harvard University Press, 1988.
9. Holmström É. Searching for dissociated self-states: Relational psychoanalytic conceptualization of mind and therapeutic action. *British Journal of Psychotherapy*. 2025. 41:. P.708-726. DOI: https://doi.org/10.1111/bjp.12989
10. Altimir C, Jiménez JP The Clinical Relevance of Interdisciplinary Research on Affect Regulation in the Analytic Relationship. *Frontiers in Psychology.* 2021. 12:718490. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.718490
11. Stolorow R. D., Brandchaft, B., Atwood, G. E. *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Analytic Press. 1988. 187 p.
12. Harrison A., Tronick E. Intersubjectivity: Conceptual considerations in meaning-making with a clinical illustration. *Frontiers in Psychology, 2022. 12*, 715873.
13. Uljée R. The unconscious and the transcendental: Husserlian phenomenology in intersubjective systems theory. Frontiers in Psychology. 2023.14:1282640. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1282640
14. Tummala-Narra P. Can We Decolonize Psychoanalytic Theory and Practice? *Psychoanalytic Dialogues. 2022.* 32(3). P. 217–234.
DOI: https://doi.org/10.1080/10481885.2022.2058326
15. Khalil O. F. American Orientalism. In J. Dailey (Ed.), *Oxford Research Encyclopedia of American History*. Oxford Academic. 2022. DOI: https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199329175.013.985. Accessed 12 Sept. 2026.
16. Gaztambide D. J. Robert K. Beshara, *Freud and Said: Contrapuntal Psychoanalysis as Liberation Praxis*. *Psychoanalysis and History*. 2023. 25(1). P. 104–108. DOI: https://doi.org/10.3366/pah.2023.0457.
17. Gutiérrez L. Theoretical and metapsychological aspects of digital immersion and presence: Towards a psychoanalytic understanding of being "in" a virtual environment and "with" the other on the screen. *The International Journal of Psychoanalysis. 2025.* 106(1), P. 109–138.
DOI: https://doi.org/10.1080/00207578.2024.2330589

INTERDISCIPLINARY DEVELOPMENT OF DEPTH PSYCHOLOGY IN THE 20TH–21ST CENTURIES: INTEGRATIVE APPROACHES TO PSYCHOLOGICAL DYNAMICS

Marko Yaremchyshyn

Abstract. *This article presents a theoretical analysis of the latest developments in depth psychology as contemporary ways of reinterpreting the*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

classical foundations of this field and expanding our understanding of the study of the unconscious. It examines the transformation of psychodynamic concepts in the context of their evolution from classical models to interdisciplinary approaches that integrate findings from neuroscience, postcolonial studies, relational theories, and intersubjective paradigms. It is demonstrated that contemporary depth psychology goes beyond the boundaries of traditional psychoanalytic interpretations, forming an integrative, multidimensional view of mental dynamics that takes current perspectives into account.

The relevance of this study stems from the lack of a unified approach to systematically correlating the classical tenets of depth psychology with their more recent contemporary interpretations, as well as to comprehensively examining the interaction of these key ideas specifically with the experience of stress and the factors contributing to its onset. The purpose of this article is to generalize and systematize scientific approaches to understanding the field of depth psychology and its relationship to how people experience stress and the factors that act as stressors, with an emphasis on contemporary intra- and interdisciplinary research in depth psychology.

The article examines the main approaches to understanding the interdisciplinary development of depth psychology in the context of the integration of approaches to mental dynamics within these frameworks, specifically within the context of integrative approaches to mental dynamics in the 20th and 21st centuries. Particular attention is paid to the scientific views of contemporary scholars who highlight psychoanalytic concepts through the application of interdisciplinary methods for studying the psyche and the actualization of its understanding in various contexts.

Among these, certain areas have been identified that analyze mental processes through the lens of: neural connections—specifically, the interaction between affective mental processes and bodily neurophysiological mechanisms—intersubjectivity, relational interactions, postcolonial approaches, and the influence of the digital environment and one's presence within it on the formation of unconscious structures. This integrative approach allows for expanding the boundaries of depth psychology and forming a multidimensional view of mental dynamics within contemporary scientific discourse.

The transformational and integrative characteristics of the tenets of depth psychology are analyzed, as manifested in the expansion of classical concepts into the interdisciplinary approaches of the 21st century.

Based on various approaches to psychodynamics, the paper examines the development of such schools of thought as neuropsychoanalysis, relational

and intersubjective psychoanalysis, the postcolonial psychoanalytic perspective, and cyberpsychoanalysis.

As a result of this theoretical study, it has been established that depth psychology remains relevant due to its conceptual flexibility and ability to adapt to contemporary socio-biopsychological challenges, allowing for a broader reinterpretation of unconscious manifestations. The expansion of its theoretical foundations toward interdisciplinary approaches is analyzed, including neuropsychoanalysis, relational and intersubjective psychoanalysis, the postcolonial perspective, and cyberpsychoanalysis.

Keywords: *personality psychology, theories of depth psychology, neuropsychoanalysis, relational psychoanalysis, intersubjective psychoanalysis, postcolonial psychoanalysis, cyberpsychoanalysis.*

References

1. Fitzgerald, M. (2020). *The Freud's: Legacy of psychoanalysis—More than you think*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.12796.97924
2. Chorna, O. (2023). The impact of psychoanalysis on modern psychotherapy. *Personality and Environmental Issues, 2*(5), 75–81. https://doi.org/10.31652/2786-6033-2023-3(5)-75-81
3. Callard, F., & Papoulias, C. S. (2019). Corrective biology: Psychosomatics in and as neuropsychoanalysis. *Medical Humanities, 45*(2), 152–161. https://doi.org/10.1136/medhum-2019-011645
4. Johnson, B., & Flores Mosri, D. (2016). The neuropsychoanalytic approach: Using neuroscience as the basic science of psychoanalysis. *Frontiers in Psychology, 7*, Article 1459. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01459
5. Solms, M., & Turnbull, O. H. (2011). What is neuropsychoanalysis? *Neuropsychoanalysis, 13*(2), 133–145. https://doi.org/10.1080/15294145.2011.10773670
6. Danylevskyi, I. (2025). Reliatsiine pereosmyslennia “pozasvidomoho” ta yoho rol u metodolohii suchasnoi psykhoterapii [Relational reinterpretation of the “unconscious” and its role in the methodology of contemporary psychotherapy]. *Vcheni zapysky Universytetu “KROK”, (4)(80),* 468–479. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-80-468-479
7. Snell, R. (2024). *Antonino Ferro: A contemporary introduction*. Routledge.
8. Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Harvard University Press.
9. Holmström, É. (2025). Searching for dissociated self-states: Relational psychoanalytic conceptualization of mind and therapeutic action. *British Journal of Psychotherapy*, *41*, 708–726. https://doi.org/10.1111/bjp.12989

10. Altimir, C., & Jiménez, J. P. (2021). The clinical relevance of interdisciplinary research on affect regulation in the analytic relationship. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 718490. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718490

11. Stolorow, R. D., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (1988). *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Analytic Press.

12. Harrison, A., & Tronick, E. (2022). Intersubjectivity: Conceptual considerations in meaning-making with a clinical illustration. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 715873. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.715873

13. Uljée, R. (2023). The unconscious and the transcendental: Husserlian phenomenology in intersubjective systems theory. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1282640. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1282640

14. Tummala-Narra, P. (2022). Can we decolonize psychoanalytic theory and practice? *Psychoanalytic Dialogues, 32*(3), 217–234. https://doi.org/10.1080/10481885.2022.2058326

15. Khalil, O. F. (2022). American Orientalism. In J. Dailey (Ed.), *Oxford research encyclopedia of American history*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199329175.013.985

16. Gaztambide, D. J. (2023). Robert K. Beshara, *Freud and Said: Contrapuntal psychoanalysis as liberation praxis*. *Psychoanalysis and History, 25*(1), 104–108. https://doi.org/10.3366/pah.2023.0457

17. Gutiérrez, L. (2025). Theoretical and metapsychological aspects of digital immersion and presence: Towards a psychoanalytic understanding of being "in" a virtual environment and "with" the other on the screen. *The International Journal of Psychoanalysis, 106*(1), 109–138. https://doi.org/10.1080/00207578.2024.2330589

У статті використано інструменти штучного інтелекту моделі Copilot як допоміжний засіб науково-дослідної роботи. ШІ застосовувався для інформаційно-пошукової діяльності, зокрема для виявлення та орієнтації наукових джерел, а також для мовно-стилістичного редагування й удосконалення академічного стилю викладу. Науковий зміст статті, інтерпретація джерел, формулювання теоретичних положень, висновки належать автору. Усі відібрані за допомогою ШІ джерела та наведені в статті положення були додатково перевірені автором за першоджерелами.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 28.09.2026
Стаття пройшла рецензування 02.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

УДК 159.9.072:615.214 7 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).8

ПСИХОФАРМАКОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗМІН КОГНІТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ

Оверчук Вікторія Анатоліївна
доктор економічних наук,
кандидат психологічних наук, професор,
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7744-9346.
Яцишин Сергій Євгенійович
старший викладач кафедри кризової та
клінічної психології Стуса;
ORCID: https://orcid.org/0009-0004-3308-4762.

Анотація. *Мета статті – узагальнити дані про когнітивні ефекти психофармакотерапії та з'ясувати, як враховувати їх під час клініко-психологічного обстеження. Огляд охоплює 19 публікацій 2007-2026 років щодо антидепресантів, антипсихотиків, бензодіазепінів, антихолінергічного навантаження й нейропсихологічного оцінювання, відібраних відповідно до мети роботи. Результати зіставлено з урахуванням складу вибірок, способів вимірювання та певності доказів. Оцінювання когнітивних змін потребує окремого розгляду тестових показників, скарг і повсякденного функціонування пацієнта. У статті описано, як перевіряти надійність виміряних змін, уточнювати обставини лікування та розглядати можливі причини погіршення. Умовні клінічні приклади ілюструють застосування цих рекомендацій під час інтерпретації результатів обстеження. Вплив цих рекомендацій на точність та узгодженість висновків фахівців потребує емпіричної перевірки.*

Ключові слова: *психофармакологія, когнітивне функціонування, антидепресанти, антипсихотики, бензодіазепіни, антихолінергічне навантаження, нейропсихологічне оцінювання, клініко-психологічна інтерпретація.*

Постановка проблеми Результати нейропсихологічного обстеження під час психофармакотерапії залежать від симптомів розладу, дії препаратів, сну та вимог завдання. Психологу потрібно з'ясувати, з чим пов'язане погіршення. Особливої уваги потребують випадки, коли пацієнт повільніше виконує

тести, але краще справляється з повсякденними справами, чи скаржиться на пам'ять за незмінних результатів проб. Такі розбіжності потребують розгляду кількох можливих пояснень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Метааналізи досліджень антидепресантів [1; 13; 16] показують, що висновки про когнітивний ефект залежать від дизайну дослідження та обраного показника. Colwell та співавтори [2] аналізують, як відрізнити пряму дію препарату від поліпшення, зумовленого зменшенням депресивних симптомів. Праці щодо антипсихотиків [3; 14; 19], бензодіазепінів [4; 5; 15] й антихолінергічного навантаження [6; 7] описують неоднакові результати для різних препаратів і клінічних груп. Методологічні праці [8; 17] та рекомендації Американської академії клінічної нейропсихології (AACN) [18] визначають, як оцінювати індивідуальні зміни з урахуванням анамнезу й повсякденного функціонування.

Виділення невирішених раніше аспектів проблеми. Усереднені дані досліджень самі по собі не дають змоги встановити причину погіршення в окремого пацієнта. У статті розглянуто методичні засади інтерпретації змін когнітивного функціонування під час психофармакотерапії. Особливу увагу приділено випадкам, коли результати нейропсихологічного обстеження не узгоджуються зі скаргами пацієнта та його повсякденним функціонуванням.

Мета статті. Узагальнити дані про когнітивні ефекти психофармакотерапії та з'ясувати, як враховувати можливий вплив препаратів під час інтерпретації результатів клініко-психологічного обстеження. Для цього зіставлено дослідження різного дизайну. На умовних клінічних прикладах показано, як використовувати ці дані під час обстеження окремого пацієнта.

Матеріали та методи дослідження. Проведено наративний огляд 19 рецензованих публікацій 2007-2026 років із цільовим добором джерел. Бібліографію уточнено 01 жовтня 2026 року за результатами тематичного вебпошуку праць, індексованих у PubMed. Бібліографічні дані, анотації й доступні повні тексти перевіряли на сайтах видавців, у PubMed Central та авторських копіях. Використано запити «antidepressants cognition network meta-analysis», «antipsychotics cognitive function», «benzodiazepines cognition meta-analysis»,

«anticholinergic burden cognition», «neuropsychological reliable change». Окремо опрацьовано рекомендації AACN [17; 18]. Часових обмежень пошуку наперед не задавали.

Добирали клінічні й оглядові праці з описом вибірки, дизайну та вимірюваних когнітивних функцій, а також методологічні джерела з індивідуального оцінювання змін. Огляд охоплює три групи препаратів та антихолінергічне навантаження. Враховано рекомендації SANRA щодо якості наративних оглядів [11]. Протокол не реєстрували, подвійного незалежного відбору й формальної оцінки ризику упередженості первинних досліджень не проводили. Огляд не претендує на вичерпне охоплення літератури.

Для індивідуальної інтерпретації виділено шість груп відомостей: психометричні характеристики тестів, час появи змін, умови приймання ліків, психічний стан і рівень бадьорості, вимоги завдання, повсякденне функціонування. Повторного метааналізу не виконували. Огляди, що включають ті самі первинні дослідження, не розглядали як незалежні підтвердження ефекту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вплив клінічного стану на результати обстеження. Пацієнти з тяжчим перебігом психічного розладу можуть потребувати вищих доз препаратів і водночас мати нижчі показники когнітивного функціонування, зумовлені самим захворюванням. У фармакоепідеміології таке спотворення зв'язку між лікуванням і його результатами розглядають як змішування за показаннями до лікування, зокрема за тяжкістю захворювання [10]. Отже, виявлений зв'язок між вищою дозою препарату та нижчими результатами когнітивного тестування сам по собі не доводить негативного впливу препарату на когнітивні функції. Зменшення загальмованості або дезорганізації може полегшувати виконання завдань, а сонливість і рухові порушення – ускладнювати його. Щоб оцінити можливий вплив ліків на когнітивне функціонування, потрібно з'ясувати, які саме порушення виникли та коли – до початку лікування, після призначення препарату чи зміни його дози.

Антидепресанти. У таблиці 1 наведено результати, отримані за різних способів порівняння. Ainsworth та співавтори [13] оцінювали зміни в групі лікування, тоді як у метааналізах [1; 16] ефект зіставляли з плацебо. У метааналізі Rosenblat

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

та співавторів [1] після виключення досліджень вортиоксетину ефект щодо психомоторної швидкості вже не досягав статистичної значущості. Dølven та співавтори [16] також повідомили про позитивний вплив вортиоксетину на виконання окремих когнітивних завдань, проте загальну певність доказів за системою GRADE оцінили як низьку.

Таблиця 1. Кількісні результати досліджень антидепресантів і межі їх інтерпретації

Джерело та дизайн	**Показник: ефект [95 % ДІ]**	**Обмеження**
Rosenblat та ін. [1] Депресія; 9 РКД; n = 2550; проти плацебо	Психомоторна швидкість: SMD 0,16 [0,05; 0,27]. Відстрочене відтворення: SMD 0,24 [0,15; 0,34].	Ефект щодо швидкості залежав від включення вортиоксетину.
Ainsworth та ін. [13] Депресія пізнього віку; 8 робіт, n = 493	Пам’ять і навчання (5 робіт): стандартизована внутрішньогрупова зміна 0,254 [0,103; 0,404].	Зміна в групі лікування; не перевага над плацебо.
Dølven та ін. [16] 40 РКД різних втручань; депресія; мережеві оцінки вортиоксетину проти плацебо	Цифро-символьне заміщення: g −0,232 [−0,358; −0,107]. Струп, конгруентна умова: g −0,235 [−0,429; −0,042]. TMT-B: g −0,291 [−0,414; −0,168]. Засвоєння слів: g −0,253 [−0,406; −0,100].	Низька загальна певність доказів. Переваги в окремих завданнях не означають поліпшення всіх когнітивних функцій.

Примітка. РКД – рандомізоване контрольоване дослідження; ДІ – довірчий інтервал; SMD – стандартизована різниця середніх; g – розмір ефекту Геджеса. У [16] від’ємний знак відповідає перевазі лікування; наведено мережеві оцінки з додаткових таблиць S4, S6, S7, S9; оцінку GRADE – із S10. TMT-B – частина B тесту з’єднання послідовностей. Джерело: узагальнено за [1; 13; 16].

Shilyansky та співавтори [12] виявили збереження частини

когнітивних порушень після симптоматичної ремісії. Повторне обстеження завершили 712 із 1008 пацієнтів і 316 із 336 здорових учасників. Наявність контрольної групи здорових учасників дала змогу оцінити можливий вплив повторного тестування, однак відсутність плацебо-групи серед пацієнтів обмежувала можливості визначення ефекту лікування. Водночас поліпшення психічного стану не обов'язково супроводжується повним відновленням когнітивних функцій. Навіть виявлена в контрольованих дослідженнях перевага препарату над плацебо за когнітивними показниками не дозволяє однозначно стверджувати, що він має безпосередню прокогнітивну дію, оскільки частина позитивних змін може бути пов'язана зі зменшенням вираженості психопатологічних симптомів [2].

Антипсихотики: зіставлення метааналізів. Feber та співавтори [3] проаналізували результати 68 рандомізованих контрольованих досліджень (РКД), не обмежуючи їх відбір за віком учасників. Мережевий метааналіз загального показника когнітивного функціонування охоплював 66 досліджень і 18 втручань. Для оцінювання когнітивних функцій використовували сумарний показник батареї MATRICS Consensus Cognitive Battery (MCCB), а за його відсутності – результати інших когнітивних тестів. Водночас 40 досліджень мали високий ризик систематичної похибки, а певність доказів приблизно для третини мережевих порівнянь за методологією CINeMA була дуже низькою. З огляду на ці обмеження автори вважали докази переваг окремих препаратів недостатньо переконливими. Зокрема, хоча для паліперидону було отримано статистично значущий результат (SMD = −0,57; 95 % ДІ: від −1,03 до −0,11; від'ємні значення свідчили на користь лікування), його слід інтерпретувати з урахуванням обмежень доказової бази.

Olgiati та співавтори [19] проаналізували дослідження за участю пацієнтів віком 18-65 років, доповнивши частину даних попереднього метааналізу результатами нових випробувань окремих препаратів. Загальний показник когнітивного функціонування мав ґрунтуватися на оцінюванні щонайменше трьох когнітивних сфер. Якщо обстеження проводили повторно, для аналізу використовували результати найдовшого періоду спостереження. Порівняно з плацебо, статистично значущі

переваги виявлено для луразидону (g = 0,46; 95 % ДІ: 0,11–0,82) та ксаномеліну (g = 0,30; 95 % ДІ: 0,06–0,54). Певність доказів за системою GRADE автори оцінили для луразидону як помірну або високу, а для ксаномеліну – як високу. Водночас порівняння ефективності ксаномеліну з іншими активними препаратами ґрунтувалися на непрямих даних. Автори також не виявили зв'язку між змінами когнітивних показників і вираженістю психопатологічних симптомів на рівні досліджень. Однак це не виключає можливості такого зв'язку в окремих пацієнтів.

Під час зіставлення результатів цих метааналізів необхідно враховувати відмінності у складі вибірок, досліджуваних препаратах, методах оцінювання когнітивних функцій та певності отриманих доказів. Результати щодо окремих препаратів не дають підстав поширювати відповідні висновки на весь клас антипсихотиків. Для клініко-психологічної діагностики важливо також враховувати вираженість психотичної симптоматики, сонливість і рухові порушення, які можуть впливати на результати когнітивного тестування незалежно від власне когнітивних можливостей пацієнта.

Бензодіазепіни. Оцінюючи вплив бензодіазепінів на когнітивне функціонування, важливо розрізняти ефекти одноразового приймання, тривалого застосування та зміни, що спостерігаються після припинення лікування. Когнітивні показники в цих випадках можуть залежати від седативної дії препаратів, розвитку толерантності та симптомів відміни [4; 15].

Liu та співавтори [4] провели систематичний огляд 13 досліджень за участю людей старшого віку, з яких вісім увійшли до метааналізу. За результатами порівняння 253 учасників особи, які приймали бензодіазепіни, демонстрували нижчі показники швидкості опрацювання інформації за цифро-символьним тестом (SMD = −0,61; 95 % ДІ: від −0,91 до −0,31). Водночас ці результати стосуються конкретної вікової групи та окремого когнітивного показника, тому не можуть свідчити про однаковий вплив бензодіазепінів на всі когнітивні функції.

Zetsen та співавтори [5] дослідили когнітивне функціонування 92 пацієнтів із тривалим досвідом приймання бензодіазепінів, залучених до програми припинення їх застосування. Порівняння з віковими нормативами

показало, що 20,7 % учасників відповідали використаному авторами критерію когнітивних порушень. Однак особливості формування вибірки та відсутність зіставної контрольної групи не дозволяють пов'язувати виявлені порушення виключно з прийманням препаратів. У метааналізі Crowe і Stranks [15] когнітивні відмінності порівняно з контрольними групами спостерігалися й після припинення тривалого застосування бензодіазепінів, хоча їхня вираженість залежала від досліджуваної когнітивної сфери.

Отже, під час клініко-психологічного обстеження необхідно з'ясувати, чи передували когнітивні труднощі початку лікування, як довго пацієнт приймає препарат, коли була остання доза та чи відбувалися зміни режиму приймання. Не менш важливо враховувати якість сну, тривожну симптоматику та можливі прояви відміни, оскільки ці чинники також можуть впливати на результати когнітивного тестування.

Антихолінергічне навантаження. У систематичному огляді та метааналізі Mancini та співавторів [6] проаналізовано 25 досліджень, присвячених зв'язку антихолінергічного навантаження з когнітивним функціонуванням у 4620 пацієнтів із психотичними розладами. Встановлено, що вищий рівень антихолінергічного навантаження пов'язаний із нижчими загальними показниками когнітивного функціонування ($r = -0,37$; 95 % ДІ: від −0,48 до −0,25). Однак під час інтерпретації цього зв'язку необхідно враховувати можливий вплив тяжкості психічного розладу та супутнього медикаментозного лікування.

Для оцінювання антихолінергічного навантаження використовують, зокрема, шкалу антихолінергічного когнітивного навантаження (Anticholinergic Cognitive Burden, ACB) та шкалу антихолінергічного ризику (Anticholinergic Risk Scale, ARS). Оскільки ці інструменти мають різні підходи до оцінювання препаратів, однакова схема лікування може отримувати за ними різні бали. Крім того, результати такого оцінювання не відображають безпосередньо концентрації препаратів у центральній нервовій системі [7]. Тому під час клініко-психологічного обстеження важливо з'ясувати, які саме препарати приймає пацієнт, у яких дозах і протягом якого

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

часу, а також врахувати можливі зміни його соматичного стану.

Оцінювання когнітивних змін під час повторного обстеження. Різниця між результатами двох обстежень не завжди свідчить про реальне поліпшення або погіршення когнітивного функціонування. Для її інтерпретації необхідно визначити, чи перевищує виявлена зміна очікувані коливання результатів тестування та чи супроводжується вона змінами у повсякденній діяльності пацієнта. З цією метою використовують індекс надійної зміни (Reliable Change Index, RCI) та стандартизовані регресійні методи, якщо для відповідного тесту доступні необхідні дані повторних вимірювань. Залежно від обраного методу вони дозволяють враховувати похибку вимірювання, ефект повторного виконання завдань, регресію до середнього та інтервал між обстеженнями [8; 17]. Звичайних вікових нормативів для такого оцінювання недостатньо. Водночас навіть статистично надійна зміна не дозволяє встановити її причину, а відсутність помітної динаміки не виключає порушень, до яких використаний тест може бути недостатньо чутливим.

Показовим прикладом є тест з'єднання послідовностей (Trail Making Test, TMT), результати якого залежать від кількох когнітивних і сенсомоторних процесів. У дослідженні за участю 41 здорової особи старшого віку встановлено, що виконання частини А переважно пов'язане із зорово-перцептивними функціями, тоді як частина В більшою мірою залежить від робочої пам'яті та здатності переключатися між завданнями. Використання різниці часу виконання частин В і А (B−A) дозволяло зменшити вплив зорово-перцептивних процесів і робочої пам'яті на підсумковий показник [9]. Проте ці результати не означають, що показник B−A не залежить від рухових порушень або седативної дії препаратів у пацієнтів із психічними розладами. Тому його слід оцінювати разом із характером допущених помилок, особливостями поведінки пацієнта під час тестування та результатами інших нейропсихологічних проб.

Послідовність клініко-психологічного аналізу. Під час клініко-психологічного обстеження важливо встановити характер виявлених змін: чи стосуються вони результатів когнітивного тестування, суб'єктивних скарг пацієнта або його повсякденного

функціонування. Необхідно з'ясувати, коли виникли труднощі та чи збігається їхня поява зі змінами медикаментозного лікування. Водночас слід враховувати інші можливі чинники, зокрема перебіг психічного розладу, порушення сну, соматичний стан та умови проведення обстеження. У психологічному висновку доцільно чітко відокремлювати встановлені факти від припущень щодо їхніх причин, зазначаючи підстави для таких припущень і дані, необхідні для їх перевірки. Якщо когнітивні зміни виникли на тлі одночасного впливу кількох чинників, достовірно визначити внесок окремого препарату може бути неможливо.

Умовний клінічний приклад. Наведений випадок є умовним і призначений для ілюстрації послідовності клініко-психологічного аналізу, а не для обґрунтування конкретної схеми медикаментозного лікування.

У 38-річного пацієнта з розладом шизофренічного спектра через посилення психотичної симптоматики лікар підвищив дозу рисперидону з 2 до 4 мг на добу. Інші медикаментозні призначення залишилися без змін. До підвищення дози пацієнт виконав частину А тесту з'єднання послідовностей (ТМТ-А) за 42 с, частину В (ТМТ-В) – за 105 с. Через шість тижнів час виконання становив відповідно 54 і 148 с. На третій день після зміни дози з'явилася сонливість, протягом першого тижня – скутість рухів, а приблизно через два тижні пацієнт почав скаржитися на уповільнення мислення. Водночас вираженість психотичних симптомів зменшилася. За спостереженнями родичів, пацієнт став самостійніше виконувати повсякденні справи. Труднощі робочої пам'яті відзначалися в нього й до зміни лікування.

Під час повторного обстеження час виконання ТМТ-А збільшився на 12 с, а ТМТ-В – на 43 с. Різниця між частинами В та А зросла із 63 до 94 с. Однак без відповідних даних про надійність повторного тестування та очікуваний ефект практики неможливо встановити, чи виходять ці зміни за межі звичайної варіативності результатів.

Поява сонливості та скутості після підвищення дози дозволяє припустити, що уповільнення виконання завдань могло бути частково пов'язане з лікуванням. Водночас сам по собі часовий зв'язок не доводить медикаментозної причини. Раніше виявлені труднощі робочої пам'яті могли позначатися на результатах тестування ще до корекції

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

терапії, але не пояснюють самі по собі подальшого збільшення часу виконання завдань. Поліпшення повсякденної самостійності також не виключає погіршення окремих когнітивних показників, оскільки результати тестування та функціонування в повсякденному житті відображають різні аспекти стану пацієнта.

Для уточнення причин виявлених змін необхідно насамперед оцінити можливий вплив рухових порушень. Якщо лікар підтвердить появу екстрапірамідних симптомів, а результати завдань із подібними когнітивними, проте меншими руховими вимогами залишатимуться стабільними, припущення про внесок моторного уповільнення стане обґрунтованішим. Якщо ж погіршення спостерігатиметься і в таких завданнях, потрібно ширше оцінити когнітивне функціонування, враховуючи сонливість, якість сну, перебіг психічного розладу та соматичний стан. Слід також з'ясувати, чи були однаковими умови обох обстежень і чи не виникли між ними інші обставини, здатні вплинути на результати. Навіть статистично надійне збільшення часу виконання тестів підтверджувало б зміну результатів тестування, але не дозволяло б самостійно встановити її причину.

За наявними даними психологічний висновок можна сформулювати так:

«Під час повторного обстеження встановлено збільшення часу виконання ТМТ-А і ТМТ-В порівняно з попередніми результатами. Статистичну надійність виявлених змін не визначено. Сонливість і скутість рухів, що виникли після підвищення дози рисперидону, могли вплинути на швидкість виконання завдань. Водночас, за повідомленням родичів, повсякденна самостійність пацієнта поліпшилася. Отриманих даних недостатньо для висновку про погіршення виконавчих функцій або встановлення причинного зв'язку між зміною дози препарату та результатами когнітивного тестування».

Інформацію про появу сонливості та скутості необхідно передати лікарю, який здійснює лікування, для оцінювання можливих побічних реакцій і переносимості призначеної терапії.

В іншому умовному випадку після початку бензодіазепінової терапії пацієнт скаржиться на пам'ять, хоча результати повторних проб перебувають у межах очікуваної варіативності й побутова самостійність збережена. Психолог описує

скарги, з'ясовує, чи виникає сонливість і чи дають використані методики змогу виявити труднощі, які пацієнт помічає в повсякденному житті. Якщо пацієнт почав припускатися помилок у звичних справах, їх потрібно врахувати навіть за стабільних тестових балів. **Обговорення результатів та обмеження.** У роботі результати досліджень когнітивних ефектів психофармакотерапії розглянуто в контексті принципів оцінювання індивідуальних когнітивних змін [2; 8; 17; 18]. На змодельованих клінічних прикладах показано, які додаткові відомості необхідні для інтерпретації випадків, коли результати когнітивного тестування не узгоджуються зі скаргами пацієнта або змінами його повсякденного функціонування. Запропоновані рекомендації мають методичний характер і не становлять окремої валідованої діагностичної методики. Обмеження роботи пов'язані з цільовим відбором наукових джерел, неоднорідністю проаналізованих досліджень і відсутністю самостійної оцінки ризику систематичної похибки. Крім того, окремі первинні дослідження включено до кількох розглянутих метааналізів, тому їхні результати не можна вважати повністю незалежними. Практичне застосування запропонованих рекомендацій потребує достатньої інформації про клінічний стан пацієнта, призначене лікування та відповідних даних для інтерпретації результатів повторного тестування. Вплив цих рекомендацій на точність і узгодженість клініко-психологічних висновків у межах цієї роботи не досліджували.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Оцінювання когнітивних ефектів психофармакотерапії потребує врахування особливостей конкретного препарату, клінічної групи та досліджуваних когнітивних функцій. Поліпшення показників у групі лікування, перевага над плацебо та зв'язки, виявлені в обсерваційних дослідженнях, мають різне значення для встановлення причинного впливу препаратів. Тому під час інтерпретації результатів необхідно враховувати не лише їхню статистичну значущість, а й величину виявленого ефекту та певність доказів.

2. Під час індивідуального клініко-психологічного обстеження важливо встановити, чи виходять зміни

результатів тестування за межі очікуваної варіативності, та зіставити їх із часом виникнення скарг, змінами медикаментозного лікування, перебігом психічного розладу й повсякденним функціонуванням пацієнта. Особливу увагу слід приділяти сонливості та руховим порушенням, які можуть позначатися на виконанні когнітивних завдань. Їхній можливий вплив необхідно оцінювати з урахуванням когнітивних і моторних вимог конкретного тесту.

3. Клініко-психологічний висновок має чітко розмежовувати встановлені зміни когнітивних показників і припущення щодо їхніх причин. Перспективним напрямом подальших досліджень є перевірка практичної цінності запропонованих рекомендацій шляхом порівняння висновків фахівців, які їх застосовують, із висновками, складеними за звичайною практикою на основі однакових клінічних ситуацій. Незалежне експертне оцінювання за попередньо визначеними критеріями дозволило б з'ясувати, наскільки повно фахівці враховують можливі причини когнітивних змін та обґрунтовують власні висновки. При цьому узгодженість експертних оцінок необхідно розглядати окремо від їхньої правильності, оскільки збіг суджень сам по собі не гарантує достовірності клінічної інтерпретації.

Список використаних джерел

1. Rosenblat J. D., Kakar R., McIntyre R. S. The Cognitive Effects of Antidepressants in Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. International Journal of Neuropsychopharmacology. 2016. Vol. 19, no. 2. Article pyv082. DOI: 10.1093/ijnp/pyv082.

2. Colwell M. J., Tagomori H., Chapman S. et al. Pharmacological Targeting of Cognitive Impairment in Depression: Recent Developments and Challenges in Human Clinical Research. Translational Psychiatry. 2022. Vol. 12. Article 484. DOI: 10.1038/s41398-022-02249-6.

3. Feber L., Peter N. L., Chiocchia V. et al. Antipsychotic Drugs and Cognitive Function: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. JAMA Psychiatry. 2025. Vol. 82, no. 1. P. 47–56. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2024.2890.

4. Liu L., Jia L., Jian P. et al. The Effects of Benzodiazepine Use and Abuse on Cognition in the Elders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Comparative Studies. Frontiers in Psychiatry. 2020. Vol. 11. Article 755. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.00755.

5. Zetsen S. P. G., Schellekens A. F. A., Paling E. P., Kan C. C., Kessels R. P. C. Cognitive Functioning in Long-Term Benzodiazepine Users. European Addiction Research. 2022. Vol. 28, no. 5. P. 377–381. DOI: 10.1159/000525988.
6. Mancini V., Latreche C., Fanshawe J. B. et al. Anticholinergic Burden and Cognitive Function in Psychosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. American Journal of Psychiatry. 2025. Vol. 182, no. 4. P. 349–359. DOI: 10.1176/appi.ajp.20240260.
7. Michael H. U., Enechukwu O., Brouillette M.-J. et al. The Prognostic Utility of Anticholinergic Burden Scales: An Integrative Review and Gap Analysis. Drugs & Aging. 2023. Vol. 40, no. 9. P. 763–783. DOI: 10.1007/s40266-023-01050-4.
8. Duff K. Evidence-Based Indicators of Neuropsychological Change in the Individual Patient: Relevant Concepts and Methods. Archives of Clinical Neuropsychology. 2012. Vol. 27, no. 3. P. 248–261. DOI: 10.1093/arclin/acr120.
9. Sánchez-Cubillo I., Periáñez J. A., Adrover-Roig D. et al. Construct Validity of the Trail Making Test: Role of Task-Switching, Working Memory, Inhibition/Interference Control, and Visuomotor Abilities. Journal of the International Neuropsychological Society. 2009. Vol. 15, no. 3. P. 438–450. DOI: 10.1017/S1355617709090626.
10. Sendor R., Stürmer T. Core Concepts in Pharmacoepidemiology: Confounding by Indication and the Role of Active Comparators. Pharmacoepidemiology and Drug Safety. 2022. Vol. 31, no. 3. P. 261–269. DOI: 10.1002/pds.5407.
11. Baethge C., Goldbeck-Wood S., Mertens S. SANRA–A Scale for the Quality Assessment of Narrative Review Articles. Research Integrity and Peer Review. 2019. Vol. 4. Article 5. DOI: 10.1186/s41073-019-0064-8.
12. Shilyansky C., Williams L. M., Gyurak A. et al. Effect of Antidepressant Treatment on Cognitive Impairments Associated with Depression: A Randomised Longitudinal Study. The Lancet Psychiatry. 2016. Vol. 3, no. 5. P. 425–435. DOI: 10.1016/S2215-0366(16)00012-2.
13. Ainsworth N. J., Marawi T., Maslej M. M. et al. Cognitive Outcomes After Antidepressant Pharmacotherapy for Late-Life Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. American Journal of Psychiatry. 2024. Vol. 181, no. 3. P. 234–245. DOI: 10.1176/appi.ajp.20230392.
14. Lungu P. F. et al. The Effect of Antipsychotics on Cognition in Schizophrenia: A Current Narrative Review. Brain Sciences. 2024. Vol. 14, no. 4. Article 359. DOI: 10.3390/brainsci14040359.

15. Crowe S. F., Stranks E. K. The Residual Medium and Long-term Cognitive Effects of Benzodiazepine Use: An Updated Meta-analysis. Archives of Clinical Neuropsychology. 2018. Vol. 33, no. 7. P. 901–911. DOI: 10.1093/arclin/acx120.
16. Dølven S., Moroń M., Eriksen I., Toft J. E. G., Semkovska M. The Comparative Efficacy of Antidepressant and Psychological Therapies on Cognition in Depression: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. Neuropsychology Review. 2025. Online ahead of print. DOI: 10.1007/s11065-025-09686-2.
17. Heilbronner R. L., Sweet J. J., Attix D. K., Krull K. R., Henry G. K., Hart R. P. Official Position of the American Academy of Clinical Neuropsychology on Serial Neuropsychological Assessments: The Utility and Challenges of Repeat Test Administrations in Clinical and Forensic Contexts. The Clinical Neuropsychologist. 2010. Vol. 24, no. 8. P. 1267–1278. DOI: 10.1080/13854046.2010.526785.
18. American Academy of Clinical Neuropsychology. American Academy of Clinical Neuropsychology (AACN) Practice Guidelines for Neuropsychological Assessment and Consultation. The Clinical Neuropsychologist. 2007. Vol. 21, no. 2. P. 209–231. DOI: 10.1080/13825580601025932.
19. Olgiati P., Messina A., Oliva V. et al. Impact of Selected Second and Third Generation Antipsychotics on Cognitive Dysfunction in Schizophrenia-Spectrum Disorders. Systematic Review and Network Meta-Analysis. International Clinical Psychopharmacology. 2026. Vol. 41, no. 3. P. 144–165. DOI: 10.1097/YIC.0000000000000607.

PSYCHOPHARMACOLOGICAL FACTORS ASSOCIATED WITH COGNITIVE CHANGES AND THEIR IMPLICATIONS FOR CLINICAL PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT

Viktoriia Overchuk
Serhii Yatsyshyn

Abstract. *This article reviews evidence on the cognitive effects of psychopharmacotherapy and examines how to take these effects into account in clinical psychological assessment. The narrative review covers 19 publications from 2007-2026 on antidepressants, antipsychotics, benzodiazepines, anticholinergic burden, and neuropsychological assessment, selected for their relevance to the review aim. Findings are compared with regard to study populations, outcome measures, and certainty of evidence. Assessment of cognitive change requires separate consideration of test performance, subjective complaints, and everyday functioning. The*

article describes how to assess the reliability of measured changes, clarify treatment circumstances, and consider possible causes of deterioration. Hypothetical clinical examples illustrate how to apply these recommendations when interpreting assessment findings. The effects of these recommendations on the accuracy of clinicians' conclusions and agreement between clinicians require empirical evaluation.

Keywords: *psychopharmacology, cognitive functioning, antidepressants, antipsychotics, benzodiazepines, anticholinergic burden, neuropsychological assessment, clinical psychological interpretation.*

References

Ainsworth, N. J., Marawi, T., Maslej, M. M., Blumberger, D. M., McAndrews, M. P., Perivolaris, A., Pollock, B. G., Rajji, T. K., & Mulsant, B. H. (2024). Cognitive outcomes after antidepressant pharmacotherapy for late-life depression: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry, 181*(3), 234–245. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20230392

American Academy of Clinical Neuropsychology. (2007). American Academy of Clinical Neuropsychology (AACN) practice guidelines for neuropsychological assessment and consultation. *The Clinical Neuropsychologist, 21*(2), 209–231. https://doi.org/10.1080/13825580601025932

Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA–A scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research Integrity and Peer Review, 4*, Article 5. https://doi.org/10.1186/s41073-019-0064-8

Colwell, M. J., Tagomori, H., Chapman, S., Gillespie, A. L., Cowen, P. J., Harmer, C. J., & Murphy, S. E. (2022). Pharmacological targeting of cognitive impairment in depression: Recent developments and challenges in human clinical research. *Translational Psychiatry, 12*, Article 484. https://doi.org/10.1038/s41398-022-02249-6

Crowe, S. F., & Stranks, E. K. (2018). The residual medium and long-term cognitive effects of benzodiazepine use: An updated meta-analysis. *Archives of Clinical Neuropsychology, 33*(7), 901–911. https://doi.org/10.1093/arclin/acx120

Dølven, S., Moroń, M., Eriksen, I., Toft, J. E. G., & Semkovska, M. (2025). The comparative efficacy of antidepressant and psychological therapies on cognition in depression: A systematic review and network meta-analysis. *Neuropsychology Review*. Advance online publication. https://doi.org/10.1007/s11065-025-09686-2

Duff, K. (2012). Evidence-based indicators of neuropsychological change in the individual patient: Relevant concepts and methods. *Archives of Clinical Neuropsychology, 27*(3), 248–261. https://doi.org/10.1093/arclin/acr120

Feber, L., Peter, N. L., Chiocchia, V., Schneider-Thoma, J., Siafis, S., Bighelli, I., Hansen, W.-P., Lin, X., Prates-Baldez, D., Salanti, G., Keefe, R. S. E., Engel, R. R., & Leucht, S. (2025). Antipsychotic drugs and cognitive function: A systematic review and network meta-analysis. *JAMA Psychiatry, 82*(1), 47–56. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.2890

Heilbronner, R. L., Sweet, J. J., Attix, D. K., Krull, K. R., Henry, G. K., & Hart, R. P. (2010). Official position of the American Academy of Clinical Neuropsychology on serial neuropsychological assessments: The utility and challenges of repeat test administrations in clinical and forensic contexts. *The Clinical Neuropsychologist, 24*(8), 1267–1278. https://doi.org/10.1080/13854046.2010.526785

Liu, L., Jia, L., Jian, P., Zhou, Y., Zhou, J., Wu, F., & Tang, Y. (2020). The effects of benzodiazepine use and abuse on cognition in the elders: A systematic review and meta-analysis of comparative studies. *Frontiers in Psychiatry, 11*, Article 755. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00755

Lungu, P. F., Lungu, C. M., Ciobica, A., Balmus, I. M., Vitalaru, R., Mavroudis, I., Dobrin, R., Cimpeanu, M., & Gurzu, I. L. (2024). The effect of antipsychotics on cognition in schizophrenia: A current narrative review. *Brain Sciences, 14*(4), Article 359. https://doi.org/10.3390/brainsci14040359

Mancini, V., Latreche, C., Fanshawe, J. B., Varvari, I., Zauchenberger, C.-Z., McGinn, N., Catalan, A., Pillinger, T., McGuire, P. K., & McCutcheon, R. A. (2025). Anticholinergic burden and cognitive function in psychosis: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry, 182*(4), 349–359. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20240260

Michael, H. U., Enechukwu, O., Brouillette, M.-J., Tamblyn, R., Fellows, L. K., & Mayo, N. E. (2023). The prognostic utility of anticholinergic burden scales: An integrative review and gap analysis. *Drugs & Aging, 40*(9), 763–783. https://doi.org/10.1007/s40266-023-01050-4

Olgiati, P., Messina, A., Oliva, V., Luca, M., Luca, A., Baune, B. T., Ferri, R., & Serretti, A. (2026). Impact of selected second and third generation antipsychotics on cognitive dysfunction in schizophrenia-spectrum disorders. Systematic review and network meta-analysis. *International Clinical Psychopharmacology, 41*(3), 144–165. https://doi.org/10.1097/YIC.0000000000000607

Rosenblat, J. D., Kakar, R., & McIntyre, R. S. (2016). The cognitive effects of antidepressants in major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *International Journal of Neuropsychopharmacology, 19*(2), Article pyv082. https://doi.org/10.1093/ijnp/pyv082

Sánchez-Cubillo, I., Periáñez, J. A., Adrover-Roig, D., Rodríguez-Sánchez, J. M., Ríos-Lago, M., Tirapu, J., & Barceló, F. (2009). Construct validity of the Trail Making Test: Role of task-switching, working memory, inhibition/interference control, and visuomotor abilities. *Journal of the International Neuropsychological Society, 15*(3), 438–450. https://doi.org/10.1017/S1355617709090626

Sendor, R., & Stürmer, T. (2022). Core concepts in pharmacoepidemiology: Confounding by indication and the role of active comparators. *Pharmacoepidemiology and Drug Safety, 31*(3), 261–269. https://doi.org/10.1002/pds.5407

Shilyansky, C., Williams, L. M., Gyurak, A., Harris, A., Usherwood, T., & Etkin, A. (2016). Effect of antidepressant treatment on cognitive impairments associated with depression: A randomised longitudinal study. *The Lancet Psychiatry, 3*(5), 425–435. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00012-2

Zetsen, S. P. G., Schellekens, A. F. A., Paling, E. P., Kan, C. C., & Kessels, R. P. C. (2022). Cognitive functioning in long-term benzodiazepine users. *European Addiction Research, 28*(5), 377–381. https://doi.org/10.1159/000525988

Використання інструментів ШІ. Під час підготовки рукопису використовувався Microsoft Copilot – для допоміжного пошуку публікацій. Автори несуть відповідальність за науковий зміст, точність цитування та остаточну редакцію.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 10.09.2026
Стаття пройшла рецензування 05.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).9

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЖІНОЧОГО ЛІДЕРСТВА В УМОВАХ ВІЙНИ

Антонова Зінаїда Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
ORCID ID: 0000-0002-1920-7410
Кузьміна Анастасія Валеріївна,
магістр психології
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-8529-9306

Анотація. *У статті здійснено теоретичний аналіз емоційного інтелекту як психологічного ресурсу жіночого лідерства в умовах війни. Актуальність проблеми зумовлена тривалою воєнною невизначеністю, високим психоемоційним навантаженням, необхідністю швидкого прийняття рішень і постійної адаптації до змін. Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі емоційного інтелекту у підтриманні ефективної лідерської діяльності жінок в умовах війни. Узагальнено сучасні підходи до розуміння жіночого лідерства та емоційного інтелекту, розглянуто його зв'язок з емоційною саморегуляцією, резильєнтністю, життєстійкістю, копінг-стратегіями й адаптивністю. Показано, що емоційний інтелект потенційно підтримує здатність лідерки усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, розуміти емоційні реакції інших, зберігати конструктивну комунікацію та змінювати стратегії поведінки відповідно до вимог ситуації. Водночас наголошено, що ефективність жіночого лідерства визначається не окремою рисою, а взаємодією особистісних ресурсів, поведінкових стратегій і соціально-організаційного контексту. Перспективою подальших досліджень визначено емпіричну перевірку взаємозв'язків між емоційним інтелектом, резильєнтністю, копінг-стратегіями та характеристиками жіночого лідерства в умовах війни.*

Ключові слова*: емоційний інтелект, жіноче лідерство, психологічний ресурс, резильєнтність, емоційна саморегуляція, адаптивність, копінг-стратегії, воєнні умови, лідерська діяльність, життєстійкість.*

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема ефективного лідерства набуває особливої соціальної та психологічної значущості. Тривала дія стресогенних чинників, невизначеність,

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

дефіцит ресурсів, високий рівень відповідальності й необхідність оперативно реагувати на зміни трансформують вимоги до сучасного лідера. Дослідження українського контексту засвідчують посилення значення адаптивності, взаємодії, колективної відповідальності та стійкості, а також поширення більш розподілених форм лідерства [1].

Особливої уваги потребує жіноче лідерство. Війна сприяла активнішому залученню жінок до управлінської, підприємницької, громадської, військової, волонтерської та інших сфер, пов'язаних із прийняттям рішень і відповідальністю за інших. Водночас лідерська діяльність жінок часто поєднується з особистісними, сімейними та соціальними викликами воєнної реальності [2]. У цих умовах актуальним є пошук психологічних ресурсів, здатних підтримувати ефективність, емоційну рівновагу та конструктивну взаємодію.

Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, що охоплює здатність розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції, усвідомлювати емоційні стани інших і конструктивно використовувати емоційну інформацію у мисленні, комунікації та прийнятті рішень. В умовах високої напруги ці здібності можуть підтримувати професійну функціональність і якість взаємодії [3]. Попри зростання наукового інтересу до емоційного інтелекту, резильєнтності та жіночого лідерства, їхній взаємозв'язок у контексті тривалої війни потребує подальшого теоретичного узагальнення й емпіричної перевірки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасне розуміння жіночого лідерства поступово відходить від пошуку універсальних «жіночих» характеристик. Інтегративний огляд M. Buss, S. Andler та V. Tiberius, що охопив 247 емпіричних досліджень, показує: виникнення та ефективність жіночого лідерства визначаються взаємодією індивідуальних характеристик, поведінки, сприйняття лідерки оточенням і соціально-організаційного контексту [4]. Такий підхід дозволяє аналізувати психологічні ресурси лідерки не ізольовано, а в системі умов, у яких реалізується лідерська поведінка.

У контексті війни особливого значення набуває соціоемоційний інтелект. А. Кислий та співавтори розглядають його як ресурс адаптації до екстремальних умов, пов'язаний із

усвідомленням емоцій, саморегуляцією, емпатією та конструктивним використанням емоцій у когнітивній і соціальній діяльності [5]. А. Стеценко і М. Горобей також підкреслюють зв'язок емоційного інтелекту з адаптивністю, емоційною рівновагою та ефективною міжособистісною взаємодією в умовах війни [6]. Значення емоційної саморегуляції як механізму зниження психоемоційної напруженості та підтримання діяльності в складних обставинах розкрито у праці Л. Левицької [7].

Важливою складовою психологічних ресурсів жіночого лідерства є резильєнтність. S. Duchek, C. Foerster та I. Scheuch доводять, що резильєнтність жінок-лідерок розвивається протягом життя під впливом досвіду подолання труднощів, підтримки оточення та професійних викликів [8]. У дослідженні S. Kimhi та співавторів на вибірці 1001 мешканця України резильєнтність пов'язувалася із захисними чинниками, зокрема, надією та благополуччям, і не ототожнювалася з відсутністю страху чи дистресу [9].

Дослідження українського лідерства в умовах війни також акцентують роль адаптивності. L. Hrynevych та Y. Fadieieva показали, що управлінські практики змінюються залежно від етапу кризи, а ефективність потребує поєднання гнучкого реагування, структурованості та підтримання взаємодії [10]. Взаємозв'язок життєстійкості з адаптацією, емоційним комфортом, внутрішнім локусом контролю та психічним здоров'ям українців в умовах війни висвітлено V. Predko, M. Schabus та I. Danyliuk [11]. Окремого значення набувають копінг-стратегії як усвідомлені способи подолання стресу [12].

Мета статті. Мета статті полягає у теоретико-аналітичному узагальненні наукових підходів до емоційного інтелекту в контексті жіночого лідерства та обґрунтуванні його ролі як психологічного ресурсу, пов'язаного з емоційною саморегуляцією, резильєнтністю, життєстійкістю, адаптивністю, копінг-стратегіями й конструктивною міжособистісною взаємодією в умовах воєнної невизначеності.

Виклад основного матеріалу.

Теоретичне осмислення жіночого лідерства в умовах війни доцільно здійснювати на перетині психології лідерства, психології стресу та підходів до особистісних ресурсів. Одним із базових орієнтирів залишається концепція трансформаційного

лідерства B. Bass і R. Riggio, у межах якої ефективний лідер не лише організовує діяльність, а й формує спільне бачення, підтримує мотивацію, стимулює розвиток та індивідуалізує взаємодію з членами команди [14]. В українському науковому дискурсі трансформаційне лідерство також пов'язують із ціннісною орієнтацією, відповідальністю та здатністю формувати довіру [15].

Як було зазначено вище, в умовах війни трансформаційні характеристики мають поєднуватися з адаптивністю. Лідерка працює у середовищі, де плани можуть швидко втрачати актуальність, а рішення необхідно приймати за неповної інформації. Тому ефективність визначається не тільки професійною компетентністю, а й здатністю переоцінювати ризики, змінювати способи дії, підтримувати команду та зберігати психологічну стійкість. У цьому сенсі жіноче лідерство постає як динамічна взаємодія індивідуальних ресурсів, поведінкових стратегій та контексту [4; 10; 16].

Адаптивність забезпечує перехід від внутрішніх психологічних ресурсів до конкретної поведінки. Вона проявляється у готовності змінювати рішення, стиль комунікації, розподіл відповідальності та способи організації роботи відповідно до ситуації. Проте адаптивність не означає хаотичності: ефективна зміна стратегії спирається на оцінку ризиків, доступних ресурсів і наслідків для команди. Саме тому поєднання емоційної усвідомленості, саморегуляції та адаптивності може бути важливим для лідерської діяльності в умовах тривалої невизначеності [10].

У дослідженні В. Бедан вивчено психологічні особливості жінок-керівників в умовах війни. Встановлено взаємозв'язок управлінської діяльності з емоційним інтелектом, лідерськими та комунікативними здібностями, самоконтролем, вольовими якостями й стресостійкістю. Отримані результати підкреслюють значення цих психологічних ресурсів для ефективної професійної діяльності жінок-керівників [17].

U. Jogulu та E. Franken дослідили професійну резильєнтність жінок-менеджерів у різних соціокультурних умовах. Автори визначили професійні й соціальні мережі, навчання та адаптивність як основні поведінкові складові резильєнтності. Особливого значення надається адаптивності, як здатності відкрито реагувати на зміни,

переглядати способи професійної поведінки та пристосовуватися до нових обставин. Дослідники наголошують, що професійна резильєнтність є динамічним ресурсом, прояви якого залежать від соціального, культурного та професійного контексту [18].

Ефективне жіноче лідерство передбачає розвиток "м'яких навичок" (soft skills), а саме: емоційного інтелекту, комунікативності, креативності, гнучкості та саморегуляції. Н. В. Філатова підкреслює їх значення для професійної адаптації та ефективної взаємодії. В умовах війни ці компетентності сприяють адаптації до невизначеності, підтриманню командної згуртованості, довіри та мотивації [19].

Емоційний інтелект може виконувати інтегрувальну функцію у цій системі ресурсів. Для лідера важливо не лише розуміти зміст управлінської ситуації, а й помічати власні емоційні реакції та емоційний стан інших. Усвідомлення емоцій зменшує ймовірність автоматичних реакцій, допомагає точніше інтерпретувати поведінку співрозмовників і підтримує більш виважене прийняття рішень. Дослідження в умовах високої напруги дають підстави розглядати емоційний інтелект як чинник, пов'язаний із підтриманням функціональності, комунікації та адаптації [3; 5; 6].

К. М. Усик розглядає емоційний інтелект як важливий психологічний ресурс подолання стресу. Авторка акцентує увагу на здатності особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими. Розвинений ЕІ може сприяти зниженню емоційного напруження, усвідомленому реагуванню на стресові ситуації та вибору більш конструктивних способів поведінки у складних життєвих обставинах [20].

Центральним механізмом тут є емоційна саморегуляція. Йдеться не про придушення емоцій, а про здатність усвідомити власний стан, оцінити його відповідність ситуації та обрати спосіб реагування, який не руйнує взаємодію і не погіршує якість рішення. У кризових умовах це може проявлятися у здатності витримувати напругу, зберігати паузу перед відповіддю, контролювати інтенсивність емоційних проявів і відновлювати робочий стан після стресового впливу [7]. Для жінки-лідерки така саморегуляція важлива як для особистої стійкості, так і для

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

психологічного клімату в команді.

К. А. Флетчер, А. Фрідман та М. Д. Вонгвораваt підкреслюють значення емоційного інтелекту для лідерства, зокрема самосвідомості та емоційної регуляції. Водночас ефективність лідера визначається не лише емоційною усвідомленістю, а й здатністю застосовувати її у професійній взаємодії: підтримувати мотивацію, конструктивно вирішувати конфлікти, будувати довірливі взаємини та забезпечувати сприятливий психологічний клімат [21].

Емоційний інтелект пов'язаний і з міжособистісним рівнем лідерства. Здатність розпізнавати емоційні сигнали інших допомагає розуміти причини опору, конфліктів, виснаження або зниження мотивації. У воєнний час це має особливе значення через накопичення втрат, тривоги та невизначеності. Конструктивна комунікація передбачає поєднання емпатії з чіткістю вимог і меж. Емоційний інтелект у такому випадку не замінює управлінські компетентності, а допомагає застосовувати їх з урахуванням психологічного стану людей. Значення емоційного інтелекту для поведінки керівників в організаційних конфліктах також підкреслюється сучасними дослідженнями [13].

А.Ю.Швалб, Л.А.Перелигіна та Л.М.Зотова досліджували взаємозв'язок життєстійкості та емоційного вигорання в умовах війни. Результати засвідчили зворотний зв'язок між цими показниками: вищий рівень життєстійкості пов'язаний із нижчим рівнем психологічного виснаження. Автори підкреслюють значення соціальної підтримки, конструктивних копінг-стратегій і саморегуляції у зміцненні життєстійкості [22].

Резильєнтність і життєстійкість доповнюють ресурсний потенціал емоційного інтелекту. Резильєнтність характеризує здатність підтримувати або відновлювати адаптивне функціонування після значного навантаження, тоді як життєстійкість пов'язана з активним ставленням до труднощів, внутрішнім контролем і готовністю приймати виклики. Важливо, що жодна з цих характеристик не означає відсутності стресу. Навпаки, вони описують способи збереження функціональності за наявності

напруги та негативних переживань [8; 9; 11].

У практичній площині ці ресурси взаємодіють із копінг-стратегіями. Лідерка може обирати проблемно орієнтовані дії, пошук соціальної підтримки, переоцінку ситуації або інші способи подолання залежно від реальних можливостей контролю. Емоційний інтелект може сприяти точнішому усвідомленню власного стану та потреб, а отже, більш обґрунтованому вибору копінгу. Для жінок, які одночасно виконують професійні, сімейні, громадські чи волонтерські ролі, особливо важливим є баланс між активним подоланням труднощів і відновленням ресурсів [12].

Н. Мишко, Т. Тітова, М. Тесленко та Н. Юдіна дослідили копінг-стратегії українців в умовах воєнного стану. У жінок із мотивацією до успіху переважала орієнтація на розв'язання проблем (76%), тоді як у жінок із мотивацією до уникнення невдач - стратегія уникнення (61%). Водночас статистично значущих статевих відмінностей у виборі копінг-стратегій не виявлено [23].

Особливість жіночого лідерства полягає також у впливі соціально-організаційного контексту. Особистісні ресурси не існують незалежно від структури організації, доступності підтримки, розподілу ролей, очікувань щодо жінки-лідерки та можливостей поєднання різних життєвих сфер. Тому високий емоційний інтелект не гарантує ефективності сам по собі. Його ресурсний потенціал реалізується за умови наявності професійних компетентностей, відповідних повноважень, підтримувального середовища та можливості відновлення [4; 16].

Отже, емоційний інтелект доцільно розглядати як один із взаємопов'язаних психологічних ресурсів жіночого лідерства. Його значення проявляється через усвідомлення емоцій, саморегуляцію, емпатійне розуміння інших і використання емоційної інформації у прийнятті рішень та комунікації. У поєднанні з резильєнтністю, життєстійкістю, копінг-стратегіями й адаптивністю він може підтримувати ефективне функціонування в умовах стресу та невизначеності, однак ці теоретичні взаємозв'язки потребують цілеспрямованого емпіричного підтвердження.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати емоційний інтелект як один із потенційно важливих психологічних ресурсів жіночого лідерства в умовах війни. Його ресурсне значення пов'язане зі здатністю усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, розпізнавати емоції інших, підтримувати конструктивну комунікацію й використовувати емоційну інформацію у процесах прийняття рішень. У кризових обставинах ці можливості можуть сприяти збереженню емоційної рівноваги та професійної функціональності.

Ефективність жіночого лідерства водночас не може бути пояснена лише емоційним інтелектом. Вона формується у взаємодії емоційної саморегуляції, резильєнтності, життєстійкості, адаптивності, копінг-стратегій, професійних компетентностей і соціально-організаційного контексту. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення цих взаємозв'язків у різних групах жінок-лідерок, а також розроблення програм розвитку емоційної компетентності, стресостійкості та адаптивних стратегій поведінки з урахуванням умов воєнного та повоєнного відновлення України.

Список літератури.

1. Shevtsova O., Madestam J., Ivarsson Westerberg A. Leadership during the war: perceptions of ideal leadership among public leaders in Ukraine. International Journal of Public Leadership. 2025. Vol. 21, No. 2. P. 109–122. DOI: 10.1108/IJPL-11-2024-0136.

2. Столярик О. Ю., Семигіна Т. В. Війна та роль жінок: соціальні виміри і лідерство. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2024. С. 152–154. DOI: 10.2139/ssrn.4802654.

3. Khraban T. Emotional intelligence as a resource of efficiency of armed forces. Psychological Journal. 2022. Vol. 8, No. 3. P. 55–62. DOI: 10.31108/1.2022.8.3.5.

4. Buss M., Andler S., Tiberius V. Female leadership: An integrative review and research framework. The Leadership Quarterly. 2025. Vol. 36, Issue 3. 101858. DOI: 10.1016/j.leaqua.2024.101858.

5. Kyslyi A. O., Kudermina O. I., Mozgova G. P., Pyliavets N. I., Chorna L. S. Development of women's socio-emotional intelligence under martial law.

Ukrainian Journal Health of Woman. 2026. No. 2(183). P. 114–128. DOI: 10.15574/HW.2026.2(183).114128.
6. Стеценко А. І., Горобей М. Г. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості періоду ранньої дорослості під час війни. Психологічні студії. 2025. № 2. С. 173–178. DOI: 10.32782/psych.studies/2025.2.23.
7. Левицька Л. В. Засоби саморегуляції психоемоційної напруженості у військовослужбовців. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 4. С. 5–8. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2022.4.1.
8. Duchek S., Foerster C., Scheuch I. Bouncing up: The development of women leaders' resilience. Scandinavian Journal of Management. 2022. Vol. 38, Issue 4. 101234. DOI: 10.1016/j.scaman.2022.101234.
9. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. Frontiers in Public Health. 2023. Vol. 11. 1053940. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1053940.
10. Hrynevych L., Fadieieva Y. Hybrid leadership in wartime: adaptive, transactional and transformational practices of Ukrainian school principals. Journal of Educational Administration. 2026. Vol. 64, No. 5. P. 525–540. DOI: 10.1108/JEA-09-2025-0391.
11. Predko V., Schabus M., Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. 1282326. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1282326.
12. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 90–99. DOI: 10.31891/PT-2023-3-9.
13. Мельниченко Т. В., Полещук Л. В. Роль емоційного інтелекту у формуванні патернів поведінки керівників в умовах організаційних конфліктів. Психологія та соціальна робота. 2026. № 1. С. 133–141. DOI: 10.32782/2707-0409.2026.1.12.
14. Bass B. M., Riggio R. E. Transformational Leadership. 2nd ed. New York: Psychology Press, 2006. 282 p. DOI: 10.4324/9781410617095.
15. Семенець-Орлова І. Трансформаційне лідерство та ціннісно-орієнтоване публічне управління: сучасні підходи. Публічне урядування. 2020. № 1(21). С. 291–300. DOI: 10.32689/2617-2224-2020-1(21)-291-300.
16. Górska M., Burlakova I. The role of women's leadership in business: challenges and prospects. Economics, Finance and Management Review. 2025. No. 1(21). P. 116–129. DOI: 10.36690/2674-5208-2025-1-116-129.

17. Бедан В. Психологічні особливості сучасної жінки-керівника. European Science. 2023. № 24, ч. 3. DOI: 10.30890/2709-2313.2023-24-03-016.
18. Jogulu U., Franken E. The career resilience of senior women managers: A cross-cultural perspective. Gender, Work & Organization. 2023. Vol. 30, No. 1. P. 280–300. DOI: 10.1111/gwao.12829.
19. Філатова Н. В. Креативне мислення, «гнучкі навички» і конкурентоспроможність на ринку праці військовослужбовців, випускників курсів у межах проекту «Україна – Норвегія» // Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас. Проект «Україна – Норвегія». Вип. 6. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 216–233.
20. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. Вип. 60. С. 245–250. https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41
21. Fletcher KA, Friedman A, Wongworawat MD. Understanding Emotional Intelligence to Enhance Leadership and Individualized Well-Being. Hand Clin. 2024 Nov;40(4):531-542. doi: 10.1016/j.hcl.2024.06.003. Epub 2024 Aug 6. PMID: 39396332.
22. Швалб А.Ю., Перелигіна Л.А., Зотова Л.М. Життєстійкість та емоційне вигорання внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: емпіричний аналіз та психологічна інтервенційна модель. Габітус. 2025. Випуск 77. С. 141-145. DOI https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.26
23. Myshko, N., Titova, T., Teslenko, M., & Udina, N. (2022). Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія та особистість*, (2), 115–127. Https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265489

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF WOMEN'S LEADERSHIP IN WARTIME CONDITIONS

Zinaida Antonova,
Anastasiia Kuzmina

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of emotional intelligence as a psychological resource of women's leadership in wartime conditions. The relevance of the problem is determined by prolonged uncertainty, high emotional stress, the need for rapid decision-making and continuous adaptation. The aim is to substantiate the role of emotional intelligence in supporting women's leadership under wartime conditions. The paper summarizes contemporary approaches to women's leadership and examines the relationship of emotional intelligence with emotional self-regulation,*

resilience, hardiness, coping strategies and adaptability. Emotional intelligence is considered a potential resource that supports awareness and regulation of one's own emotions, understanding of others' emotional states, constructive communication and flexible behavioral responses. At the same time, leadership effectiveness is interpreted as the result of interaction between personal resources, professional competencies, behavioral strategies and the social-organizational context. Further research should empirically examine the relationships between emotional intelligence, resilience, coping strategies and characteristics of women's leadership in wartime conditions.

Keywords: *emotional intelligence, women's leadership, psychological resource, resilience, emotional self-regulation, adaptability, coping strategies, wartime conditions, leadership effectiveness.*

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 01.09.2026
Стаття пройшла рецензування 01.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.942-055.2.336:355.01 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).10

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У ФІНАНСОВІЙ ПОВЕДІНЦІ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Суконник Богдана
магістр спеціальності «Психологія та педагогіка»
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-6597-7453

Анотація. *У статті здійснено теоретичний аналіз ролі емоційної саморегуляції у фінансовій поведінці жінок в умовах війни. Актуальність проблеми зумовлена поєднанням воєнної невизначеності, загроз особистій безпеці, нестабільності доходів і змін сімейної та професійної відповідальності. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні можливих механізмів взаємозв'язку емоційної саморегуляції з фінансовими рішеннями жінок та визначенні напрямів їх подальшого емпіричного вивчення. Використано методи аналізу, порівняння, узагальнення наукових праць і концептуального моделювання. Розмежовано фінансову поведінку, фінансову грамотність, об'єктивне матеріальне становище та суб'єктивний*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

фінансовий добробут. Розглянуто когнітивну переоцінку, пригнічення емоційної експресії, самоконтроль і копінг у контексті планування витрат, заощадження, користування кредитами та звернення по допомогу. Запропоновано концептуальну модель, у якій воєнні та соціально-економічні обставини взаємодіють з оцінкою ситуації, емоційними переживаннями, регуляторними стратегіями й фінансовими діями. Наголошено, що емоційна саморегуляція не усуває структурних обмежень і не гарантує зростання доходів. Науковий внесок статті полягає в розмежуванні матеріальної можливості виконати фінансову дію та психологічної готовності до неї, а також в обґрунтуванні контекстної оцінки адаптивності фінансової поведінки. Перспективою подальших досліджень визначено перевірку запропонованих зв'язків з урахуванням стабільності доходів, вимушеного переміщення, доглядового навантаження та доступу до фінансових ресурсів.

Ключові слова: *фінансова поведінка, жінки, емоційна саморегуляція, фінансова тривога, самоконтроль, когнітивна переоцінка, фінансовий добробут, воєнна невизначеність.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна змінює умови, у яких люди отримують доходи, здійснюють витрати та планують майбутнє. Фінансове рішення може одночасно стосуватися забезпечення повсякденних потреб, підтримки близьких, евакуації, відновлення житла або збереження професійної діяльності. За таких обставин аналіз фінансової поведінки потребує врахування не лише економічних показників, а й переживань, які супроводжують вибір, та способів регулювання цих переживань.

Гендерний вимір проблеми пов'язаний із розподілом ресурсів і відповідальності. У матеріалах UN Women щодо України воєнна криза розглядається крізь взаємодію попередніх нерівностей і нових ризиків, які виникають після початку повномасштабного вторгнення [1]. Для дослідження фінансової поведінки жінок це означає необхідність враховувати умови зайнятості, доступ до власних коштів, вимушене переміщення та обсяг неоплачуваної роботи. Водночас жінки не становлять однорідної групи: можливості працевлаштованої жінки зі стабільним доходом і жінки, яка втратила житло та доглядає за залежним членом родини, можуть суттєво відрізнятися.

Практична значущість фінансових компетентностей відображена в Національній стратегії розвитку фінансової грамотності до 2030 року [2].

Психологічний аналіз доповнює цей напрям питанням про те, як людина застосовує наявні знання, коли відчуває страх, сором, провину або безсилля. Знання правил бюджетування ще не пояснює, чому людина відкладає перегляд заборгованості, уникає переговорів про оплату чи відмовляється від планування після непередбачених витрат.

Проблема полягає в недостатній визначеності механізмів, через які емоційна саморегуляція може бути пов'язана з різними фінансовими діями в умовах війни. Особливо важливо розрізняти ситуацію, коли дія не відбувається через емоційне уникнення, і ситуацію, коли вона об'єктивно недоступна. Без такого розмежування низькі заощадження можуть помилково трактуватися як наслідок слабкого самоконтролю, хоча коштів вистачає лише на базові потреби. У цій статті саморегуляція розглядається як потенційний психологічний ресурс вибору в межах реальних можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях фінансової поведінки важливим є перехід від оцінювання окремих матеріальних показників до вимірювання повторюваних дій. Дж. Дью та Дж. Дж. Сяо розробили Financial Management Behavior Scale, яка охоплює кілька сфер управління особистими фінансами. Автори перевірили психометричні характеристики загальної шкали та вказали на необхідність подальшого вдосконалення її субшкал [3]. Такий підхід дає можливість аналізувати фінансові практики окремо від доходу або обсягу боргу.

Теоретичну основу вивчення емоційної регуляції становлять праці Дж. Гросса. У процесуальному підході регулювання емоцій розглядається як вплив на їх виникнення та подальший перебіг [5]. Дж. Гросс і О. Джон дослідили відмінності у звичному використанні когнітивної переоцінки та пригнічення емоційної експресії. Переоцінка була пов'язана зі сприятливішими показниками емоційного та міжособистісного функціонування, ніж пригнічення [4]. Однак ці результати безпосередньо не встановлюють зв'язку з фінансовими діями українських жінок під час війни.

Огляд Дж. Лернер, Є. Лі, П. Вальдесоло та К. Кассама показує, що емоції можуть впливати на судження та вибір різними способами. Вони не є виключно перешкодою для рішення: їх вплив залежить від конкретного переживання та

умов завдання [6]. Це створює підстави для диференційованого аналізу фінансової тривоги, гніву, смутку та інших станів, а не для об'єднання всіх емоцій у загальну категорію «нераціональності».

У дослідженні К. Стрембек та співавторів на шведській вибірці самоконтроль був пов'язаний із регулярнішим заощадженням, сприятливішою фінансовою поведінкою, нижчою фінансовою тривогою та вищим відчуттям фінансової безпеки [7]. Т. Лінд та співавтори розмежували об'єктивні фінансові знання і суб'єктивну впевненість у них, показавши значущість обох показників для фінансових практик і переживань. У дослідженій вибірці жінки могли демонструвати відповідальні фінансові дії та водночас відчувати більшу тривогу щодо фінансів [8]. Цей результат застерігає від ототожнення тривоги з неефективністю поведінки.

К. Баррафрем, Г. Тінгьог і Д. Вестф'єлль дослідили заощадження як процес, що має різні етапи. На даних користувачів шведського фінансового застосунку об'єктивні знання були пов'язані з імовірністю першого внеску, а самоконтроль — з обсягом накопичених коштів. Автори також врахували характеристики цілей [9]. Отже, чинники початку фінансової дії та її підтримання можуть відрізнятися.

Суб'єктивний фінансовий добробут є окремим напрямом аналізу. Р. Нетемеєр та співавтори розглядають переживання фінансового становища через поточний фінансовий стрес і очікувану фінансову безпеку [10]. Підхід CFPB також передбачає оцінювання того, наскільки фінансове становище забезпечує людині відчуття захищеності та свободу вибору [14]. Ці концепції дозволяють не зводити психологічний результат фінансової поведінки до розміру доходу.

В українському контексті Є. Потапчук та О. Міщенко розглянули стресостійкість жінок і способи подолання стресу за воєнного стану, зокрема стратегії, спрямовані на розв'язання проблеми та регулювання емоцій [13]. Їхня праця важлива для розуміння контексту адаптації, проте не замінює спеціального дослідження фінансової поведінки. Сукупність проаналізованих публікацій обґрунтовує потребу поєднати психологію емоційної регуляції з вимірюванням конкретних фінансових дій та соціально-економічних обставин.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Мета статті. Мета статті — теоретично обґрунтувати можливі механізми взаємозв'язку емоційної саморегуляції з фінансовою поведінкою жінок в умовах війни та визначити напрями їх емпіричної перевірки.

Досягнення мети передбачає такі завдання: уточнити зміст основних понять; проаналізувати наукові дані про емоційні та регуляторні аспекти фінансових рішень; визначити роль воєнного і соціально-економічного контексту; запропонувати концептуальну модель взаємозв'язків; окреслити методологічні вимоги до подальшого дослідження.

Стаття має характер теоретичного, несистематичного огляду. Використано аналіз і порівняння наукових публікацій, узагальнення та концептуальне моделювання. Джерела відібрано за відповідністю трьом проблемним напрямам: емоційна регуляція, фінансова поведінка та функціонування в умовах стресу і війни. Перевагу надано оригінальним дослідженням, теоретичним працям і матеріалам офіційних установ. Огляд не претендує на вичерпність, не містить метааналізу та не передбачає отримання власних емпіричних даних.

Виклад основного матеріалу. Розмежування основних понять. Фінансову поведінку в межах цього аналізу визначаємо як сукупність дій щодо отримання, розподілу, використання та збереження коштів і виконання фінансових зобов'язань. Для її оцінювання важливі регулярність, послідовність і відповідність дій конкретним потребам та можливостям. Багатовимірний підхід Дж. Дью і Дж. Дж. Сяо дозволяє враховувати управління грошовими потоками, кредитами, заощадженнями та інші сфери фінансових практик [3]. У цій статті додатково пропонується аналізувати звернення по підтримку й узгодження фінансових рішень у родині як контекстні показники.

Фінансова грамотність стосується компетентностей, потрібних для розуміння фінансової інформації та її застосування. Вона пов'язана з поведінкою, але не тотожна їй. Об'єктивне матеріальне становище охоплює доходи, активи, борги та обов'язкові витрати. Суб'єктивний фінансовий добробут відображає переживання власного становища й перспектив [10; 14]. Розмежування цих понять необхідне для пояснення випадків, коли відповідальна

поведінка співіснує з тривогою або коли впевненість не підкріплена матеріальною стійкістю.

Емоційна саморегуляція в цьому дослідженні означає процес усвідомлення та модифікації власних емоційних реакцій відповідно до обставин і цілей. Когнітивна переоцінка передбачає зміну інтерпретації ситуації, тоді як пригнічення експресії стосується стримування зовнішнього вираження емоції [4]. Відсутність видимих переживань тому не може бути достатнім свідченням успішної регуляції. Зовні спокійна людина може залишатися емоційно перевантаженою.

Самоконтроль і копінг є спорідненими, але окремими поняттями. Самоконтроль стосується узгодження дій із цілями за наявності конкуруючих спонукань. Копінг охоплює способи подолання вимог і труднощів. Емоційна саморегуляція може підтримувати ці процеси, проте її не слід вимірювати лише через загальну здатність «тримати себе в руках». Для фінансової поведінки принципово важливо, чи допомагає обрана стратегія виконати доречну дію: отримати інформацію, порівняти варіанти або переглянути план.

Воєнна невизначеність і матеріальні обмеження. Війна створює ситуації, у яких навіть ретельно підготовлений фінансовий план швидко втрачає актуальність. Непередбачені витрати на переїзд, лікування чи відновлення побуту можуть змінювати пріоритети. За таких обставин відхилення від попереднього бюджету не обов'язково є порушенням саморегуляції. Воно може бути обґрунтованою відповіддю на нові вимоги. Адаптивність слід оцінювати через відповідність дії поточній ситуації, а не лише через незмінність плану.

Ресурсна теорія С. Гобфолла пояснює стрес через загрозу втрати, фактичну втрату значущих ресурсів або недостатнє їх відновлення після вкладених зусиль [11]. У фінансовому контексті ресурсами можуть бути не лише кошти, а й житло, час, соціальні зв'язки та можливість працювати. На основі цього підходу можна припустити, що виснаження в одній сфері змінює доступні способи дії в іншій. Наприклад, втрата допомоги з доглядом може зменшувати час для роботи, навіть якщо професійна мотивація зберігається.

А. Мані та співавтори досліджували когнітивне функціонування за умов матеріального дефіциту. Їхні результати підтримують

припущення, що фінансові турботи можуть займати розумові ресурси, потрібні для інших завдань [12]. Водночас ця праця не дозволяє автоматично поширювати висновки на всі групи українських жінок або пояснювати будь-яку помилку дефіцитом уваги. Для воєнного контексту її значення полягає в необхідності враховувати матеріальне навантаження під час оцінювання психологічних характеристик.

У запропонованому аналізі розрізняємо ресурсну спроможність і регуляторну готовність. Перша означає наявність коштів, часу, інформації та доступу до необхідних послуг. Друга — можливість залишатися в контакті із завданням, витримувати пов'язані з ним переживання та обирати дію. Ці складові можуть поєднуватися по-різному. Людина може мати намір заощаджувати, але не мати вільних коштів; може мати кошти, але відкладати організацію платежів; може потребувати підтримки одночасно в обох сферах.

Таке розмежування змінює інтерпретацію фінансової допомоги. Звернення по неї доцільно оцінювати за безпечністю, умовами та відповідністю потребі. Сам факт отримання підтримки не є показником психологічної незрілості. У кризовій ситуації залучення доступних ресурсів може бути способом збереження автономії та функціонування. Натомість уникнення допомоги потребує аналізу причин: від відсутності інформації до побоювання залежності чи неприйнятних умов.

Емоційні переживання у фінансовому виборі

Емоції містять інформацію про значущість події, очікувані наслідки та переживання контролю. З огляду на узагальнення досліджень емоцій і рішень [6], пропонується аналізувати не лише силу переживання, а й його зв'язок із конкретним фінансовим завданням. Тривога щодо реального ризику втрати доходу відрізняється від тривоги, яка виникає під час будь-якої розмови про гроші. Для вибору допомоги важливо з'ясувати, що саме запускає переживання та яку дію воно підтримує або ускладнює.

Фінансова тривога може супроводжувати як уважне планування, так і уникнення. У першому випадку людина перевіряє умови, уточнює бюджет і шукає резервні варіанти. У другому — відкладає перегляд рахунків або не звертається за потрібною інформацією. Це запропоноване розмежування функцій тривоги, а не встановлена в цій статті

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

типологія. Його можна перевіряти через порівняння суб'єктивного напруження з фактично виконаними фінансовими діями.

Сором і провина також можуть бути релевантними для майбутнього дослідження. У конкретній ситуації сором може стосуватися оцінки себе через борг, низький дохід або потребу в допомозі. Провина може виникати при розподілі коштів між власними потребами та підтримкою близьких. Тут ідеться про можливі механізми, які потребують окремої перевірки. Не можна припускати, що кожна жінка має однакові переживання або що саме вони визначають її фінансові рішення.

Для емпіричного аналізу важливо відрізняти переживання, які передують дії, від тих, які виникають після неї. Наприклад, тривога може ускладнювати перегляд бюджету, але може також посилитися після виявлення реального дефіциту. Одночасне вимірювання цих показників не встановить напрямку зв'язку. Щоденникові записи або повторні вимірювання дозволять точніше простежити послідовність подій і відокремити емоційний сигнал від наслідку фінансової ситуації. Регуляторні стратегії та конкретні фінансові дії. Процесуальний підхід до регуляції емоцій передбачає можливість впливати на ситуацію, спрямування уваги, її інтерпретацію та реакцію [5]. У фінансовому контексті на його основі можна сформулювати кілька практичних напрямів аналізу: організація умов для прийняття рішення; відокремлення необхідної інформації від надмірного інформаційного навантаження; перевірка інтерпретацій; вибір часу та способу виконання дії. Це теоретичне застосування моделі, ефективність якого для цільової групи ще не встановлена.

Когнітивна переоцінка може бути релевантною, коли фінансова невдача сприймається як остаточний висновок про власну спроможність. Заміна глобальної оцінки на конкретне формулювання проблеми — наприклад, визначення розміру дефіциту та строків платежів — потенційно полегшує пошук варіантів. Водночас переоцінка не повинна заперечувати реальну втрату або перетворювати небезпечну ситуацію на «можливість» без достатніх підстав. Предметом дослідження має бути точність і корисність нової інтерпретації.

Пригнічення експресії може дозволяти тимчасово стримати реакцію в розмові, але не тотожне зниженню переживання

[4]. У запропонованій моделі його зв'язок із фінансовими діями залежить від того, що відбувається далі. Короткочасне стримування для завершення переговорів і тривале замовчування потреб є різними ситуаціями. Тому оцінювання має охоплювати не тільки частоту використання стратегії, а й мету, контекст і наслідки.

Самоконтроль може бути важливим для повторюваних фінансових практик, що узгоджується з результатами К. Стрембек та співавторів [7]. Проте в запропонованому аналізі регулярність не дорівнює жорсткості. Правило відкладати певну суму потребує перегляду, якщо змінилися базові потреби або дохід. Збереження недоступного правила ціною лікування чи харчування не може вважатися достатнім свідченням адаптивності лише тому, що людина дотрималася плану.

У заощадженні варто розділяти формулювання цілі, перший внесок і підтримання практики. Дослідження К. Баррафрем та співавторів підтверджує важливість розрізнення етапів [9]. У воєнному контексті додатково пропонується враховувати вимушене використання накопичень і наступне відновлення резерву. Витрачання заощаджень на подолання кризи може означати виконання їх функції. Тому зменшення залишку не слід оцінювати без інформації про причину та альтернативи.

Кредитна поведінка потребує окремого аналізу доступності та умов вибору. Важливо розрізняти залучення коштів для невідкладної потреби й рішення, прийняте без ознайомлення з наслідками. Емоційна регуляція потенційно може допомагати витримати напруження під час порівняння варіантів, але не створює вигідної пропозиції там, де її немає. Оцінювання повинно включати терміновість потреби, повну вартість зобов'язання та наявність альтернатив.

Гендерний контекст і фінансова автономія

Результати Т. Лінд та співавторів показують необхідність відокремлювати фінансові практики від упевненості й тривоги [8]. Для запропонованого дослідження це означає, що жінку, яка сумнівається у власній компетентності, не слід автоматично відносити до групи з несприятливою поведінкою. Водночас суб'єктивна впевненість потребує зіставлення зі знаннями та обставинами. Мета аналізу — встановити співвідношення показників, а не підтвердити наперед задане уявлення про «жіночу емоційність».

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Фінансову автономію пропонується операціоналізувати через доступ до інформації, власних коштів і участь у рішеннях. Вона не обов'язково означає повне відокремлення бюджетів або відмову від підтримки партнера. У спільному господарстві значення мають зрозумілі правила, можливість обговорювати потреби та відсутність примусу. Це дає змогу аналізувати структуру взаємодії, не оцінюючи заздалегідь конкретний спосіб розподілу коштів як правильний чи неправильний.

На рівні майбутнього дослідження необхідно враховувати кількість осіб на утриманні та доглядове навантаження. Однаковий особистий дохід за різного обсягу відповідальності не забезпечує однакових фінансових можливостей. Так само участь у прийнятті рішень може не збігатися з обсягом повсякденної роботи з бюджетом. Жінка може виконувати платежі, але не мати повноважень визначати великі витрати. Ці відмінності потребують окремих запитань, а не одного загального показника «контролю грошей».

Психологічний супровід у такому контексті доцільно спрямовувати на уточнення потреб, способів комунікації та доступних дій. Його потенційне завдання — допомогти людині розрізняти емоційну реакцію, реальну перешкоду й можливість переговорів. Однак ситуації примусового обмеження доступу до ресурсів не можна пояснювати лише недостатньою здатністю регулювати емоції. Зміна індивідуальної реакції не замінює зміни умов взаємодії.

Концептуальна модель взаємозв'язків

За результатами теоретичного аналізу пропонується модель з п'яти взаємопов'язаних складових: контекст; оцінка ситуації; емоційні переживання; регуляторні стратегії; фінансові дії та їх наслідки. Контекст охоплює воєнні ризики, доходи, обов'язкові витрати, доступ до ресурсів і соціальну підтримку. Оцінка ситуації стосується сприйнятої загрози, доступного контролю та можливих альтернатив. Емоційний компонент включає вид і інтенсивність переживань. Регуляторний компонент характеризує спосіб реагування на них.

Фінансові дії в моделі оцінюються за конкретними показниками: веденням обліку, своєчасністю доступних платежів, перевіркою умов зобов'язань, реалізацією посильних цілей і зверненням по потрібну інформацію. Наслідки

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

включають як зміни матеріального становища, так і суб'єктивне переживання безпеки. Не передбачається, що всі ланки утворюють просту послідовність. Фінансові результати можуть змінювати емоційні реакції, а матеріальні обставини — впливати на дії без посередництва саморегуляції.

Новизна запропонованого узагальнення полягає в контекстній оцінці поведінки та розділенні двох підстав невиконання дії: її ресурсної недоступності й регуляторного утруднення. Модель також розрізняє початок, підтримання та відновлення фінансової практики. Це дозволяє формулювати точніші дослідницькі запитання. Замість загального запитання про «вплив емоцій на гроші» можна перевіряти, чи пов'язана певна стратегія з конкретною дією за визначених умов.

Для емпіричної перевірки пропонуються три робочі припущення. Перше: когнітивна переоцінка може бути пов'язана з меншим уникненням фінансових завдань після врахування матеріальних обставин. Друге: зв'язок фінансової тривоги з поведінкою може змінюватися залежно від регуляторної стратегії та доступності ресурсів. Третє: нестабільність доходів і доглядове навантаження можуть обмежувати реалізацію фінансових намірів навіть за сприятливих регуляторних характеристик. Ці припущення є результатом концептуального аналізу, а не висновками власного емпіричного дослідження.

Дискусія та обмеження теоретичного аналізу

Поєднання проаналізованих напрямів дослідження дає підстави вважати саморегуляцію потенційно значущою для фінансової поведінки. Проте перехід від такого припущення до твердження про причинний вплив потребує окремих доказів. Дослідження самоконтролю, емоційної регуляції та фінансових практик використовують різні поняття й методики. Тому результати щодо одного конструкта не можна безпосередньо приписувати іншому.

Другим обмеженням є перенесення результатів між контекстами. Значна частина розглянутих фінансових досліджень виконана поза Україною та поза умовами війни. Відмінності в інституціях, кредитних продуктах, соціальному захисті й характері ризиків можуть змінювати зв'язки між показниками. Міжнародні результати обґрунтовують постановку запитань, але не надають

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

готових відповідей щодо українських жінок.

Третє обмеження стосується оцінювання адаптивності. Заощадження, обмеження витрат і відмова від кредиту можуть бути доречними в одній ситуації та недоречними в іншій. Витрата на безпечний переїзд може погіршити короткостроковий фінансовий показник і водночас зберегти можливість подальшої роботи. Отже, дослідницька інтерпретація потребує інформації про мету, альтернативи та часовий горизонт рішення.

Четверте обмеження пов'язане зі спільним методом вимірювання. Якщо і саморегуляція, і фінансова поведінка визначаються лише самозвітом, їх зв'язок може частково відображати схильність оцінювати себе послідовно або соціально бажано. Доцільно поєднувати опитувальники з поведінковими показниками чи щоденниковими записами. Використання фінансових даних має бути добровільним і не потребувати збору зайвої ідентифікаційної інформації.

З практичного погляду перспективним є поєднання розвитку емоційних навичок із фінансовою освітою та доступом до соціально-економічної підтримки. Проте ефективність такого поєднання для конкретної цільової групи слід перевіряти. Психологічний результат може полягати у зменшенні уникнення або кращому виконанні посильних дій і не супроводжуватися швидким зростанням доходу. Саме тому критерії успішності програми необхідно визначати до її проведення.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як потенційний ресурс фінансової поведінки жінок в умовах війни. Її можливе значення полягає в підтриманні контакту з фінансовим завданням, перевірці інтерпретацій, зменшенні уникнення та узгодженні дій із реалістичними цілями. Водночас саморегуляція не усуває дефіциту коштів, обмежень зайнятості або нерівного доступу до ресурсів.

Фінансову поведінку, матеріальне становище, фінансову грамотність і суб'єктивний фінансовий добробут доцільно оцінювати окремо. Тривога не є достатнім свідченням неадаптивності, а зовнішній спокій — доказом ефективної регуляції. Визначення адаптивності потребує врахування мети дії, ресурсної доступності, альтернатив і наслідків. Запропонована концептуальна

модель описує взаємодію контексту, оцінки ситуації, переживань, регуляторних стратегій та фінансових дій із можливими зворотними зв'язками.

Подальше дослідження може передбачати кореляційний дизайн з участю повнолітніх жінок, які проживають в Україні, та окремим урахуванням досвіду вимушеного переміщення. Доцільно вимірювати когнітивну переоцінку й пригнічення експресії, конкретні фінансові практики, фінансову тривогу, стабільність доходів і доглядове навантаження. Потенційними інструментами є Emotion Regulation Questionnaire [4] та Financial Management Behavior Scale [3]. Використання іншомовних методик потребує перевірки наявної української адаптації або належної процедури перекладу, пілотування та оцінювання психометричних характеристик. Обсяг вибірки слід визначати відповідно до запланованої статистичної моделі та аналізу потужності. На першому етапі можливі перевірка надійності шкал, описова статистика, кореляційний і регресійний аналіз з урахуванням матеріальних обставин. Кореляційні результати не встановлюватимуть причинності. Наступним кроком можуть бути повторні вимірювання та оцінювання програм підтримки за попередньо визначеними показниками. Це дозволить перевірити, які регуляторні навички пов'язані з фінансовими діями та за яких умов цей зв'язок має практичне значення

Список літератури

1. UN Women. Rapid Gender Analysis of Ukraine: Secondary Data Review. 2022. URL: https://data.unwomen.org/publications/rapid-gender-analysis-ukraine-secondary-data-review (дата звернення: 03.10.2026).

2. Національний банк України. Національна стратегія розвитку фінансової грамотності до 2030 року. 2024. URL: https://bank.gov.ua/ua/about/strategy-fin-literacy (дата звернення: 03.10.2026).

3. Dew J., Xiao J. J. The Financial Management Behavior Scale: Development and Validation. Journal of Financial Counseling and Planning. 2011. Vol. 22, No. 1. P. 43–59. URL: https://www.afcpe.org/wp-content/uploads/2018/10/vol_22_issue_1_dew_xiao.pdf (дата звернення: 03.10.2026).

4. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
5. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.
6. Lerner J. S., Li Y., Valdesolo P., Kassam K. S. Emotion and Decision Making. Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66. P. 799–823. DOI: 10.1146/annurev-psych-010213-115043.
7. Strömbäck C., Lind T., Skagerlund K., Västfjäll D., Tinghög G. Does self-control predict financial behavior and financial well-being? Journal of Behavioral and Experimental Finance. 2017. Vol. 14. P. 30–38. DOI: 10.1016/j.jbef.2017.04.002.
8. Lind T., Ahmed A., Skagerlund K., Strömbäck C., Västfjäll D., Tinghög G. Competence, Confidence, and Gender: The Role of Objective and Subjective Financial Knowledge in Household Finance. Journal of Family and Economic Issues. 2020. Vol. 41. P. 626–638. DOI: 10.1007/s10834-020-09678-9.
9. Barrafrem K., Tinghög G., Västfjäll D. Behavioral and contextual determinants of different stages of saving behavior. Frontiers in Behavioral Economics. 2024. Vol. 3. Article 1381080. DOI: 10.3389/frbhe.2024.1381080.
10. Netemeyer R. G., Warmath D., Fernandes D., Lynch J. G. Jr. How Am I Doing? Perceived Financial Well-Being, Its Potential Antecedents, and Its Relation to Overall Well-Being. Journal of Consumer Research. 2018. Vol. 45, No. 1. P. 68–89. DOI: 10.1093/jcr/ucx109.
11. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: 10.1037/0003-066X.44.3.513.
12. Mani A., Mullainathan S., Shafir E., Zhao J. Poverty impedes cognitive function. Science. 2013. Vol. 341, No. 6149. P. 976–980. DOI: 10.1126/science.1238041.
13. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. Psychology Travelogs. 2023. № 3. С. 90–99. DOI: 10.31891/PT-2023-3-9.
14. Consumer Financial Protection Bureau. Measuring financial well-being: A guide to using the CFPB Financial Well-Being Scale. 2015. URL: https://files.consumerfinance.gov/f/201512_cfpb_financial-well-being-user-guide-scale.pdf (дата звернення: 03.10.2026).

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

EMOTIONAL SELF REGULATION IN WOMEN'S FINANCIAL BEHAVIOR IN WARTIME CONDITIONS

Bogdana Sukonnyk

Abstract. *The article offers a theoretical analysis of emotional self-regulation in women's financial behavior under wartime conditions. The relevance of the topic arises from the interaction of prolonged uncertainty, threats to personal safety, unstable income, and changing family and professional responsibilities. The aim is to substantiate possible mechanisms linking emotional self-regulation to women's financial decisions and identify directions for empirical investigation. The study uses analysis, comparison and synthesis of scholarly publications, together with conceptual modeling. Financial behavior is distinguished from financial literacy, objective material circumstances and subjective financial well-being. Cognitive reappraisal, expressive suppression, self-control and coping are discussed in relation to spending plans, saving, borrowing and seeking support. A conceptual model is proposed in which wartime and socioeconomic circumstances interact with situation appraisal, emotional experiences, regulatory strategies and financial actions. Feedback relationships and direct effects of material circumstances are also considered. The paper emphasizes that emotional self-regulation cannot remove structural constraints or guarantee income growth. Its contribution lies in distinguishing the material feasibility of a financial action from psychological readiness to perform it, and in proposing a contextual assessment of adaptive financial behavior. The proposed relationships are theoretical assumptions rather than findings from an original empirical study. Future research should examine these relationships while accounting for income stability, displacement, care responsibilities and access to financial resources. Correlational and longitudinal designs, supported by appropriately adapted measures, are identified as possible approaches.*

Keywords: *financial behavior, women, emotional self-regulation, financial anxiety, self-control, cognitive reappraisal, financial well-being, wartime uncertainty.*

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 07.09.2026
Стаття пройшла рецензування 01.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ

УДК 159.922:373.5:316.7 DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).11

ВПЛИВ СТИЛІВ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Вакар Вікторія Вікторівна,
асистент кафедри

Анотація: *Сучасний етап розвитку психологічної науки підкреслює критичну роль сімейного середовища у становленні внутрішнього світу підлітка. У статті представлено результати комплексного дослідження взаємозв'язку між стилями сімейного виховання та ключовими показниками психологічного благополуччя — рівнем самооцінки та тривожності у підлітковому віці. На основі аналізу емпіричних даних, отриманих під час діагностики 65 підлітків, виявлено основні детермінанти формування особистості в умовах різних батьківських стратегій. Особливу увагу приділено порівняльному аналізу впливу конструктивних та деструктивних моделей виховання на здатність дитини до самоприйняття та емоційної саморегуляції. Доведено високу ефективність авторської тренінгової програми «Стежками батьківства та дитинства» як дієвого інструменту корекції та оптимізації дитячо-батьківських стосунків. Запропонована програма спрямована на зниження рівня особистісної тривожності та зміцнення впевненості підлітків у собі. Наголошено на важливості психологічної просвіти батьків для створення гармонійного виховного простору та підтримки здорового розвитку підростаючої особистості.*

Ключові слова: *стилі сімейного виховання, підлітковий вік, самооцінка, тривожність, психологічна корекція, батьківське ставлення, тренінгова програма, самосприйняття.*

Вступ. Проблема формування особистості в підлітковому віці залишається однією з найбільш актуальних і водночас складних тем у сучасній психології. Цей період характеризується інтенсивним пошуком ідентичності, переоцінкою цінностей та високою чутливістю до зовнішніх впливів [3]. Саме в цей час сім'я виступає первинним інститутом соціалізації, виконуючи роль фундаментального простору, де закладаються основи самосвідомості та формується образ «Я» [6].

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Згідно з фундаментальними підходами до психології особистості [3], саме в підлітковому віці відбувається активне будівництво системи цінностей, де батьківські установки виступають або ресурсом, або бар'єром для самореалізації.

Ефективність виховного процесу безпосередньо корелює з характером міжособистісної взаємодії між поколіннями. Від того, який стиль виховання обирають батьки — від емоційного прийняття та підтримки до жорсткого контролю або байдужості — залежить не лише успішність адаптації дитини в соціумі, а й її глибокий внутрішній емоційний стан [7].

Особливого значення набуває вивчення детермінант, що провокують виникнення високого рівня тривожності та дестабілізацію самооцінки [4]. У підлітковому віці ці показники є маркерами психологічного благополуччя:

Сприятливі стилі (демократичний) сприяють формуванню резистентності та адекватного самосприйняття.

Деструктивні стратегії (авторитарний або гіперопіка) часто стають передумовою внутрішніх конфліктів, соціальної дезадаптації та підвищеної тривожності [5].

З огляду на трансформацію сучасних сімейних цінностей та зростання психологічного навантаження на молодь, виникає гостра потреба у детальному аналізі того, як конкретні батьківські установки впливають на розвиток особистісних структур підлітка. Це обумовлює необхідність не лише теоретичного осмислення проблеми, а й пошуку практичних інструментів оптимізації дитячо-батьківських відносин.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Теоретичний аналіз проблеми, представлений у працях сучасних дослідників, зокрема О. Булгакової, О. Азаркіної та К. Кравченко, засвідчує трансформацію підходів до вивчення сімейної екосистеми [1; 2]. Науковці підкреслюють, що в умовах стрімких соціокультурних змін та цифровізації суспільства традиційні авторитарні методи виховання не лише втрачають свою дієвість, а й часто стають контрпродуктивними. Вони провокують зростання дистанції між поколіннями, стимулюють протестні реакції підлітків та нівелюють довіру в родині.

У дослідженнях акцентується увага на таких аспектах:

- Криза директивності: О. Булгакова зазначає, що жорсткий контроль та придушення ініціативи підлітка в сучасних реаліях призводять до формування вивченої безпорадності або агресивної соціальної поведінки [1].
- Перехід до партнерства: О. Азаркіна обґрунтовує необхідність переходу до демократичних моделей взаємодії, де дитина виступає суб'єктом відносин, а не об'єктом виховного впливу [1]. Це дозволяє розвивати емоційний інтелект та критичне мислення.
- Психологічна стійкість: К. Кравченко у своїх працях доводить, що саме гнучкість батьків та їхня здатність до діалогу є визначальним чинником формування стресостійкості підлітка [2].

Таким чином, сучасний науковий дискурс зміщується від вивчення суто дисциплінарних аспектів до аналізу емоційної близькості та взаємоповаги. Дослідники одностайні в тому, що лише гуманістично орієнтовані стратегії виховання здатні забезпечити адекватне самосприйняття дитини та мінімізувати ризики виникнення деструктивних емоційних станів, таких як тривожність та хронічна невпевненість у собі [5].

Методи та організація дослідження. Емпірична частина дослідження була організована та проведена на базі закладів загальної середньої освіти. Процес збору даних відбувався в кілька етапів, що дозволило забезпечити об'єктивність та послідовність отриманих результатів.

Характеристика вибірки: Загальну вибірку дослідження склали 65 підлітків (учні середніх та старших класів). Такий обсяг вибірки є репрезентативним для виявлення статистично значущих закономірностей між сімейним мікрокліматом та індивідуально-психологічними особливостями респондентів.

Діагностичний інструментарій: Для комплексного вивчення проблеми було використано пакет психодіагностичних методик, спрямованих на аналіз як об'єктивного сприйняття виховного процесу, так і суб'єктивних станів особистості:

1. **Методика ADOR (Підлітки про батьків):** Даний інструмент дозволив детально проаналізувати установки, поведінку та методи виховання батьків через призму сприйняття самих підлітків за п'ятьма

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

основними шкалами (позитивний інтерес, директивність, ворожість, автономність та непослідовність).

2. **Шкала самооцінки Розенберга:** Класична методика, застосована для визначення рівня загального самосприйняття та самоповаги, що є фундаментом особистісної стабільності в пубертатний період.

3. **Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності:** Використовувався для діагностики схильності підлітків до тривожних станів та виявлення емоційної напруженості у стресових ситуаціях.

Організація дослідження: Особлива увага в роботі приділялася експериментальній верифікації впливу спеціально розробленої корекційної програми. Дослідження передбачало не лише констатацію наявних зв'язків, а й апробацію психологічних інструментів, спрямованих на стабілізацію самооцінки та зниження рівня тривожності шляхом гармонізації дитячо-батьківських взаємин. Математико-статистична обробка результатів дозволила підтвердити достовірність отриманих змін у особистісних показниках підлітків після завершення програми.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході діагностичного етапу було проведено комплексний аналіз виховного мікроклімату в родинах респондентів. Встановлено, що переважаючим стилем у вибірці є демократичний, який характеризується високим рівнем прийняття та автономії. Однак результати за методикою ADOR («Підлітки про батьків») виявили певні закономірності: близько 32% батьків демонструють виражені ознаки директивності та ворожості, що корелює з деструктивними змінами в особистісній сфері підлітків [1].

Детальний аналіз за шкалами методики ADOR показав, що високий рівень «Директивності» (32%) та «Ворожості» (18%) супроводжується низькими показниками «Позитивного інтересу». Кореляційний аналіз підтвердив, що такий тиск має прямий негативний вплив на особистість: виявлено сильний зворотний зв'язок між директивністю батьків та рівнем самооцінки дитини ($r = -0,62$; $p \leq 0,01$). Це означає, що жорсткий

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

контроль з боку дорослих закономірно знижує віру підлітка у власні сили.

Ключові кількісні показники за методикою ADOR:

- Позитивний інтерес: високі показники зафіксовані у 45% батьків, що є фундаментом для формування адекватної самооцінки.
- Директивність та ворожість: підвищені рівні спостерігаються у третини вибірки, що, згідно з аналізом, веде до зростання показників особистісної тривожності [4].
- Непослідовність: цей чинник виявився критичним для формування емоційної нестабільності дитини.

Статистичний аналіз виявив пряму кореляцію: підлітки, чиї батьки схильні до авторитарних методів (висока директивність), мають стабільно низькі показники самооцінки за шкалою Розенберга та високу схильність до депресивних станів [3]. Зокрема, було зафіксовано, що недолік автономії сприймається підлітками як недовіра, що блокує їхню соціальну активність та комунікативну впевненість.

Важливим етапом стала апробація корекційної програми «Стежками батьківства та дитинства». Програма була спрямована на подолання комунікативних бар'єрів та зниження рівня тривожності.

Таблиця 1.

Показники особистісного розвитку підлітків до та після впровадження програми (середні значення)

Параметр дослідження	Етап констатації (до)	Етап контролю (після)	Динаміка змін
Загальний рівень самооцінки (бали)	52,4	74,1	+21,7
Рівень особистісної тривожності	Високий	Середній	Зниження
Показник комунікативної впевненості	48,2	69,5	+21,3

Позитивні зміни, відображені в таблиці 1, стали результатом реалізації програми «Стежками батьківства та дитинства». Зокрема, використання техніки «Обмін ролями» дозволило батькам побачити себе очима дитини, що призвело до зниження рівня директивності в їхніх установках. Вправи на емоційну підтримку сприяли зміцненню Я-концепції підлітків, що виразилося у зростанні самооцінки на 21,7 бала.

Аналіз результатів підтвердив стійку позитивну динаміку за всіма векторами:

- Зміцнення Я-концепції: Зростання самооцінки на 21,7 бала свідчить про те, що підлітки почали більш позитивно оцінювати власні можливості та внутрішні ресурси.

- Емоційна стабілізація: Перехід тривожності з високого на середній рівень вказує на формування навичок саморегуляції та зменшення внутрішньої напруги, викликаної сімейними конфліктами.

- Соціальна адаптація: Покращення комунікативної впевненості (на 21,3 бала) підтверджує, що гармонізація стосунків з батьками безпосередньо впливає на сміливість підлітка у взаємодії з однолітками та соціумом.

Отримані дані повністю підтверджують нашу думку про те, що позитивний інтерес батьків є фундаментом психологічної стійкості дитини. Натомість високий рівень директивності виступає бар'єром, що активує захисні механізми та блокує соціальну активність.

Програма «Стежками батьківства та дитинства» довела свою ефективність не лише як засіб корекції поведінки, а й як інструмент трансформації емоційного сприйняття. Завдяки спільним вправам та психологічній просвіті вдалося трансформувати сприйняття батьківського образу від «контролюючого» до «підтримуючого», що є запорукою успішної соціалізації у підлітковому віці.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити комплексні висновки щодо ролі сімейного чинника у психологічному становленні підлітка:

1. Сім'я як визначальний фактор: Результати підтверджують, що сім'я залишається головним інститутом соціалізації. Саме

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

батьківські установки та емоційний клімат у родині є визначальними векторами, що формують траєкторію розвитку особистості. Встановлено, що адекватна самооцінка та емоційна стабільність підлітка безпосередньо залежать від рівня підтримки та прийняття з боку дорослих.

2. Вплив деструктивних стилів: Виявлений відсоток директивності та ворожості (32%) серед батьків вказує на латентну проблему «кризи виховання». Авторитарні методи, хоч і спрямовані на підтримання дисципліни, фактично стають бар'єром для розвитку впевненості та провокують зростання особистісної тривожності, що в майбутньому може призвести до труднощів у самореалізації.

3. Ефективність психологічної корекції: Позитивна динаміка, зафіксована після впровадження програми «Стежками батьківства та дитинства», наочно доводить необхідність переходу від епізодичних консультацій до системного психологічного супроводу сімей. Зростання показників самооцінки та комунікативної впевненості підтверджує, що цілеспрямована робота з дитячо-батьківськими стосунками здатна нівелювати негативні наслідки неефективного виховання. Отримані дані доводять, що успішна соціалізація підлітка можлива лише за умови трансформації батьківського контролю у «підтримуючу присутність». Перехід від авторитарних методів до демократичного діалогу (як це було апробовано в програмі) є ключовим чинником зниження тривожності та формування комунікативної впевненості особистості.

4. Прогностичне значення: Батьки мають усвідомлювати, що їхній стиль взаємодії з дитиною сьогодні є фундаментом для майбутнього психічного здоров'я дорослої людини. Перехід до демократичної моделі, заснованої на діалозі та взаємоповазі, є не просто трендом сучасної психології, а необхідною умовою формування цілісної, гармонійної та психологічно стійкої особистості.

За результатами дослідження батькам рекомендується:

- Враховувати встановлену емпіричним

шляхом специфіку статево-рольової взаємодії: для підлітків-хлопців пріоритетним ресурсом стабілізації самооцінки є емоційна підтримка та прийняття з боку матері, тоді як для дівчат визначальним чинником формування впевненості у собі та подолання тривожності виступає схвалення та визнання з боку батька.

- Уникати негативного оцінювання особистості дитини, фокусуючись виключно на аналізі конкретних вчинків.
- Трансформувати модель контролю у «підтримуючу присутність», що базується на відкритому діалозі та готовності ділитися власним досвідом проживання підліткового віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі можуть бути пов’язані з вивченням впливу цифрового середовища на трансформацію батьківських стратегій та розробкою нових дистанційних форм психологічної підтримки сучасних родин.

Список літератури:

1. Булгакова О. Ю., Азаркіна О. В. Теоретичні основи вивчення дитячо-батьківських стосунків у психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70), № 3. С. 100–104.

2. Кравченко К. В. Дослідження ставлення батьків до дитини у сучасних українських сім’ях. *Матеріали III міжнар. наук.-практ. конф.* (Психологічні часописи). 2015. С. 88–90.

3. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 544 с.

4. Павлюк Т. М. Психологічні чинники тривожності в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2019. Т. 10, Вип. 31. С. 145–156.

5. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої очікуваності. Київ : Книги-XXI, 2023. 210 с.

6. Чуйко О. В. Вплив батьківських установок на формування Я-концепції підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 14 (59). С. 22–31.

7. Шевченко Н. Ф. Психологічна корекція дитячо-батьківських відносин у кризові періоди. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 19 (48). С. 112–128.

THE INFLUENCE OF FAMILY UPbringing STYLES ON THE FORMATION OF SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

Viktoriia Vakar

Abstract: *The current stage of development of psychological science emphasizes the critical role of the family environment in the formation of the inner world of a teenager. The article presents the results of a comprehensive study of the relationship between family upbringing styles and key indicators of psychological well-being - the level of self-esteem and anxiety in adolescence. Based on the analysis of empirical data obtained during the diagnosis of 65 teenagers, the main determinants of personality formation in conditions of different parenting strategies were identified. Particular attention is paid to the comparative analysis of the influence of constructive and destructive models of upbringing on the child's ability to self-acceptance and emotional self-regulation. The high effectiveness of the author's training program "Paths of Parenthood and Childhood" as an effective tool for correcting and optimizing child-parent relationships has been proven. The proposed program is aimed at reducing the level of personal anxiety and strengthening adolescents' self-confidence. The importance of psychological education of parents is emphasized for creating a harmonious educational space and supporting the healthy development of the growing personality.*

Keywords: *family upbringing styles, adolescence, self-esteem, anxiety, psychological correction, parental attitude, training program, self-perception.*

References:

1. Bulgakova O. Yu., Azarkina O. V. Theoretical foundations of the study of child-parent relationships in psychological research. Scientific notes of the V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology. 2020. Vol. 31 (70), No. 3. P. 100–104.

2. Kravchenko K. V. Research on the attitude of parents to the child in modern Ukrainian families. Materials of the III International Scientific and Practical Conference (Psychological Journals). 2015. P. 88–90.

3. Maksymenko S. D. Personality Psychology: Textbook. Kyiv: Publishing House "Slovo", 2017. 544 p.

4. Pavlyuk T. M. Psychological factors of anxiety in adolescence. Current problems of psychology: Collection of scientific papers of the Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk. 2019. Vol. 10, Issue 31. P. 145–156.

5. Tytarenko T. M. Psychological health of the individual: self-help tools in conditions of long-term expectation. Kyiv: Knygy-XXI, 2023. 210 p.

6. Chuyko O. V. The influence of parental attitudes on the formation of the adolescent's self-concept. Scientific journal of the National University named after M. P. Dragomanov. Series 12. Psychological sciences. 2021. Issue 14 (59). P. 22–31.

7. Shevchenko N. F. Psychological correction of child-parent relationships in crisis periods. Bulletin of postgraduate education. 2022. Issue 19 (48). Pp. 112–128.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 14.08.2026
Стаття пройшла рецензування 05.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК.159.98:615.851:[355.01:159.942] DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).12

МОЖЛИВОСТІ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шель Наталія Василівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
ORCID:0000-0001-5965-5288.

Анотація *У статті розглянуто можливості тілесно-орієнтова ної терапії як засобу відновлення психоемоційного благополуччя населен ня в умовах повномасштабної війни та підвищеного психотравмувально го впливу. Обґрунтовано актуальність застосування тілесно-орієнтова ного підходу з огляду на поширеність тривожних і депресивних проявів, емоційного виснаження, психосоматичних порушень та посттравмати чних реакцій серед осіб, які зазнали впливу воєнних подій. Проаналізован о теоретичні засади тілесно-орієнтованої психотерапії та наукові під ходи В. Райха, А. Лоуена, П. Левіна, Б. ван дер Колка, а також положен ня українських дослідників щодо психологічної допомоги особам, які пер ежили травматичний досвід. Визначено основні можливості тілесно-о рієнтованої терапії: відновлення психофізіологічної саморегуляції, зниж ення рівня нервово-психічного напруження і тривожності, формування відчуття безпеки та контролю над власним тілом, усвідомлення взаємо зв'язку емоційних і тілесних реакцій, інтеграція травматичного досвіду та мобілізація внутрішніх ресурсів особистості. Обґрунтовано доцільн ість використання дихальних технік, вправ на тілесне усвідомлення, заз емлення та релаксацію у комплексі психологічної підтримки військовосл ужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб і цивільного населен ня, постраждалого внаслідок війни. Зроблено висновок, що тілесно-оріє нтована терапія має значний потенціал у відновленні психоемоційного благополуччя, підвищенні психологічної стійкості та адаптаційних мо жливостей особистості.*

Ключові слова: *тілесно-орієнтована терапія, психоемоційне благополуччя, психологічна травма, психотравматизація, саморегуляція, психологічна стійкість, психічне здоров'я, війна.*

POTENTIAL OF BODY-ORIENTED THERAPY IN RESTORING THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF THE POPULATION UNDER CONDITIONS OF WAR

Nataliia Shel

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Abstract. *The article examines the potential of body-oriented therapy as a means of restoring the psycho-emotional well-being of the population under conditions of full-scale war and increased exposure to psychological trauma. The relevance of applying a body-oriented approach is substantiated in view of the prevalence of anxiety and depressive symptoms, emotional exhaustion, psychosomatic disorders, and post-traumatic reactions among individuals affected by war-related events. The theoretical foundations of body-oriented psychotherapy and the approaches developed by W. Reich, A. Lowen, P. Levine, and B. van der Kolk are analyzed, along with the perspectives of Ukrainian researchers on psychological assistance to individuals who have experienced traumatic events. The main potential of body-oriented therapy is identified, including the restoration of psychophysiological self-regulation, reduction of psychological and physiological tension and anxiety, development of a sense of safety and control over one's body, increased awareness of the relationship between emotional and bodily reactions, integration of traumatic experiences, and mobilization of personal internal resources. The feasibility of using breathing techniques, body-awareness exercises, grounding, and relaxation practices as part of comprehensive psychological support for military personnel, veterans, internally displaced persons, and civilians affected by war is substantiated. It is concluded that body-oriented therapy has considerable potential for restoring psycho-emotional well-being, enhancing psychological resilience, and strengthening individuals' adaptive capacities.*

Keywords: *body-oriented therapy, psycho-emotional well-being, psychological trauma, psychotraumatization, self-regulation, psychological resilience, mental health, war.*

Вступ та актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни проблема збереження та відновлення психоемоційного благополуччя населення набуває особливої значущості. Тривале перебування в ситуації небезпеки, вимушене переселення, втрата близьких, руйнування звичного способу життя та постійний вплив стресогенних факторів спричиняють зростання рівня тривожності, депресивних проявів, емоційного виснаження, психосоматичних порушень і посттравматичних стресових реакцій. За таких обставин актуалізується потреба у пошуку ефективних підходів до психологічної допомоги, спрямованих не лише на зменшення симптомів психоемоційного дистресу, але й на відновлення внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до адаптації та психологічного відновлення.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Особливий інтерес у цьому контексті становить тілесно-орієнтована терапія, яка розглядає психіку і тіло як взаємопов'язані складові єдиної системи. Наслідки травматичного досвіду війни часто позначаються не лише на психологічному, а й на фізіологічному рівні у вигляді м'язової напруги, порушень сну, хронічної втоми, соматичних симптомів та інших проявів дезадаптації. Робота з тілесними відчуттями, рухом і диханням дозволяє відновити контакт людини з власним тілом, посилити здатність до емоційної саморегуляції та сприяти інтеграції травматичного досвіду. У зв'язку з цим дослідження можливостей тілесно-орієнтованої терапії у відновленні психоемоційного благополуччя населення є своєчасним і актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору, оскільки його результати можуть стати підґрунтям для вдосконалення програм психологічної підтримки осіб, які постраждали внаслідок впливу війни.

Аналіз попередніх досліджень. Проблема тілесно-орієнтованої терапії та її потенціалу у відновленні психоемоційного благополуччя особистості привертає увагу як зарубіжних, так і українських науковців. Значний внесок у розвиток теоретико-методологічних засад цього напряму здійснили В. Райх, А. Лоуен, П. Левін, Б. ван дер Колк, П. Огден та інші дослідники, які обґрунтували взаємозв'язок психічних процесів і тілесного функціонування.

Вітчизняні науковці З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Т. М. Титаренко та інші зосереджують увагу на питаннях психологічної допомоги особам, які пережили травматичні події, а також на можливостях застосування тілесно-орієнтованих практик у процесі психологічної реабілітації та відновлення психоемоційного благополуччя населення.

Аналіз наукових джерел свідчить про зростання інтересу дослідників до тілесно-орієнтованої терапії як ефективного інструменту подолання наслідків психотравматизації та відновлення психоемоційного благополуччя населення. Незважаючи на значний масив зарубіжних і вітчизняних досліджень, питання впровадження та емпіричної оцінки ефективності тілесно-орієнтованих практик у роботі з цивільним населенням, яке переживає наслідки війни, потребує подальшого наукового вивчення. Це визначає актуальність дослідження

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

можливостей тілесно-орієнтованої терапії у відновленні психоемоційного благополуччя населення в сучасних соціально-психологічних умовах.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі можливостей тілесно-орієнтованої терапії як засобу відновлення психоемоційного благополуччя населення в умовах підвищеного психотравмувального впливу та обґрунтуванні її значення для психологічної підтримки осіб, які пережили наслідки війни.

Виклад основного матеріалу. Тілесно-орієнтована терапія спрямована на відновлення взаємозв'язку особистості з власним тілом, усвідомлення соматичних реакцій та регуляцію фізіологічних проявів стресу. Використання тілесних практик дозволяє звертатися не лише до свідомого рівня переживань, а й до глибинних психічних процесів, які знаходять своє відображення у тілесних відчуттях і реакціях. Це створює можливості для виявлення прихованих джерел психологічних труднощів, опрацювання травматичного досвіду та інтеграції несвідомого матеріалу в структуру особистості.

Засновником тілесно-орієнтованої психотерапії вважають Вільгельма Райха, який розробив концепцію «м'язового панцира». На думку дослідника, пригнічені емоції накопичуються в тілі у формі хронічного м'язового напруження, що перешкоджає вільному емоційному самовираженню та порушує природні механізми саморегуляції. Подальший розвиток тілесно-орієнтованого підходу пов'язаний із працями Александра Лоуена, який створив біоенергетичний аналіз та акцентував увагу на ролі дихання, руху й тілесної експресії у відновленні психологічного благополуччя.

Однією з провідних можливостей тілесно-орієнтованої терапії є відновлення здатності людини до психофізіологічної саморегуляції. Використання дихальних технік, тілесного усвідомлення, вправ на заземлення та релаксацію сприяє зниженню рівня нервово-психічного напруження, стабілізації емоційного стану та зменшенню проявів тривоги. Завдяки цьому відбувається поступове відновлення відчуття безпеки, внутрішнього контролю та емоційної рівноваги.

Важливе значення тілесно-орієнтована терапія має у роботі з наслідками психологічної травми. Дослідники

підкреслюють, що травматичний досвід може зберігатися на рівні нервової системи та проявлятися через тілесні реакції навіть за відсутності їх повного усвідомлення.

П. Левін розглядає психічну травму як порушення природних механізмів саморегуляції нервової системи, що виникає внаслідок блокування реакцій боротьби, втечі або завмирання. На думку автора, інтеграція травматичного досвіду відбувається через усвідомлення та поступове опрацювання тілесних відчуттів, які зберігають залишкову активацію травматичної події [3].

Подібної думки дотримується і Б. ван дер Колк, наголошуючи на тому, що травматичний досвід залишає стійкий слід не лише в пам'яті людини, а й у функціонуванні її тіла. У зв'язку з цим ефективне відновлення після психотравми потребує поєднання психологічних інтервенцій із тілесно орієнтованими методами, які сприяють відновленню відчуття безпеки, саморегуляції та контролю над власним тілом [4].

Робота з тілесними відчуттями дозволяє поступово інтегрувати травматичний досвід, не викликаючи надмірноо емоційного перевантаження, що є особливо важливим для осіб, які пережили воєнні події, вимушене переселення або втрату близьких.

Українські дослідники вивчаючи особливості переживання травм під час війни теж наголошують на необхідності використання засобів тілесно-орієнтованої терапії у наданні психологічної допомоги. З. Г. Кісарчук зазначає, що ефективна психологічна допомога особам, які зазнали травматичних впливів, має бути комплексною та включати роботу з усіма проявами стресу: емоційними, когнітивними й тілесними.

Я. М. Омельченко наголошує на важливості застосування сучасних психотерапевтичних технологій у подоланні наслідків посттравматичного стресового розладу та психологічній реабілітації постраждалих. З огляду на взаємозв'язок психічних і психофізіологічних проявів травми, ефективна допомога має включати не лише роботу з переживаннями та когнітивними установками, а й методи, спрямовані на відновлення тілесної саморегуляції, зниження психофізичного напруження та формування відчуття безпеки [2].

Г. П. Лазос наголошує на необхідності відновлення

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

особистісних ресурсів та розвитку механізмів психологічної стійкості в осіб, які пережили травматичні події, в тому числі і під час війни. У цьому контексті важливу роль може відігравати тілесно-орієнтована терапія, оскільки вона сприяє усвідомленню власних тілесних реакцій, зниженню психофізіологічного напруження, відновленню відчуття контролю над власним станом і мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Такі методи допомагають підвищувати резильєнтність та сприяють більш ефективній адаптації до наслідків травматичного досвіду [1].

Важливе місце у відновленні психологічного благополуччя цивільного населення в умовах війни посідають дихальні та релаксаційні техніки тілесно-орієнтованої терапії. Діафрагмальне дихання, техніки з подовженим видихом, прогресивна м'язова релаксація спрямовані на зниження психофізіологічного напруження, стабілізацію емоційного стану та формування навичок саморегуляції. Регулярне усвідомлене дихання сприяє зосередженню уваги на теперішньому моменті, зменшенню інтенсивності тривожних переживань та відновленню відчуття внутрішнього контролю. Прогресивна м'язова релаксація передбачає почергове напруження та розслаблення окремих груп м'язів, що допомагає людині краще усвідомлювати тілесні прояви стресу та поступово знижувати рівень м'язового напруження. Застосування зазначених технік є особливо доцільним для осіб, які тривалий час перебувають під впливом хронічних стресогенних чинників, оскільки вони можуть використовуватися як інструменти самодопомоги у повсякденному житті.

Іншу групу становлять техніки тілесного усвідомлення та заземлення, спрямовані на відновлення контакту людини з власним тілом і навколишнім середовищем. До них належать сканування тіла, концентрація уваги на відчутті опори, усвідомлення положення тіла у просторі, сенсорне орієнтування та фокусування на актуальних тілесних відчуттях. Зокрема, техніка заземлення передбачає перенесення уваги з травматичних спогадів, тривожних думок або переживань на безпосередній сенсорний досвід — зорові, слухові, тактильні та кінестетичні відчуття. Усвідомлення контакту стоп із підлогою, спини зі стільцем, температури повітря, характеру

дихання та інших нейтральних тілесних сигналів може сприяти стабілізації емоційного стану та відновленню відчуття безпеки. Важливим компонентом є також м'які рухові практики: повільна ходьба, потягування, рухи плечима та кінцівками, які дають змогу зменшити накопичене м'язове напруження і посилити усвідомлення власного тіла. Такі техніки доцільно застосовувати у роботі з цивільними особами, які переживають тривалу невизначеність, вимушене переміщення, втрату звичного способу життя або інші наслідки воєнної травматизації.

Особливе значення в умовах війни має травмо-інформоване використання тілесно-орієнтованих технік, яке передбачає поступовість, добровільність та орієнтацію на відчуття безпеки людини. Робота може розпочинатися з простих стабілізаційних вправ — дихання, заземлення, відчуття опори та м'яких рухів — і лише за достатньої психологічної готовності переходити до глибшого усвідомлення тілесних проявів травматичного досвіду. Самодотик, обіймання себе, утримання долонь на грудях або животі можуть використовуватися як елементи самозаспокоєння та підтримки за умови комфортності таких практик для конкретної людини. Водночас застосування тілесно-орієнтованих методів не повинно передбачати примусового занурення у травматичні переживання або інтенсивного відтворення травматичної події. Отже, поєднання дихальних, релаксаційних, сенсорних і рухових технік створює можливості для зниження психофізіологічного напруження, розвитку навичок саморегуляції, відновлення відчуття безпеки та контролю над власним тілом, що є важливими передумовами поступового відновлення психологічного благополуччя цивільного населення в умовах війни.

Таким чином, тілесно-орієнтована терапія виступає ефективним засобом відновлення психоемоційного благополуччя населення, оскільки сприяє нормалізації психофізіологічного стану, підвищенню здатності до саморегуляції, інтеграції травматичного досвіду та розвитку особистісних ресурсів, необхідних для успішної адаптації до складних життєвих обставин.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, тілесно-орієнтована терапія є ефективним методом роботи у відновленні психологічного благополуччя цивільного населення під час війни. Однією

із можливостей тілесно-орієнтованої терапії є розвиток усвідомленості власних емоційних станів. У процесі терапевтичної роботи людина вчиться розпізнавати взаємозв'язок між емоціями, думками та тілесними відчуттями. Це сприяє підвищенню емоційної компетентності, формуванню навичок конструктивного реагування на стресові ситуації та зменшенню ризику розвитку психосоматичних розладів.

Тілесно-орієнтовані практики дозволяють знижувати рівень тривожності, хронічного стресу та емоційного виснаження, активізувати внутрішні ресурси особистості та сприяти підвищенню психологічної стійкості.

Тілесні методи можуть ефективно застосовуватися в роботі з різними категоріями населення: військовослужбовцями, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами та цивільним населенням, яке постраждало внаслідок воєнних дій.

Перспективами подальших досліджень є розробка та апробація комплексних програм психологічної підтримки, у яких тілесно-орієнтовані методи поєднуватимуться з когнітивно-поведінковими, травма-фокусованими та іншими психотерапевтичними підходами. Важливого значення набуває визначення оптимальної тривалості, інтенсивності та послідовності застосування таких технік, а також дослідження їх ефективності для різних категорій цивільного населення, зокрема внутрішньо переміщених осіб, осіб, які пережили втрату близьких, евакуацію, окупацію або тривалий вплив небезпеки.

Список література

1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020.
2. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г., Гурлєва Т. С. та ін. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / за ред. Я. М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 256 с.
3. Levine P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. 288 p.

4. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.

References

1.Kisarchuk Z. H., Omelchenko Ya. M., Lazos H. P. ta in. (2020) Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu: monohrafiia. [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming the manifestations of post-traumatic stress disorder: monograph.] Kyiv: Vydavnychyi dim «Slovo», 2020.

2.Omelchenko Ya. M., Kisarchuk Z. H., Hurlieva T. S. ta in. (2023) Zastosuvannia psykhoterapevtychnykh tekhnolohii u nadanni dopomohy postrazhdalym z proiavamy posttravmatychnoho stresovoho rozladu: praktychnyi posibnyk [The use of psychotherapeutic technologies in providing assistance to victims with manifestations of post-traumatic stress disorder: a practical guide]. / za red. Ya. M. Omelchenko. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 256 s.

3.Levine P. A. Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. 288 p.

4. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 01.09.2026
Стаття пройшла рецензування 01.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

УДК.159.98:615.851:[355.01:159.942] DOI: 10.31558/2786-8745.2026.2(9).13

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ: РОЛЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ГНУЧКОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Петрушенко Вікторія Вікторівна
доктор медичних наук, професор, ректор.
ORCID: 0000-0002-9255-403X.

Чорна Валентина Володимирівна
доктор медичних наук, професор
ORCID: 0000-0002-9525-0613.

Ордатій Наталія Миколаївна
доктор філософії
ORCID: 0000-0002-8100-2790.

Разієвська Марія Олександрівна
магістр психології
ORCID: 0009-0001-7123-1477.

Анотація. *Статтю присвячено співвідношенню тривожності, копінг-поведінки та психологічної адаптації за тривалої воєнної загрози. Мета роботи – обґрунтувати критерії, за якими можна визначати адаптивне значення способів подолання з урахуванням обставин їх застосування. Теоретичний аналіз поєднує уточнення понять, зіставлення результатів досліджень і узагальнення положень психології стресу та резильєнтності. Розглянуто сучасні метааналізи й дослідження українців із різним воєнним досвідом, зокрема праці про психологічні ресурси, благополуччя та позитивне психічне здоров'я. Розмежовано тривогу як актуальний стан, тривожність як відносно стійку схильність, копінг як процес подолання та резильєнтність як перебіг адаптації за несприятливих умов. Запропоновано п'ять взаємопов'язаних критеріїв оцінювання копінгу: контрольованість ситуації, функцію стратегії, тривалість її застосування та наслідків, доступність ресурсів і зміни повсякденного функціонування. Їх поєднання дозволяє пояснити, чому однакова за назвою стратегія може підтримувати відновлення або поглиблювати труднощі. Емоційна регуляція створює умови для подальших дій; тимчасове дистанціювання може зменшувати перевантаження, тоді як стійке уникнення необхідних рішень обмежує можливості подолання. Адаптивність стратегії розглядається через її відповідність вимогам ситуації та можливість перегляду після оцінювання результату. Збереження*

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

тривоги за реальної небезпеки може поєднуватися з відновленням навчання, роботи й соціальних зв'язків. Практичне значення запропонованого підходу полягає в обґрунтуванні психологічної підтримки, яка враховує стан людини, межі її впливу на події та фактичну доступність допомоги. Висновки мають теоретичний характер і обмежені цілеспрямованим відбором літератури. Подальшої емпіричної перевірки потребують взаємозв'язки тривожності, гнучкості копінгу та функціонування у часі. Для студентської молоді окремого вивчення потребує роль освітніх умов і підтримки університетської спільноти. Окремо розглянуто співвідношення психологічного захисту й усвідомленого подолання.

Ключові слова: *психологічна адаптація, життєва криза, тривожність, копінг-стратегії, резильєнтність, воєнний стрес, соціальна підтримка.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна створює умови, у яких психологічна адаптація відбувається одночасно з повторним впливом загроз. Людина може пристосуватися до зміненого розпорядку життя, відновити навчання або роботу, але знову зіткнутися з утратою, переміщенням чи небезпекою для близьких. За таких обставин адаптацію недостатньо описувати як одноразове повернення до докризового стану. Потрібно враховувати, як змінюються можливості діяти, підтримувати стосунки й відновлювати ресурси протягом тривалого часу.

Тривога супроводжує очікування небезпеки й може спонукати до захисних дій. За тривалого напруження, однак, звужуються можливості зосереджуватися, ухвалювати рішення та відновлювати сили. Її значення для адаптації залежить від інтенсивності, тривалості й відповідності обставинам. Людина може переживати сильну тривогу за близьких і водночас зберігати здатність працювати та підтримувати інших. Тому психологічний висновок потребує розгляду переживань разом із повсякденною діяльністю.

Копінг охоплює когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання вимог стресової ситуації [1, с. 141–180]. Вирішення проблеми, регуляція емоцій, пошук підтримки та дистанціювання виконують різні функції. Значення кожного способу визначається тим, яку вимогу він допомагає подолати і що відбувається після його застосування. Це ставить питання про критерії адаптивності копінгу за тривалої загрози, коли частина обставин

залишається поза межами індивідуального контролю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Транзакційний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман пов'язує стрес із взаємодією людини та середовища, значенням події для особистості й оцінкою можливостей упоратися з нею [1, с. 22–54]. Цей підхід дає підстави розглядати копінг як змінний процес. Водночас у ситуації війни суб'єктивна оцінка не вичерпує аналізу: реальна загроза та обмеженість ресурсів можуть зберігатися незалежно від способу мислення.

Дж. Бонанно та співавтори [2, с. 573–599] пов'язують резильєнтність із гнучкою адаптацією до невизначеної загрози. Відповідність реакції обставинам і здатність ураховувати її наслідки пояснюють, чому стійкість не зводиться до постійного застосування однієї стратегії. Огляд траєкторій після потенційно травматичних подій [3, с. 41–55] показує різні варіанти змін психологічного функціонування. Відносно збережений стан, поступове відновлення та тривалі труднощі потребують різного пояснення й різних підходів до підтримки.

Дж. Коваленко [4, с. 1688–1703] дослідила резильєнтність, копінг і сприйнятий стрес у 337 українців віком 18–76 років протягом перших восьми місяців повномасштабної війни. Поєднання цих характеристик із відомостями про воєнний досвід дозволяє розглядати адаптацію в конкретних життєвих умовах. Широкий віковий діапазон водночас означає, що результати характеризують неоднорідну дорослу вибірку, а не окремо студентську молодь.

Я. Сичікова та співавтори в поперечному дослідженні 429 працівників українських закладів вищої освіти встановили, що 44,3 % опитаних мали помірні або виражені симптоми тривоги за семипунктовою шкалою оцінювання симптомів генералізованої тривоги GAD-7. Доступність психологічної підтримки була пов'язана з нижчими показниками тривоги [5]. Це результати конкретної професійної вибірки, а не оцінка поширеності тривожних розладів серед усього населення. Поперечний дизайн не дає змоги встановити напрям причинного зв'язку між підтримкою та тривогою.

Окремої уваги потребують дослідження емоційно спрямованого копінгу. Метааналіз М. Гойта та

співавторів розглядає опрацювання й вираження пов'язаних зі стресором емоцій як окремі способи подолання [6, с. 397–417]. Це дає підстави відмовитися від ототожнення всього емоційно орієнтованого копінгу із самозвинуваченням або дезорганізацією. Метааналіз А. Стовера та співавторів, що охопив 64 незалежні вибірки із 55 досліджень, виявив позитивний зв'язок когнітивної переоцінки з особистісною резильєнтністю [7]. Кореляційний характер цього узагальнення потребує обережності в твердженнях про ефективність конкретних втручань.

У дослідженні М. Шкуп та співавторів, опублікованому 2026 року, зіставлено психологічний дистрес, резильєнтність і копінг 1631 дорослого українця в семи європейських країнах та серед внутрішньо переміщених осіб в Україні [8]. Міжгрупові відмінності підтверджують необхідність урахування контексту переміщення. Проте вони не доводять, що саме країна проживання або певна інституційна політика спричинила психологічні відмінності: такі висновки потребують окремого дизайну дослідження.

В. Оверчук та співавтори [10, с. 221–229] розглядають психологічні ресурси у зв'язку з індивідуальним стилем подолання стресу під час воєнної агресії. Наявність підтримки або життєвої мети створює можливості для подолання, а стиль реагування визначає звичні способи їх залучення. У дослідженні В. Оверчук [11, с. 71–77] виявлено статистичний зв'язок резильєнтності з психологічним благополуччям. Зіставлення цих праць дозволяє розрізняти ресурси, процес їх використання та психологічні наслідки подолання.

В. Оверчук і З. Боярська [12, с. 50–55] проаналізували позитивне психічне здоров'я, тривогу, депресивні симптоми та благополуччя у 168 дорослих віком 18-56 років. Такий підхід розширює оцінку адаптації за межі симптомів: зменшення тривоги й відновлення повноцінної участі в житті можуть відбуватися нерівномірно. Поперечний характер зазначених досліджень дозволяє описувати зв'язки між показниками, проте залишає відкритим питання про послідовність змін.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Виділення невирішених раніше аспектів проблеми. Розглянуті праці висвітлюють різні складові адаптації, але залишають відкритим питання їх узгодженого застосування до конкретної кризової ситуації. У теоретичних описах нерідко поєднуються різні рівні пояснення: тривожність як індивідуальна схильність, тривога як актуальний стан, копінг як дія та резильєнтність як характеристика адаптаційного процесу. Без їх розмежування виникає ризик колового пояснення: успішне подолання приписують резильєнтності, а її наявність визначають через те саме успішне подолання.

Недостатньо конкретизованими залишаються також критерії адаптивності копінгу за тривалої реальної загрози. Зниження суб'єктивного напруження не завжди означає поліпшення адаптації, якщо воно супроводжується відмовою від необхідних дій. Водночас збереження тривоги не заперечує ефективності стратегії, коли людина дотримується заходів безпеки, підтримує контакти й виконує посильні завдання. Саме ця розбіжність потребує окремого теоретичного осмислення.

Мета статті. Мета статті – теоретично обґрунтувати взаємозв'язок тривожності, копінг-поведінки та психологічної адаптації в умовах війни, визначивши контекстні критерії оцінювання способів подолання. Завдання полягають у розмежуванні основних понять, критичному зіставленні дослідницьких результатів та формулюванні аналітичних положень для диференційованої психологічної підтримки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методи дослідження. Проведено теоретичний аналіз понять і порівняльне узагальнення опублікованих досліджень тривожності, копінгу та резильєнтності. Джерела добирали за відповідністю предмету статті; зіставляли теоретичні визначення, характеристики вибірок і межі дослідницьких висновків. Окремо розглянуто рекомендації з першої психологічної допомоги [9, с. 3–5]. Відбір літератури був цілеспрямованим; робота має характер теоретичного огляду, а не систематичного огляду чи метааналізу.

Психологічну кризу в межах цього аналізу розуміємо як стан, за якого звичних способів подолання недостатньо

для відновлення прийнятного функціонування. Життєва подія і кризове переживання не тотожні: подібні обставини можуть мати різне особистісне значення та супроводжуватися різними потребами в допомозі. Таке розмежування запобігає приписуванню всім людям однакової тяжкості наслідків лише за фактом пережитої події.

Адаптація охоплює зміни у взаємодії людини із середовищем. Резильєнтність характеризує збереження або відновлення достатньо стійкого функціонування за несприятливих умов і потребує розгляду в часі [2, с. 573–599; 3, с. 41–55]. Її не варто прирівнювати до відсутності тривоги, незмінної продуктивності чи здатності обходитися без підтримки. У цьому розумінні звернення по допомогу може бути частиною адаптаційного процесу, а не свідченням особистісної неспроможності.

Тривога як актуальний стан змінюється разом з обставинами, тоді як особистісна тривожність характеризує відносно стійку схильність сприймати ситуації як загрозливі. У воєнних умовах ці складові можуть накладатися: реальна небезпека підсилює напруження навіть у людини, для якої раніше воно не було типовим. Тому підвищений показник ситуативної тривоги слід співвідносити з часом і умовами оцінювання. Скринінг дає відомості про вираженість симптомів, а встановлення розладу потребує клінічного обстеження.

Зв’язок тривоги й копінгу може бути двобічним. Сильне напруження ускладнює пошук альтернатив, а повторні невдалі спроби подолання посилюють безпорадність. Доступна результативна дія, своєю чергою, змінює оцінку власних можливостей. Таке пояснення узгоджується з транзакційним розумінням стресу [1, с. 141–180] й обґрунтовує потребу аналізувати послідовність переживань і дій, а не лише частоту використання окремої стратегії.

Контрольованість ситуації є вихідним критерієм оцінювання копінгу. Вирішення побутового або навчального завдання передбачає один набір дій, тоді як припинення воєнної загрози не належить до сфери індивідуального контролю. Спроба вимагати від людини повного контролю над зовнішніми подіями може підсилювати провину. Практично значущим стає розрізнення того, що можна змінити особисто, що потребує спільних зусиль, а що на певний час доводиться враховувати як обмеження.

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Функція стратегії визначає, на яку складову труднощів спрямовано зусилля. Проблемно орієнтовані дії змінюють доступні обставини, емоційна регуляція допомагає витримати переживання й повернутися до діяльності. Ці способи можуть підтримувати один одного. Наприклад, у разі вимушеного переїзду розмова з близькою людиною зменшує розгубленість, після чого стає легше уточнити маршрут і зібрати документи. Результативність емоційного копінгу в такій ситуації виявляється у відновленні здатності діяти.

Тривалість застосування стратегії визначає співвідношення найближчих і віддалених наслідків. Коротка перерва в читанні новин може зменшити перевантаження й повернути здатність виконувати завдання. Натомість тривале ігнорування офіційних повідомлень про небезпеку створює інший ризик. Обидві дії зовні нагадують дистанціювання, проте відрізняються метою, тривалістю й наслідками. Аналогічно багаторазове планування без переходу до здійсненних кроків не слід автоматично вважати ефективним подоланням.

Доступність ресурсів визначає, чи можна реалізувати обрану стратегію. Звернення по підтримку залежить від наявності контактів, безпеки, матеріальних можливостей та організації послуг. Якщо допомоги не отримано, повторні звернення можуть свідчити про незадоволену потребу. Дослідження інституційної підтримки [5] і переміщених українців [8] обґрунтовують увагу до цих обставин поряд з індивідуальними способами подолання.

Результат подолання виявляється у змінах повсякденного функціонування. Пропонуємо оцінювати не лише суб’єктивне полегшення, а й зміни в доступній активності, здатності ухвалювати рішення, підтримувати контакти та задовольняти базові потреби. Відновлення окремої функції може відбуватися раніше, ніж зниження загального напруження. Це важливо для уникнення завищених очікувань від допомоги в умовах, коли загроза продовжується.

Спільне застосування п’яти критеріїв поєднує оцінку стратегії з перебігом адаптації. Контрольованість окреслює можливості дії, функція пояснює її спрямованість, тривалість – співвідношення найближчих і віддалених наслідків. Доступність ресурсів визначає умови реалізації, а зміни функціонування дозволяють

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

оцінити результат. Отриманий результат стає підставою зберегти або переглянути спосіб подолання. Запропоноване узагальнення є теоретичним підходом до аналізу; його застосування як діагностичного інструмента потребувало б окремої розробки та перевірки.

Співвідношення захисту й копінгу потребує функціонального аналізу. Захисна регуляція часто відбувається без розгорнутого усвідомленого рішення, тоді як копінг більшою мірою описує спрямовані зусилля. Проте автоматизована дія та свідоме рішення можуть поєднуватися. Зовнішня відстороненість не доводить наявності конкретного захисту, так само як активність не гарантує результативного подолання. Під час оцінювання адаптації суттєво, чи зберігається контакт із реальністю та можливість переглянути спосіб реагування.

Криза може проявлятися одночасно на когнітивному, емоційному, поведінковому й ціннісному рівнях. Труднощі концентрації, напруження, скорочення контактів і звуження життєвої перспективи не завжди змінюються синхронно. Тому оцінювати адаптацію лише за одним симптомом недостатньо. Посильне відновлення діяльності може передувати емоційному полегшенню; водночас зовнішня продуктивність здатна приховувати значні витрати ресурсів. Таке розмежування пояснює необхідність незалежно оцінювати стан, поведінку й умови життя.

Розглянемо, як ці критерії змінюють оцінку дистанціювання. Перерва в читанні новин може допомагати відновитися, якщо людина зберігає доступ до сигналів небезпеки й повертається до необхідних справ. Коли відмова від інформації поширюється на повідомлення, потрібні для захисту або рішення, зовні подібна поведінка збільшує ризик. Відмінність визначається функцією перерви, її тривалістю, доступними альтернативами та наслідками. Такий аналіз уточнює загальну назву стратегії через конкретні умови її застосування.

Ресурсний підхід [10, с. 221–229; 11, с. 71–77] потребує врахування можливості скористатися підтримкою. Допомога може бути недоступною, не відповідати запиту або супроводжуватися небажаним контролем. За цих обставин сам факт наявності соціальних контактів ще не пояснює результату адаптації. Так само впевненість у власній стійкості може співіснувати з порушеннями сну й перевантаженням. Аналіз

ресурсів набуває змісту у зв'язку з тим, як вони залучаються і що змінюють у житті людини.

На цій основі можна сформулювати три положення для подальшої емпіричної перевірки. По-перше, зв'язок стратегії з адаптацією має залежати від контрольованості стресора. По-друге, можливість змінювати стратегію після оцінювання наслідків може бути більш інформативною, ніж висока частота застосування одного способу. По-третє, доступність підтримки може змінювати співвідношення між пережитою загрозою, тривогою та функціонуванням. Перевірка цих положень потребує заздалегідь визначених показників і контролю альтернативних пояснень.

Психологічна підтримка має спиратися на оцінку актуальних потреб і реальних можливостей дії. Рекомендації з першої психологічної допомоги [9, с. 3–5] поєднують уважний контакт із практичною підтримкою та повагою до гідності людини. У ситуації тривалої загрози допомога може стосуватися безпеки, зв'язку з близькими, доступу до послуг або відновлення повсякденних справ. Виражене порушення функціонування потребує фахового оцінювання стану та відповідної клінічної допомоги.

Обмеження роботи пов'язані з цілеспрямованим відбором літератури та відмінностями у визначеннях резильєнтності й складі досліджених груп. Висновки стосуються теоретичного пояснення адаптації. Запропоновані критерії потребують визначення вимірюваних показників та емпіричної перевірки, зокрема в окремих студентських вибірках.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психологічна адаптація в умовах війни потребує одночасного врахування актуальної загрози, переживань особистості, способів подолання й доступних ресурсів. Тривога може співіснувати зі збереженим функціонуванням, тому її наявність сама по собі не спростовує резильєнтності. Висновок про успішність адаптації має спиратися на динаміку кількох показників.

Теоретичний результат роботи полягає в систематизації п'яти контекстних критеріїв оцінювання копінгу: контрольованості ситуації, функції стратегії, часового горизонту наслідків, доступності ресурсів і результату для функціонування. Їх спільне застосування дає змогу конкретизувати оцінку

способів подолання та уникати безумовного приписування їм адаптивності або дезадаптивності.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на поздовжню перевірку взаємозв'язків тривожності, копінгу й функціонування з урахуванням інтенсивності воєнного досвіду. Окремим завданням є вивчення того, чи пояснює відповідність стратегії ситуації адаптаційні результати понад внесок загального показника резильєнтності. Для студентської молоді потрібні спеціально сформовані вибірки та окреме оцінювання освітніх умов.

Список використаних джерел

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer Publishing Company. 1984. 445 p.

2. Bonanno G. A., Chen S., Bagrodia R., Galatzer-Levy I. R. Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. Annual Review of Psychology. 2024. 75, 573–599. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224

3. Galatzer-Levy I. R., Huang S. H., Bonanno G. A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. Clinical Psychology Review. 2018. 63, 41–55. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008

4. Kovalenko J. Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. Journal of Health Psychology. 2024. 29(14), 1688–1703. https://doi.org/10.1177/13591053241274464

5. Suchikova Y., Kolomiiets U., Popova A., Lopatina H., Tsybuliak N. Calm me down, or I'll leave: Anxiety and institutional support among Ukrainian academic staff during wartime. BMC Public Health. 2024. 24, 3483. https://doi.org/10.1186/s12889-024-21040-4

6. Hoyt M. A., Llave K., Wang A. W.-T., Darabos K., Diaz K. G., Hoch M., MacDonald J. J., Stanton A. L. The utility of coping through emotional approach: A meta-analysis. Health Psychology. 2024. 43(6), 397–417. https://doi.org/10.1037/hea0001364

7. Stover A. D., Shulkin J., Lac A., Rapp T. A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. Clinical Psychology Review. 2024. 110, 102428. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428

8. Szkup M., Krsnik S., Kozybska M., Rousou E., Fedortsiv O., Burbela E., Stanisavljević S., Kleszcz A., Fernandes R., Mikla M., Ellina P., Czeponis L., Lourenço T., Erjavec K. Psychological distress, resilience, and coping among

Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. Frontiers in Public Health. 2026. 14, 1771440. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440

9. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. Psychological first aid: Guide for field workers. Geneva : World Health Organization. 2011. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

10. Overchuk V., Liashch O., Ihnatovych O., Sarancha I., Boiarskyi N., Boiarska Z. Psychological resources of the individual style of overcoming stress in the conditions of military aggression. Amazonia Investiga. 2023. 12(62), 221–229. https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.22

11. Оверчук В. А. Психологічна резильєнтність як ресурс психологічного благополуччя особистості. Журнал сучасної психології. 2026. 2, 71–77. https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-2-9

12. Overchuk V., Boiarska Z. Positive mental health in wartime: Associations with anxiety, depression, and well-being. Science and Education. 2026. 2, 50–55. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-2-6

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION DURING WAR AND LIFE CRISIS: THE ROLE OF ANXIETY AND COPING FLEXIBILITY

Viktoriia PETRUSHENKO

Valentyna CHORNA

Nataliia ORDATII

Mariia RAZIIEVSKA

Abstract*. This article examines the relationship between anxiety, coping and psychological adaptation under prolonged war-related threat. It aims to identify criteria for assessing the adaptive value of coping in the circumstances in which it is used. The theoretical review combines conceptual analysis, comparison of published findings and synthesis of research on stress and resilience. The sources include recent meta-analyses and studies of Ukrainians with different experiences of war, including research on psychological resources, well-being and positive mental health. The analysis distinguishes current anxiety, trait anxiety, coping efforts and resilience as an adaptive process. Five interrelated criteria are proposed: situational controllability, the function of the strategy, the duration of its use and consequences, resource availability and changes in everyday functioning. Together, they explain why strategies bearing the same name may support*

recovery or prolong difficulties. Emotion regulation can enable subsequent action; temporary distancing may reduce overload, whereas persistent avoidance of necessary decisions restricts opportunities for coping. A strategy is therefore considered in relation to the demands it addresses and the possibility of revising it in response to its consequences. Anxiety in the presence of actual danger may coexist with a return to study, work and social relationships. The proposed approach supports psychological assistance that takes account of the person's condition, realistic opportunities to influence events and access to help. It also distinguishes the possession of resources from their use and from the outcomes of adaptation. The conclusions are theoretical and limited by purposive source selection and differences between the populations studied. The proposed criteria require operationalisation and empirical evaluation. Further longitudinal research should examine changes in anxiety, coping flexibility and functioning over time. Research involving university students should additionally consider educational conditions and support within the university community.

***Keywords**: psychological adaptation, life crisis, anxiety, coping strategies, resilience, war-related stress, social support.*

References

Bonanno, G. A., Chen, S., Bagrodia, R., & Galatzer-Levy, I. R. (2024). Resilience and disaster: Flexible adaptation in the face of uncertain threat. *Annual Review of Psychology*, *75*, 573–599. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011123-024224

Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H., & Bonanno, G. A. (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*, *63*, 41–55. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008

Hoyt, M. A., Llave, K., Wang, A. W.-T., Darabos, K., Diaz, K. G., Hoch, M., MacDonald, J. J., & Stanton, A. L. (2024). The utility of coping through emotional approach: A meta-analysis. *Health Psychology*, *43*(6), 397–417. https://doi.org/10.1037/hea0001364

Kovalenko, J. (2024). Surviving the atrocity: A study of resilience and coping behaviour among Ukrainians during the Russo-Ukrainian war. *Journal of Health Psychology*, *29*(14), 1688–1703. https://doi.org/10.1177/13591053241274464

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company.

Overchuk, V. A. (2026). Psykholohichna rezylientnist yak resurs psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti [Psychological resilience as

a resource of personal psychological well-being]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii, 2*, 71–77. [In Ukrainian]. https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-2-9

Overchuk, V., & Boiarska, Z. (2026). Positive mental health in wartime: Associations with anxiety, depression, and well-being. *Science and Education, 2*, 50–55. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2026-2-6

Overchuk, V., Liashch, O., Ihnatovych, O., Sarancha, I., Boiarskyi, N., & Boiarska, Z. (2023). Psychological resources of the individual style of overcoming stress in the conditions of military aggression. *Amazonia Investiga*, *12*(62), 221–229. https://doi.org/10.34069/AI/2023.62.02.22

Stover, A. D., Shulkin, J., Lac, A., & Rapp, T. (2024). A meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. *Clinical Psychology Review, 110*, 102428. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428

Suchikova, Y., Kolomiiets, U., Popova, A., Lopatina, H., & Tsybuliak, N. (2024). Calm me down, or I'll leave: Anxiety and institutional support among Ukrainian academic staff during wartime. *BMC Public Health, 24*, 3483. https://doi.org/10.1186/s12889-024-21040-4

Szkup, M., Krsnik, S., Kozybska, M., Rousou, E., Fedortsiv, O., Burbela, E., Stanisavljević, S., Kleszcz, A., Fernandes, R., Mikla, M., Ellina, P., Czeponis, L., Lourenço, T., & Erjavec, K. (2026). Psychological distress, resilience, and coping among Ukrainian war refugees: Cross-national differences across seven European host countries and Ukraine. *Frontiers in Public Health, 14*, 1771440. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1771440

World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers.* World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

Використання штучного інтелекту. Для перевірки бібліографічних відомостей використано ChatGPT (OpenAI). Інструмент не застосовувався для створення емпіричних даних. Відповідальність за остаточний зміст і рішення щодо подання рукопису належить авторам.

Це стаття відкритого доступу за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Стаття надійшла до редакції 19.09.2026
Стаття пройшла рецензування 02.10.2026
Стаття опублікована 09.11.2026

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Оверчук Вікторія Анатоліївна - доктор наук, професор директор навчально-наукового інституту психології
Донецький національний університет імені Василя Стуса
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7744-9346
Світлична Наталія Олександрівна - канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет
ім. Семена Кузнеця ORCID: 0000-0001-7891-6295
Кривошея Катерина Андріївна здобувач другого (магістерського) рівня Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця ORCID: 0009-0008-8682-3791
Петрушенко Вікторія Вікторівна доктор медичних наук, професор, ректор.ORCID: 0000-0002-9255-403X
Чорна Валентина Володимирівна доктор медичних наук, професор, директор навчально-наукового інституту медсестринства.
ORCID: 0000-0002-9525-0613.
Ордатій Наталія Миколаївна доктор філософії, асистент кафедри медичної психології та психіатрії. ORCID: 0000-0002-8100-2790
Разієвська Марія Олександрівна магістр психології, кафедра психології та педагогіки навчально-наукового інституту психології та ментального здоров'я. ORCID: 0009-0001-7123-1477
Шель Наталія Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса. *nataliaperegoncuk@gmail.com, ORCID:0000-0001-5965-5288*
Вакар Вікторія Вікторівна, асистент кафедри загальної та соціальної психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна)
Дуда Катерина Михайлівна кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри стоматології факультету післядипломної освіти Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5570-9194 +380988870809 dudakm@tdmu.edu.ua
Марущак Марія Іванівна доктор медичних наук, професор, декан факультету іноземних здобувачів вищої освіти Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6754-0026
+380979981202 marushchak@tdmu.edu.ua
Мітченко Катерина Вікторівна PhD, супервізорка та метасупервізорка, психологиня, викладачка Інституту підвищення кваліфікації психологів

“Перспектива”, секретар Етичного комітету ГО “Міжнародна спілка супервізорів”. https://orcid.org/0000-0003-0609-3423
Короцінська Юлія Анатоліївна психологиня, психотерапевтка за методом символдрами, сексологиня, Голова Етичного комітету ГО "Міжнародна спілка супервізорів", старша викладачка кафедри загальної та соціальної психології ДонНУ ім. В.Стуса, викладачка Інституту підвищення кваліфікації психологів “Перспектива”.
https://orcid.org/0000-0003-0609-3423
Антонова Зінаїда Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету, Україн ORCID ID: 0000-0002-1920-7410
Кузьміна Анастасія Валеріївна, магістр психології кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-8529-9306
Суконник Богдана магістр спеціальності «Психологія та педагогіка» Хмельницького національного університету, Україна
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-6597-7453
Мазай Лада Юріївна, доктор філософії з психології, доцент кафедри кризової та клінічної психології Донецького національного університету імені Василя Стуса ORCID: 0000-0002-9532-5996
Яцишин Сергій Євгенійович – старший викладач кафедри кризової та клінічної психології Донецького національного університету імені Василя Стуса; ORCID: https://orcid.org/0009-0004-3308-4762.
Сидоренко Жанна Вячеславівна кандидат психологічних наук, доцент https://orcid.org/0000-0003-2251-8233
Хуртенко Оксана Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри ТМФВ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
ORCID ID: https: //orcid.org/0000-0002-2498-1515
Кобець Олександр Володимирович, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки
Одеський державний університет внутрішніх справ
ORCID ID: https: //orcid.org/0000-0003-2185-4606
Яремчишин Марко Михайлович, доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри практичної психології, Навчально-науковий інститут права, психології та безпекознавства Львівський державний університет внутрішніх справ, вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-0642-0369

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Overchuk Viktoriia Anatoliivna - doctor of sciences, professor director of the educational and scientific institute of psychology Vasyl` Stus Donetsk National University ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7744-9346
Nataliia Svitlychna - PhD in Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology and Sociology, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics ORCID: 0000-0001-7891-6295

Kateryna Kryvosheia Master's degree student Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics ORCID: 0009-0008-8682-3791

Viktoriia Petrushenko Doctor of Medical Sciences, Professor, Rector. ORCID: 0000-0002-9255-403X

Valentyna Chorna Doctor of Medical Sciences, Professor, Director of the Educational and Scientific Institute of Nursing.

ORCID: 0000-0002-9525-0613

Nataliia Ordatii PhD, Assistant, Department of Medical Psychology and Psychiatry.ORCID: 0000-0002-8100-2790

Mariia Raziievska Master of Psychology, Department of Psychology and Pedagogy, Educational and Scientific Institute of Psychology and Mental Health.ORCID: 0009-0001-7123-1477

Kateryna Duda, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Dentistry, Faculty of Postgraduate Education, I. Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5570-9194 +380988870809 dudakm@tdmu.edu.ua

Mariia Marushchak, Doctor of Medical Sciences, Professor, Dean of the Faculty of International Students at I. Horbachevsky Ternopil National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6754-0026 +380979981202 marushchak@tdmu.edu.ua
Kateryna Mitchenko, PhD, supervisor and meta-supervisor, psychologist, lecturer at the "Perspektyva" Institute for Advanced Training of Psychologists, and Secretary of the Ethics Committee of the "International Union of Supervisors" NGO. https://orcid.org/0000-0003-0609-3423
Yuliia Korotsinska is a psychologist, a psychotherapist specializing in the Symboldrama method, and a sexologist. She serves as the Head of the Ethics Committee of the NGO "International Union of Supervisors," is a senior lecturer at the Department of General and Social Psychology at Vasyl Stus Donetsk National University, and an instructor at the "Perspektyva" Institute for Advanced Training of Psychologists. https://orcid.org/0000-0003-0609-3423
Zinaida Antonova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Ukraine
ORCID ID: 0000-0002-1920-7410
Anastasiia Kuzmina, Master of Psychology, Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University ORCID: https://orcid.org/0009-0002-8529-9306
Bogdana Sukonnyk Master's student in Psychology Khmelnytskyi National University, Ukraine ORCID: https://orcid.org/0009-0003-6597-7453
Lada Mazai, PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Crisis and Clinical Psychology, Vasyl Stus Donetsk National University; ORCID: 0000-0002-9532-5996
Serhii Yatsyshyn – Senior Lecturer, Department of Crisis and Clinical Psychology, Vasyl Stus Donetsk National University; ORCID: https://orcid.org/0009-0004-3308-4762.
Zhanna Sydorenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor https://orcid.org/0000-0003-2251-8233
Oksana Khurtenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2498-1515
Kobets Volodymyrovych, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor at the Department of Psychology and Pedagogy Odesa State University of Internal Affairs ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2185-4606

Marko Yaremchyshyn, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of Practical Psychology, Educational and Research Institute of Law, Psychology, and Security Studies Lviv State University of Internal Affairs, 26 Horodotska Street, Lviv, 79000, Ukraine
ORCID: https://orcid.org/0009-0005-0642-0369

Шановні викладачі та автори!

Висловлюємо щиру вдячність кожному з вас за співпрацю, наукову активність, професіоналізм і вагомий внесок у підготовку та видання збірника.

Ваша участь, ґрунтовні дослідження, актуальні наукові ідеї та практичний досвід збагачують сучасний психологічний дискурс, сприяють розвитку психологічної науки й практики, відкривають нові можливості для професійного обміну знаннями та досвідом.

Ми високо цінуємо вашу готовність ділитися результатами власних досліджень, підтримувати академічні традиції та долучатися до розвитку наукової спільноти.

Нехай ваша наукова діяльність і надалі буде сповнена нових відкриттів, творчих ідей, професійних досягнень і вагомих результатів. Бажаємо натхнення, невичерпної енергії, вдячних читачів та успішної реалізації всіх наукових задумів!

Дякуємо за співпрацю, довіру та спільний внесок у розвиток психологічної науки!

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

ТЕМАТИЧНІ НАПРЯМКИ
СЕРІЇ «ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ»:

ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ЛЮДИНА І СУСПІЛЬСТВО: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОДІЇ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДИЧНІЙ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ’Я

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СУЧАСНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ГАЛУЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ СІМ’Ї ТА ШЛЮБУ

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

ПСИХОЛОГІЯ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

 ISSN 2786-8753(online)
ISSN 2786-8745 (print)

Наукове видання

ВІСНИК
ДОНЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Серія
ПСИХОЛГІЧНІ НАУКИ

Випуск 2(9)

Головний редактор
проф. Вікторія Оверчук

Комп’ютерна верстка
Кристина Стеценко

Підписано до друку 30.10.2026 р.
Формат 70×100/16. Папір офсетний. Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman
Умов. друк. арк. 12,19. Тираж 200 прим. Зам. № 742.

Віддруковано у друкарні Центр оперативного друку «Документ Принт»
на замовлення видавництва ФОП Кушнір Юлія Володимирівна,
свідоцтво про реєстрацію суб’єкта видавничої
справи ДК №5909 від 21.12.2017 р.
м. Вінниця, вул. Академіка Янгеля, 4, 1-й поверх, оф. 114.
Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.u
Тел. 067 390 20 88, admin@docuprint.co.u