

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

ВІСНИК

*Національного університету
оборони України*

Том 21, № 3

Заснований у 2006 році
Видається шість разів на рік



Київ
2026

ISSN 2617-6858
e-ISSN 2617-6866

Doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3

Засновник:

Національний університет оборони України

Державна реєстрація:

Ідентифікатор медіа R30-01595.

Рішення Національної ради України з питань телебачення
і радіомовлення № 1214 від 31.10.2023 протокол № 25)

Журнал включено до категорії «Б» Переліку наукових фахових видань України
у галузі психологічні науки, спеціальність С4 Психологія
(наказ Міністерства освіти і науки України № 928 від 11.06.2026).

Журнал індексується в наукометричних базах даних

Google Академія, Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського (НБУВ),
Litmaps, Open Ukrainian Citation Index (OUCI), WorldCat, BASE, Gale

Контактна адреса:

Національний університет оборони України
10008, проспект Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
E-mail: vnuou@nuou-visnyk.com.ua
E-mail: visnyk@edu.nuou.org.ua
<https://nuou-visnyk.com.ua/uk>



Редакційна колегія

Головний редактор

Василь Стасюк	Доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна
---------------	--

Відповідальний редактор

Вадим Богайчук	Кандидат політичних наук, доцент, Національний університет оборони України, Київ, Україна
----------------	---

Національні члени редакції

Ігор Приходько	Доктор психологічних наук, професор, Національна академія Національної гвардії України, Харків, Україна
Вадим Барко	Доктор психологічних наук, професор, Навчально-науковий інститут роботи з персоналом Національної гвардії України, Київ, Україна
Василь Осьодло	Доктор психологічних наук, професор, Державний торговельно-економічний університет, Київ, Україна
Любов Помиткіна	Доктор психологічних наук, професор, Національний авіаційний університет, Київ, Україна
Наталія Лозінська	Кандидат психологічних наук, старший дослідник, провідний науковий співробітник НДВ воєнно-психологічних досліджень Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, Київ, Україна
Наталя Мілорадова	Доктор психологічних наук, професор, Харківський національний університет внутрішніх справ, Харків, Україна
Олег Хміляр	Доктор психологічних наук, професор, Національний університет оборони України, Київ, Україна
Сергій Литвин	Доктор філософії з психології, асистент, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна
Сергій Миронець	Доктор психологічних наук, професор, Державний торговельно-економічний університет, Київ, Україна
Тетяна Перепелюк	Кандидат психологічних наук, професор, Маріупольський державний університет, Київ, Україна
Тетяна Титаренко	Доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Київ, Україна
Яніна Мацегора	Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник, Науково-дослідна лабораторія морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, Навчально-науковий інститут роботи з персоналом Національної академії Національної гвардії України

Міжнародні члени редакції

Віктор Бурлака	Доктор філософії (PhD), ліцензований соціальний працівник (LMSW), професор, Університет Північної Кароліни в Грінсборо, Грінсборо, США
Ерік Верметтен	Доктор філософії, професор, Медичний центр Лейденського університету, Лейден, Нідерланди; Медична школа Нью-Йоркського університету, Нью-Йорк, США
Скотт Джонстон	Доктор філософії з клінічної психології, операційний психолог, капітан Військово-морських сил США у відставці, США



Зміст

В. Барко, В. Барко, П. Макаренко, І. Морозов Особливості ментального здоров'я та психологічні профілі військовослужбовців Національної гвардії України	5
Н. Бойко Соціально-психологічна згуртованість як чинник відповідальної діяльності в умовах кризових ситуацій та військових дій.....	16
Я. Василькевич, Г. Рук, О. Кікінежді Психологічні особливості професійного вигорання працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану	24
А. Кураєва, Б. Івнєв, О. Фармазєй Феноменологічна психодіагностика та тестологія: переваги та недоліки методів в умовах війни.....	34
Д. Матвєєва Резильєнтність військового лікаря в умовах війни: практичні інструменти розвитку.....	44
Л. Ніколаєв, Г. Хомич Психологічні механізми терапевтичного впливу груп підтримки на осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах	54
П. Павлушенко Психологічні наслідки вимушеного переміщення, спричиненого війною, серед молодих українських студентів	66
Н. Праховнік, А. Ковтун, О. Ільчук Патріотичне виховання як чинник формування психологічної стійкості особистості в умовах війни	78
Н. Процик, Н. Савелюк Особистісні детермінанти психоемоційних станів дітей учасників бойових дій: теоретичний аналіз	91
О. Рибчук, В. Шевчук, І. Москальов, О. Рибчук Баланс сумлінності та відкритості до досвіду в підготовці офіцерів оперативного рівня: емпіричне дослідження.....	105
Т. Титаренко Психологічна превенція негативного впливу війни на ставлення українського студентства до здоров'я.....	115
А. Федук Метакогнітивні засади проєктування програми цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників	124
Л. Чернобай Обґрунтування програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти за допомогою копінг-стратегій.....	138



Особливості ментального здоров'я та психологічні профілі військовослужбовців Національної гвардії України

Вадим Барко*

Доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент
Національна академія Національної Гвардії України
61000, майд. Захисників України, 3, м. Харків, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-3836-2627>

Вадим Барко

Доктор психологічних наук, професор
Національна академія Національної Гвардії України
61000, майд. Захисників України, 3, м. Харків, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4962-0975>

Павло Макаренко

Кандидат психологічних наук, доцент
Національна академія Національної Гвардії України
61000, майд. Захисників України, 3, м. Харків, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9055-3287>

Ігор Морозов

Кандидат військових наук, старший дослідник
Національна академія Національної гвардії України
61000, майд. Захисників України, 3, м. Харків, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9643-481X>

♦ **Анотація.** Стаття присвячена проблематиці вивчення й аналізу особливостей ментального здоров'я та їх зв'язку з індивідуально-психологічною типологією військовослужбовців Національної гвардії України. Метою роботи було співставлення результатів, отриманих на основі застосування адаптованих українськомовних психодіагностичних інструментів «Коротка шкала ментального здоров'я» та «Індивідуально-типологічний опитувальник» і надання висновку щодо психологічної придатності особи до службово-бойової діяльності. У статті використано теоретичні методи аналізу наукових джерел, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації, класифікації науково-психологічної літератури, нормативних документів щодо забезпечення ментального здоров'я військовослужбовців; міжнародного й вітчизняного досвіду підтримки ментального здоров'я персоналу сектору безпеки й оборони; емпіричні методи психодіагностики, а також кореляційного аналізу, опитування, експертної оцінки тощо. Представлено результати дослідження рівня і структури ментального здоров'я військовослужбовців та різних типів індивідуально-особистісних профілів, які характеризуються як сприятливі, менш сприятливі та несприятливі для службово-бойової діяльності в системі Національної гвардії України. Доведено, що особливості ментального здоров'я, а також індивідуальна типологія військовослужбовців тісно пов'язані між собою, цей зв'язок може бути використаний задля вирішення основних задач психологічного забезпечення професійної діяльності військовослужбовців Національної гвардії. Показано, що поява ознак дезадаптації залежить від провідних особистісних тенденцій, отже, типологічні індивідуально-особистісні властивості є прогностично

Приклад цитування:

Barko, V., Barko, V., Makarenko, P., & Morozov, I. (2026). Mental health characteristics and psychological profiles of National Guard of Ukraine servicemen. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 5-15. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-05-15.

Історія статті: Отримано: 27.12.2025; Доопрацьовано: 09.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (barkowork@ukr.net)

значущими чинниками прогнозування ймовірних порушень поведінки військовослужбовця, можливих варіантів дезадаптації за умови негативного впливу особливих умов службової діяльності. Практична цінність дослідження полягає у тому, що воно є важливим для розробки методів управління станом військовослужбовців в екстремальних ситуаціях, моделювання умов для мінімізації нервово-психічних дезадаптацій

◆ **Ключові слова:** психічне благополуччя; психологічна діагностика; особовий склад Національної гвардії України; індивідуально-типологічні профілі; адаптація; стресостійкість

◆ Вступ

Проблематика підтримання, збереження та діагностики стану ментального здоров'я персоналу силових та правоохоронних органів упродовж років не втрачає актуальності для психологічної науки. Особливо важливим є встановлення взаємозв'язку і співвідношення між рівнем ментального здоров'я особистості та її індивідуально-психологічними властивостями та проявами, визначення груп осіб, які завдяки певним поєднанням психологічних особливостей і характеристик ментального здоров'я володіють більшим або меншим ступенем психологічної придатності до виконання службово-бойової діяльності в особливих та екстремальних умовах.

Ментальне здоров'я розглядається у сучасній психологічній науці як багатовимірний стан оптимального функціонування особистості, що забезпечує її здатність ефективно мислити, регулювати емоції, підтримувати соціальні взаємозв'язки та реалізовувати власний потенціал. Воно дозволяє індивіду успішно протидіяти стресам, продуктивно працювати та брати участь у суспільному житті, причому E. Jenkins *et al.* (2020) вважають, що воно не означає відсутність психопатологічних симптомів, а охоплює широкий спектр структурних компонентів, які стосуються психічних процесів, станів та властивостей. Так, когнітивний компонент ментального здоров'я характеризує здатність особи до адекватного сприймання, перероблення та інтерпретації інформації; до основних його показників належать особливості психічних процесів: сприймання, уваги, мислення, уяви тощо. Мотиваційно-вольовий та емоційний компоненти відображають міру сформованості життєвих цілей, внутрішню мотивацію, наполегливість і здатність до самоконтролю, а також охоплюють механізми емоційної регуляції станів: стабільність емоційного фону та адекватність емоційних реакцій особи. M. Iasiello *et al.* (2024) вважають, що соціально-поведінковий компонент відображає здатність індивіда встановлювати й підтримувати міжособистісні контакти, дотримуватися соціальних норм та ефективно функціонувати в соціальному середовищі. Також дослідники T. Hill *et al.* (2023) відзначають, що порушення соціальної взаємодії нерідко призводить до ізоляції, міжособистісних конфліктів та зниження якості життя. Таким чином, ментальне здоров'я є комплексним системним утворенням, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні, особистісні та соціально-поведінкові характеристики.

Сучасний стан дослідження ментального здоров'я характеризується суттєвим зростанням наукового

інтересу до цієї проблематики, що зумовлено як глобальними безпековими викликами, так і впливом тривалого стресу на різні соціальні групи, зокрема військовослужбовців. У наукових дослідженнях 2021-2025 років ментальне здоров'я розглядається як інтегральний показник психологічного благополуччя, стійкості та адаптаційного потенціалу особистості. Сучасні міжнародні дослідження C. Civilotti *et al.* (2022) свідчать, що ключовим чинником збереження ментального здоров'я є психологічна резильєнтність, яка забезпечує здатність особистості ефективно функціонувати в умовах хронічного стресу та відновлюватися після психотравмуючих впливів. Встановлено, що високий рівень резильєнтності знижує ризик розвитку посттравматичних розладів, депресивних станів та емоційного вигорання. У роботі N. Galbraith *et al.* (2021) підкреслюється значущість індивідуально-особистісних характеристик як предикторів психологічної стійкості. Зокрема, емоційна стабільність, самоконтроль та соціальна активність пов'язані з вищими показниками ментального здоров'я, тоді як тривожність і ригідність можуть зумовлювати схильність до дезадаптаційних станів. У дослідженнях T. VanderWeele *et al.* (2020), S. Koydemir *et al.* (2021) обґрунтовано доцільність використання типологічного підходу до аналізу особистості військовослужбовців. Автори зазначають, що індивідуально-психологічні профілі можуть виступати ефективним інструментом прогнозування поведінки в екстремальних умовах, а також використовуватись при розробленні програм психологічного супроводу.

Важливим напрямом сучасних досліджень є вдосконалення психодіагностичного інструментарію для оцінювання ментального здоров'я. З цією метою у світовій практиці розроблено низку стандартизованих методик, серед яких одним із найпоширеніших є опитувальник Mental Health Continuum – Short Form, MHC-SF (Keyes, 2002). Зазначений опитувальник має високі психометричні показники внутрішньої узгодженості, надійності й валідності. Так, коротка форма MHC-SF продемонструвала високу внутрішню узгодженість ($>0,80$) та дискримінантну валідність у підлітків (віком 12-18 років) та дорослих у США, Нідерландах та Південній Африці. Надійність повторного тестування MHC-SF протягом трьох послідовних 3-місячних періодів становила в середньому 0,68, а 9-місячного повторного тестування – 0,65. Трифакторна структура довгої та короткої форм MHC – емоційного, психологічного та соціального благополуччя була підтверджена в

репрезентативних вибірках дорослих США, студентів коледжів та в національно репрезентативній вибірці підлітків віком від 12 до 18 років. Фактично, зазначений опитувальник є методологічною основою концептуалізації психічного здоров'я. Згідно з цією теорією, можливо мати добре ментальне здоров'я, одночасно маючи психічне захворювання, і навпаки, можливо мати проблеми з ментальним здоров'ям, не маючи останнього. Ця модель подвійного континууму базується на ідеї, що психічне здоров'я – це щось більше, ніж просто відсутність психічних захворювань, це пов'язані, але дещо різні виміри. Опитувальник МНС-SF дозволяє оцінити стан ментального здоров'я через три основні компоненти благополуччя: емоційний (відчуття щастя, задоволення життям), соціальний (відчуття інтегрованості у суспільство) та психологічний (самоприйняття, автономність, особистісне зростання). Респонденти оцінюють частоту переживання відповідних станів за шестибальною шкалою від 0 (ніколи) до 5 (щодня), що забезпечує можливість кількісного аналізу рівня ментального здоров'я.

Попри значну кількість сучасних досліджень, проблема взаємозв'язку рівня ментального здоров'я з індивідуально-типологічними характеристиками особистості військовослужбовців залишається недостатньо розробленою. Наукові праці К. Ruggeri *et al.* (2020), Y. Pylypchuk & L. Ponomarenko (2024) зосереджені на вивченні окремих психічних станів або клінічних проявів (зокрема посттравматичного стресового розладу), тоді як комплексний аналіз особистісних профілів як чинника ментального здоров'я використовується обмежено. Водночас класичні дослідження Y. Suarez-Balcazar *et al.* (2020), H. Marsh *et al.* (2020) заклали наукове підґрунтя для розуміння структури ментального здоров'я та підтвердили трифакторну модель благополуччя, що включає емоційний, соціальний і психологічний компоненти. Ці положення залишаються актуальними і використовуються як теоретична база сучасних емпіричних досліджень. Таким чином, аналіз сучасних і класичних наукових джерел свідчить про необхідність подальшого вивчення взаємозв'язку між рівнем ментального здоров'я та індивідуально-типологічними особливостями особистості військовослужбовців, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Метою статті стало висвітлення й аналіз особливостей ментального здоров'я військовослужбовців на основі використання опитувальника МНС-SF і основних типів індивідуально-особистісних профілів задля надання психологам підрозділів психологічного забезпечення та керівникам можливості науково обґрунтовано прогнозувати ступінь психологічної придатності особи до службово-бойової діяльності на посадах Національної гвардії України. Завдання статті: розкрити теоретичне підґрунтя сучасних підходів до дослідження ментального здоров'я особистості; охарактеризувати особливості ментального здоров'я та основні типи індивідуально-особистісних профілів

військовослужбовців; висвітлити зв'язок особливостей ментального здоров'я та типів психологічних профілів та їхній вплив на рівень психологічної придатності особи до службово-бойової діяльності. Наукова новизна дослідження полягала в тому, що вперше проведено вивчення психологічних особливостей ментального здоров'я та характеру його зв'язку з індивідуально-особистісними профілями військовослужбовців Національної гвардії України.

♦ Матеріали та методи

Концептуальною основою зазначеного дослідження стала модель «Континууму ментального здоров'я», яка передбачає розгляд психічного благополуччя не лише як відсутності психопатології, а як наявності позитивних характеристик функціонування особистості. Цей підхід дозволяє більш повно охарактеризувати стан ментального здоров'я та виявити як його ресурси, так і потенційні ризики (Keyes, 2002). З метою розв'язання поставлених у дослідженні задач на різних етапах дослідження застосовувались теоретичні методи аналізу наукових джерел: синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація результатів наукових розвідок в цьому напрямі, науково-психологічної літератури, нормативних документів, що регламентують роботу зі забезпечення ментального здоров'я військовослужбовців; українського й міжнародного досвіду підтримання ментального здоров'я особового складу; а також емпіричні методи: опитувальники: «Індивідуально-типологічний опитувальник» (ITO); «Short Form Mental Health Continuum Scale» (Keyes, 2002) психологічної діагностики, кореляційного аналізу, анкетування та опитування, експертного оцінювання (визначався рівень успішності професійної діяльності військовослужбовців). Опитувальники пред'являлися в адаптованих українських версіях (Barko *et al.*, 2022).

Емпірична частина дослідження була реалізована упродовж лютого-жовтня 2025 року; в ній були задіяні військовослужбовці: 145 курсантів Національної академії Національної гвардії України другого-третього курсів віком від 19 до 30 років, військові звання становили від солдата до сержанта. Серед респондентів було 15 жінок (10,3 %), усі респонденти оцінювались експертами як успішні (експертами виступали куратори навчальних груп і викладачі навчальних дисциплін, які досконало ознайомлені з результатами службової та навчальної діяльності курсантів). Такий обсяг вибірки уможливив формування статистично надійних висновків (на рівні $p \leq 0,05$ і $p \leq 0,01$), це значення традиційно вважається припустимою границею рівня помилки. Статистичну обробку отриманих емпіричних даних здійснено за допомогою застосування стандартизованого пакету програм IBM SPSS Statistics 23.0.

Опитування курсантів проводилось в першій половині дня в груповій формі, групи обстежуваних становили по 12-15 осіб, приміщення відповідали

необхідним гігієнічним вимогам щодо освітлення і провітрювання. Інструкції до опитувальників і тексти пред'являлись кожному респонденту на паперових бланках українською мовою, час проведення опитування становив близько 30 хвилин. Курсанти брали участь в опитуванні добровільно і були достатньо вмотивовані на виконання тестових завдань, оскільки психолог попередньо інформував їх про те, що опитування спрямоване на оцінювання їхнього ступеня сформованості ментального здоров'я і деяких складових психологічної придатності до навчання і службової діяльності. Дослідження проводилося відповідно до етичних стандартів American Sociological Association's Code of Ethics (2018). Об'єктом дослідження було ментальне здоров'я та

індивідуально-особистісні властивості курсантів, предметом – рівень та структура ментального здоров'я, типи індивідуально-особистісних профілів.

♦ Результати та обговорення

У дослідженні використаний опитувальник С. Keyes (2002) "Short Form Mental Health Continuum Scale" (МНС-SF), який є одним із надійних та валідних інструментів для виявлення комплексних показників, що охоплюють природу ментального здоров'я. В Таблицях 1-2 наведено розподіл «сирих» індексів ментального здоров'я курсантів за рівнями (із застосуванням порядкової шкали від 0 до 4 балів), а також їх розподіл за рівнями ментального здоров'я та його компонентів.

Таблиця 1. Розподіл показників ментального здоров'я курсантів за рівнями (на основі застосування п'ятибальної шкали (в балах))

	Компоненти	Діапазон	Низький (0)	Знижений (1)	Середній (2)	Підвищений (3)	Високий (4)
1	Загальний рівень	0-70	0-14	15-27	28-41	42-55	56-70
2	Емоційна	0-15	0-3	4-6	7-9	10-12	13-15
3	Соціальна	0-30	0-5	6-11	12-17	18-24	25-30
4	Психологічна	0-25	0-4	5-10	11-16	17-21	22-25

Джерело: складено авторами

Таблиця 2. Розподіл респондентів за рівнями ментального здоров'я та його компонентів (%)

	Компоненти	Низький (0)	Знижений (1)	Середній (2)	Підвищений (3)	Високий (4)
1	Загальний рівень	0	11,7	35,8	42,0	10,5
2	Емоційна	0	11,0	38,0	41,3	9,7
3	Соціальна	0	8,2	39,3	42,0	10,5
4	Психологічна	0	8,2	37,2	42,7	11,9

Джерело: складено авторами

Дані дослідження показують, що більшість респондентів мають середній (35,8 %) або підвищений (вищий від середнього) (42 %) загальний рівень ментального здоров'я. Незначний частці обстежених властивий високий (10,5 %), а також знижений рівні ментального здоров'я (11,7 %), не виявлено респондентів з низьким рівнем. Щодо окремих

компонентів ментального здоров'я, то вони переважно перебувають на середньому (37,2-39,3 %) та підвищеному рівнях (41,3-42,7 %), більш розвиненим є психологічний компонент, емоційний та соціальний сформовані в меншій мірі. В Таблиці 3 представлено усереднені значення компонентів ментального здоров'я військовослужбовців.

Таблиця 3. Усереднені значення компонентів ментального здоров'я

	Компоненти	Х		σ	
		абсолютні	рівень	абсолютні	рівень
1	Загальний рівень	57,50	3,38	11,3	0,58
2	Емоційна	12,70	2,97	3,20	0,49
3	Соціальна	21,22	3,28	3,95	0,54
4	Психологічна	23,30	3,41	3,8	0,59

Джерело: складено авторами

Як видно з Таблиці 3, індекси загального ментального здоров'я досить високі – 3,38 балів, що відповідає підвищеному рівню і 57,50 абсолютних балів. Приблизно те саме спостерігається щодо показників окремих компонентів. Найбільш розвинутими є рівень психологічного компоненту (рівень 3,41 і 23,30 абсолютних балів), а також соціального (рівень 3,28 і 21,22 абсолютних балів). Найменшими є показники емоційного

компоненту (рівень 2,97, абсолютне значення 12,70). Домінування психологічного компоненту є ознакою того, що військовослужбовцям властиві важливі для службово-бойової діяльності індивідуальні властивості, такі, як адекватна самооцінка, почуття відповідальності за власну поведінку, здатність до подолання життєвих викликів та рухатись в напрямі самореалізації, самоконтроль, упевненість у собі.

Індивідуально-типологічний опитувальник побудований на основі ортогональної моделі індивідуальності і теорії провідних тенденцій. Відповідно до пропонованої методології, індивідуально-особистісна типологія базується на комбінуванні різноспрямованих (ортогональних) властивостей – екстраверсії-інтроверсії, тривожності-агресивності, лабільності-ригідності, сенситивності-спонтанності, які пов'язані з особливостями нервової системи: активності-інактивності, лабільності-інертності, динамічності

збудження-динамічності гальмування, сили-слабкості (Рис. 1). Отже, ІТО уможливило діагностування індивідуально-психологічних особливостей за відповідними, це дозволяє будувати індивідуально-особистісний профіль військовослужбовця. Останній включає в себе комплекс якісних властивостей, а також їх кількісні індекси, які психологічно описують успішного професіонала в сфері службово-бойової діяльності; він є важливою психологічною характеристикою особистості (Barko et al., 2022).

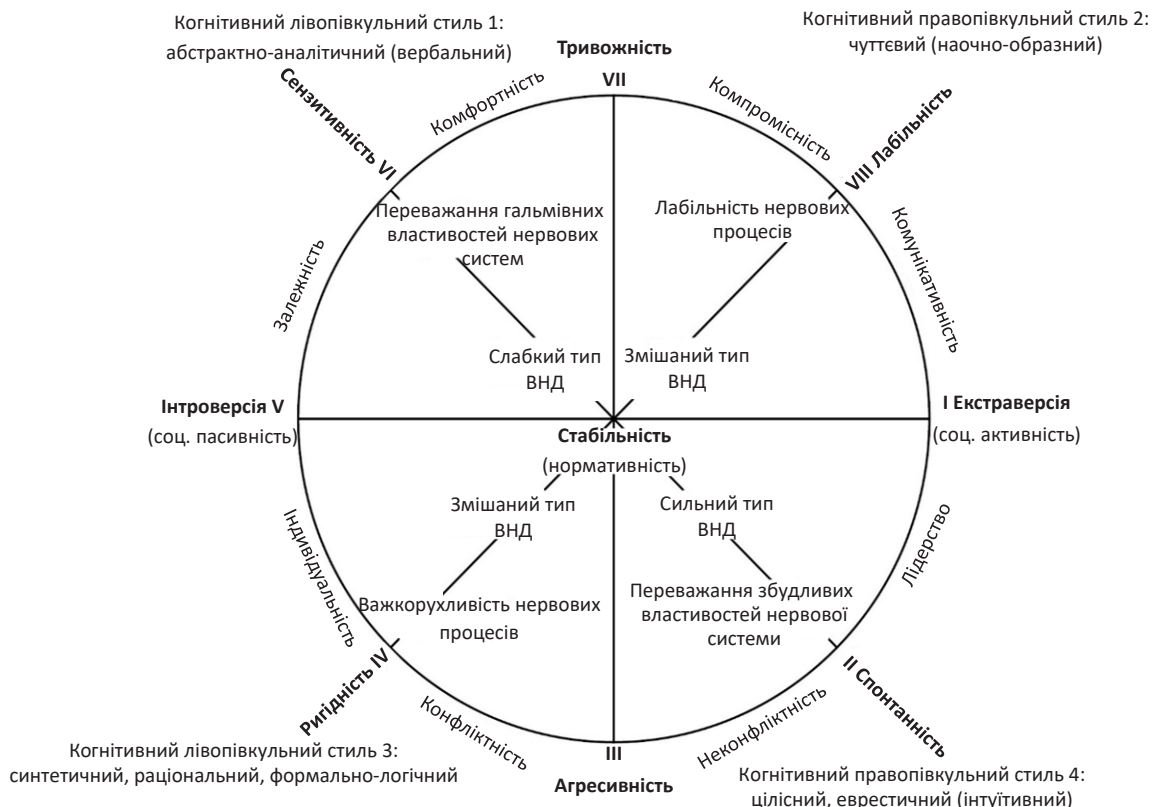


Рисунок 1. Ортогональна модель індивідуальності

Джерело: складено авторами на основі V. Barko et al. (2022)

Основні шкали опитувальника ІТО (за нормативних їх значень) наступні. Шкала екстраверсії свідчить про спрямованість психіки людини на реальний світ, хорошу комунікабельність та активність, схильність до контактів, оптимізм; спонтанності – про тенденції до самоствердження, самореалізації, рішучість, мужність, прагнення відстоювати власні інтереси; агресивності – про пошукову активність, чітку особистісну позицію, мотивацію досягнень, сміливість, упевненість в собі, швидкість прийняття рішень; ригідності – риси акуратності, стійкості до стресу, наполегливості, ретельності, практичності, прямолінійності; інтроверсії – відображає недостатню комунікабельність, скромність, пасивність, орієнтованість на внутрішні переживання; сенситивності – чутливість, емпатійність, вразливість, здатність до співчуття та допомоги іншим; тривожності – обережність при прийнятті рішень, відповідальність, інтуїцію, рефлексивність;

лабільності (емотивності) – підвищену рухливість нервових процесів, мінливість настрою, демонстративність. Опитувальник містить 91 твердження, а також є шкали неправди й агравації. Показники в межах норми (3-4 бали) означають гармонійну особистість; виражені помірно (5-7 балів) свідчать про акцентуованість рис; виражені надмірно (7-9 балів) про емоційну напруженість, ускладнену адаптацію (Barko et al., 2022). Для оцінювання ступеню психологічної придатності особи до службової діяльності нами запропонована трирівнева порядкова шкала: 1 рівень – високий рівень придатності до діяльності; 2 рівень – достатній; 3 рівень – недостатній (низький). Дослідження із використанням ІТО допомогло визначити варіанти психологічних профілів військовослужбовців.

1. Профіль «збалансований» (25 осіб, 17,2 % обстежених) – змішаний тип реагування. Таким військовослужбовцям притаманні збалансовані провідні

тенденції, усі шкали знаходяться в межах нормативних значень (3-4 бали). Усі тенденції виражені рівномірно. Властиві змішаний (середньо-сильний) тип вищої нервової діяльності (ВНД), нормативна лабільність нервових процесів, добре збалансовані збудливі і гальмівні властивості; однаково розвинуті ліво-і правопівкульні особливості мислення, раціональні і евристичні його складові. Характерологічні особливості – стабільність, врівноваженість і витримка, доброзичливість, стресостійкість, комунікабельність, готовність допомагати іншим, оптимістичність, працездатність, адекватна самооцінка, наполегливість і гнучкість у досягненні мети, нормативність поведінки. Рівень ментального здоров'я – високий або підвищений. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – високий.

2. Профіль «гіпертимний» (22 особи, 15,2 %) – гіперстенічний тип реагування. У військовослужбовців показники екстравертованості, спонтанності, агресивності (шкали 1; 2; 3) підвищені (5-7 балів). Властиві сильний тип ВНД, висока лабільність нервових процесів, переважання процесів збудження, когнітивного правопівкульного стилю мислення, зокрема, евристичного його компонента. Характерологічні особливості – активність, комунікабельність, помірна агресивність і егоцентризм, висока самооцінка, рішучість, сміливість, мужність, стресостійкість, тенденції до самореалізації, незалежності, відстоювання власних інтересів, лідерство. Адаптація висока. Рівень ментального здоров'я – високий або підвищений. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – високий.

3. Профіль «активно-комунікативний» (22 особи, 15,2 %) – змішаний тип реагування. У військовослужбовців індекси екстравертованості і лабільності (шкали 1; 8) підвищені (5-7 балів). Властиві змішаний тип ВНД, середньо-сильна нервова система, висока лабільність нервових процесів. Переважання збудливих процесів, когнітивний правопівкульний, наочно-образний когнітивний стиль. Характерологічні особливості – активність, відкритість, комунікабельність, прагнення бути в колективі, балакучість, легкість встановлення контактів, потреба в зовнішній стимуляції діяльності, нездатність до монотонної роботи, мінливість настрою, емоційна нестійкість, демонстративність, залежність від референтної групи, завищена самооцінка, потребує спрямування з боку керівництва. Адаптивність в нормі. Рівень ментального здоров'я – високий або підвищений. Прогноз успішності проф. діяльності – 1 рівень (високий).

4. Профіль «незалежний» (19 осіб, 13,1 %) – змішаний тип реагування. У військовослужбовців шкали екстравертованості і ригідності (1; 4) підвищені (5-7 балів). Властиві сильний тип ВНД, значна сила та помірна лабільність нервових процесів. Правопівкульний, цілісний евристичний (інтуїтивний) когнітивний тип, лівопівкульне, синтетичне, раціональне мислення. Поєднання процесів збудження і гальмування. Характерологічні особливості – активність,

самовпевненість, незалежність, педантизм, практичність, акуратність, принциповість, прагнення до домінування, наполегливість, підозрілість, егоїстичність, активне відстоювання своїх поглядів, висока стресостійкість. Адаптивність утруднена через незалежність та впертість. Рівень ментального здоров'я – високий або підвищений. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – достатній (проміжний).

5. Профіль «компромісний» (15 осіб, 10,3 %) – змішаний тип реагування. У військовослужбовців показники тривожності і лабільності (7; 8) підвищені (5-7 балів). Властиві змішаний тип ВНД, середньо-слабка нервова система, висока лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів, правопівкульний, наочно-образний когнітивний стиль. Характерологічні особливості – здатність до співробітництва, готовність до компромісів в ситуаціях конфлікту, емпатійність, готовність допомагати, хвилювання з приводу дрібниць та схильність до переживань, метушливість, невміння концентруватись на меті, деяка нерозбірливість у контактах, потреба в супроводі виконуваної роботи. Адаптивність в нормі. Рівень ментального здоров'я – переважно, середній. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – проміжний (достатній).

6. Профіль «гіпостенічний» (14 осіб, 9,6 %) – гіпотимний тип реагування. У військовослужбовців показники інтроверсії, сенситивності і тривожності (шкали 5-6-7) помірно підвищені (5-7 балів). Властивий слабкий тип ВНД, мала сила та середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, переважає когнітивний лівопівкульний, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. Характерологічні особливості – обережність при прийнятті рішень, відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, тенденція до самотності та самостійності, залежність від групи, схильність до компромісів, чутливість до впливів середовища, дещо занижена самооцінка, самокритичність. Характерні також знижений емоційний фон, ослаблення захисних психологічних механізмів, інертність у прийнятті рішень. Адаптація утруднена через інертність, невротичну структуру переживань, вразливість і потребу в захисті та підтримці, занижену самооцінку. Рівень ментального здоров'я – середній. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – проміжний (достатній).

7. Профіль «індивідуалістичний» (14 осіб, 9,6 %) – змішаний тип реагування. У військовослужбовців цієї групи показники інтровертованості і ригідності (шкали 4-5) підвищені (6-7 балів). Властивий змішаний тип ВНД, низька лабільність нервових процесів, соціальна пасивність, когнітивний лівопівкульний стиль мислення з домінуванням формально-логічних операцій. Характерологічні особливості – індивідуалістичність, песимістичність, інертність установок, суб'єктивізм, наполегливість і підозрілість, депресивні тенденції, замкненість, повільність при прийнятті рішень. Адаптація утруднена через суб'єктивізм, впертість, інертність

установок. Рівень ментального здоров'я – середній. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – проміжний (достатній).

8. Профіль «шизоїдний» (9 осіб, 6,2 %) – змішаний тип реагування. Показники інтроверсії та спонтанності (шкали 2 і 5) помірно підвищені (6-7 балів). Властиві змішаний тип ВНД, поєднання низької лабільності з силою нервових процесів, а також когнітивного лівопівкульного і правопівкульного стилів, раціонального та інтуїтивного характеру мислення. Характерологічні риси – індивідуалізм, інтровертованість, замкнутість, стійкість власних поглядів та переконань, схильність до перепадів настрою, поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю та відчуженістю в міжособистісних відносинах. Адаптація утруднена через труднощі в інтерперсональній взаємодії з оточенням. Рівень ментального здоров'я – середній або знижений. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – низький (недостатній).

9. Профіль «інфантильний» (5 осіб, 3,4 %) – змішаний тип реагування. Показники екстраверсії, спонтанності і лабільності (шкали 8-1-2) помірно підвищені (6-7 балів). Властиві змішаний тип ВНД, поєднання високої лабільності і сили нервових процесів, а також когнітивного правопівкульного, наочно-образного стилю мислення з правопівкульним цілісним евристичним (інтуїтивним). Характерологічні риси – активність, відкритість, комунікабельність, рухова розгальмованість, безвідповідальність, самовпевненість, невміння дотримуватись субординації, непередбачуваність поведінки та висловів, самозакоханість аж до «манії величчя». Адаптація значно утруднена через труднощі комунікації з оточенням. Рівень ментального здоров'я – середній або знижений. Прогноз успішності службово-бойової діяльності – низький (недостатній).

Отже, більше половини (60,7 %) військовослужбовців продемонстрували профілі, для яких властиві

високі і підвищені рівні ментального здоров'я (профілі 1-4); трохи менша частка (47,6 %) володіють також високим рівнем психологічної придатності до службово-бойової діяльності (профілі 1-3). Більшості військовослужбовців, переважно, властиві збалансовані психологічні характеристики в межах норми, можливі також гіпертимні або активно-комунікабельні профілі, їм притаманні такі риси, як екстраверсія, активність, оптимістичність, деяка агресивність, адекватна самооцінка, сміливість, прагнення до самоактуалізації, тенденція домінувати та самостверджуватися. Частці респондентів (29,5 %) мають проміжний (середній) рівень ментального здоров'я (профілі 5-7); трохи більше опитаних (42,6 %) демонструють достатній (середній) рівень готовності до службово-бойової діяльності (профілі 4-7). Такі особи характеризуються нормативними індексами, або дещо завищеними індексами шкал стеничного типу (спонтанність, агресивність) або підвищеними значеннями шкал гіпостеничного чи змішаного регістрів (інтроверсія, сенситивність, тривожність, лабільність). Достатній рівень готовності є свідченням загальної придатності особи до службово-бойової діяльності достатньої адаптивності.

Нечисленна група респондентів (9,6 %) демонструє низький рівень ментального здоров'я (профілі 8-9); причому ті самі респонденти продемонстрували низький, тобто недостатній для успішної службово-бойової діяльності рівень психологічної придатності. Таким курсантами властиві такі риси, як індивідуалістичність, кононфліктність, шизоїдний або інфантильний профілі, для яких існує висока ймовірність прояву варіантів дезадаптації (істеричних, депресивних тощо) в особливих та екстремальних умовах службово-бойової діяльності. Зафіксовано значущі кореляційні зв'язки між рівнями ментального здоров'я та характеристиками психологічних профілів військовослужбовців ($p \leq 0,01$) (Таблиця 4).

Таблиця 4. Зв'язок між рівнями ментального здоров'я та характеристиками психологічних профілів

Рівень ментально здоров'я	Тип профілю								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Високий і підвищений	0,78	0,63	0,61	0,48	0,43	0,35	0,17	-0,28	-0,30
Середній	0,28	0,38	0,29	0,28	0,45	0,48	0,39	0,20	0,11
Знижений і низький	0,17	0,18	0,26	0,37	0,39	0,44	0,47	0,58	0,62

Примітка: нумерація типів профілів відповідає переліку в тексті

Джерело: складено авторами

Як видно з Таблиці 4, високий та підвищений рівні ментального здоров'я позитивно корелюють зі шкалами збалансованого і стеничних типів профілів військовослужбовців ($r = 0,61-0,78$) та негативно – зі шкалами змішаних (8 шизоїдного та 9 інфантильного) ($r = -0,28-0,30$), а низькі і знижені рівні – позитивно корелюють з шкалами гіпотимного (профіль 6) та шкалами деяких змішаних типів (профілі 7; 8 і 9). Встановлено, що межові психічні розлади тісно поєднані з базисними особистісними властивостями

людини. Зокрема, відмінності у проявах дезадаптації часто визначаються базисним типом реагування особистості військовослужбовця. Так, невротичні розлади іноді формуються на базі домінування в структурі особистості конституціональних гіпостеничних рис (6 профіль). При цьому незначні відхилення (невротичний надконтроль, песимістичність, підвищена тривожність та інтровертованість) можуть загострюватися під впливом ситуації та трансформуватися на серйозніші варіанти дезадаптації – іпохондричність,

депресивні прояви, нав'язливі фобії та реакції типу ескейпа (психологічної втечі). Навпаки, поведінкові реакції, властиві психопатичним збудливим особам, виникають на ґрунті гіпертимного типу характеру (другий профіль). Причому «вкраплення» в структуру гіпертимного типу реагування таких рис, таких, як імпульсивність в екстремальних ситуаціях, ригідність, замкненість (четвертий профіль), можуть посилюватись та утворювати стійкий патерн експлозивної, експансивно-шизоїдної, агресивно-неконформної або емоційно-нестійкої поведінки, тобто перетворюватись на різноманітні відтінки психопатичних варіантів гіпертимного складу особистості.

За даними власних психодіагностичних досліджень, два типи реагування (гіпостенічний і гіперстенічний) відрізняються варіантами спрямованості агресії: а) інтропунітивний, за якого агресія пов'язується з відчуттям невдоволеності та спрямовується людиною на саму себе; б) екстрапунітивний, коли агресія спрямована на близьке оточення та проявляється у вигляді соціальної дезадаптації, властивій психопатичним особистостям. Ці провідні типи реагування можуть супроводжуватись комплексами додаткових характеристик, проте гіпостенічний тип реагування відрізняється переважанням гальмівних реакцій (за типом втечі ступору), а гіперстенічний – переважанням збудливих рис. Слід відзначити, що особливе місце належить істеричному неврозу, який може перерости в психопатію, через змішаний тип реагування. Про це свідчить поєднання різноспрямованих та протирічливих тенденцій, які проявляються з однаковою силою, зіткнення сильних (спонтанних та ригідних) та слабких (тривожних і емотивних) характеристик. Конфліктне поєднання індивідуально-типологічних властивостей нерідко призводить до чисельних соматичних розладів (наприклад, 8 і 9 профілі). Отже, у процесі дослідження нами виокремлено психодіагностичні ознаки для визначення трьох основних непсихотичних типів дезадаптації, а саме невротичної, психопатичної та психосоматичної.

У роботах С. Overstreet *et al.* (2018), Р. Galanis *et al.* (2021), наголошується на тому, що у процесі підготовки майбутніх військовослужбовців важливо адекватно визначати особистісні психічні стани, у яких вони можуть перебувати в різних ситуаціях службової діяльності, знаходити причини виникнення непорозуміння в процесі міжособистісного спілкування з іншими, виявляти джерела стереотипних деструктивних тенденцій поведінки, які не сприяють професійному спілкуванню. У. Рупорчук & Л. Ропомаренко (2024) відзначають, що слід зважати на те, що серед підлеглих, можуть бути особи, схильні до девіантної поведінки та професійної деформації, а також те, що у випадках сильних нервово-психічних перевантажень в деяких військовослужбовців (у першу чергу, зі слабкістю нервових процесів) можуть розвиватися певні розлади ментального здоров'я.

З метою попередження виникнення нервово-психічної нестійкості важливо враховувати причини та ознаки останньої. Науковці, зокрема, Z.-F. Yao & S. Hsieh (2019), D. Shvets *et al.* (2020) відзначають, що причинами виникнення нервово-психічної нестійкості у працівників екстремальних видів діяльності можуть бути різні психогенні фактори. Дослідження І. Prykhodko *et al.* (2020) показало, що до основних із них належать: невдачі на службі та в особистому житті; часті ситуації службової діяльності, які сприймаються як небезпечні для життя та здоров'я; хронічна втома та конфлікти з колегами; низька професійна компетентність; сімейні психотравмуючі чинники; шкідливі звички (куріння; вживання спиртних напоїв, наркотичних та токсичних речовин); схильність до брехні. Дослідження науковців, наприклад, М. Mojallal *et al.* (2022), U.S. Army MWR (n.d.) також свідчать про те, що ознаками нервово-психічної нестійкості військовослужбовців можуть бути: поява втоми навіть при звичайному службовому навантаженні; зниження загальної активності працівника; послаблення та погіршення пам'яті; соматичні симптоми (головний біль; болі у попереку, області серця, погіршення чи втрата апетиту, загальне погане самопочуття тощо); загальмованість мислительних процесів; поява негативних емоцій (роздратування, гнів, агресія, поганий настрій); зниження самоконтролю за власними діями. Керівникам рекомендується звертати увагу на легко збудливих, запальних, конфліктних військовослужбовців, а також на замкнених у собі, образливих, надмірно боязливих та сором'язливих. Деякі автори, наприклад, І. Correia *et al.* (2023), також вважають, що важливо виявляти осіб, що виявляють зарозумілість, зверхність, намагаються будь-що виділитися серед оточуючих чи навпаки, стали об'єктом жартів, насмішок, здійснюють безглузді вчинки, мають неадекватні прояви у поведінці. Дослідження V. Bondarenko *et al.* (2022) дозволяє дійти висновку про те, що навіть важкі ситуації службової діяльності, психотравми, які у більшості осіб викликають типову депресивну симптоматику, у сильних особистостей із стеничним типом реагування можуть супроводжуватись стеничними проявами – оптимізмом, зростанням самооцінки, самоствердження, активною та агресивною поведінкою.

Дослідники Н. Jackson & N. Haslam (2022) підкреслюють, що вивчення різноманітних соматичних захворювань, які виникають на ґрунті надлишкового емоційного напруження, виявило домінування змішаного типу реагування у хворих на астму, виразку шлунка, гіпертонію, нейродерматози та ішемічною хворобою міокарда. Аналіз психодіагностичних даних показав, що у таких хворих у відповідь на несприятливу ситуацію розвиваються стани, для яких характерне взаємне блокування як невротичного, так і гіперстенічного типу реагування, саме тому агресивні захисні тенденції не можуть бути відреаговані по жодному з емоційних вивідних каналів – ані за екстрапунітивним, ані за інтропунітивним. Цим самим створюється підвищений

рівень емоційного напруження, за якого проявляються біологічні відхилення та соматичні захворювання.

✦ Висновки

Ментальне здоров'я людини можливо розглядати як багатовимірний стан оптимального функціонування особистості, що забезпечує її здатність ефективно мислити, регулювати емоції, підтримувати соціальні взаємозв'язки та реалізовувати власний потенціал. Воно не зводиться до відсутності психопатологічних симптомів, а охоплює цілий спектр складових, які відносяться до психічних процесів, станів та властивостей, кожен з яких робить внесок у психічне благополуччя індивіда. Дослідники даної проблематики озброєні достатньо широким арсеналом діагностичних методик для усебічного вивчення ментального здоров'я. Результати дослідження свідчать про те, що переважна більшість курсантів володіють вищим від середнього (42,0 %), а також середнім (35,8 %) загальним рівнем ментального здоров'я. Незначний частці обстежених властивий високий (10,5 %), а також знижений рівні ментального здоров'я (11,7 %), не виявлено респондентів з низьким рівнем. Щодо окремих компонентів ментального здоров'я, то вони переважно перебувають на середньому (37,2-39,3 %) та підвищеному рівнях (41,3-42,7 %), більш розвиненим є психологічний компонент, емоційний та соціальний сформовані в меншій мірі. Показник загального рівня ментального здоров'я є досить високим – 3,38 балів, (рівень вищий від середнього).

Опитування з використанням ІТО підтвердило, що більшості військовослужбовців властиві збалансовані психологічні характеристики в межах норми, зустрічаються гіпертимні та активно-комунікабельні профілі, з рисами екстравертованості, активності, оптимістичності, помірної агресивності, адекватної самооцінки, сміливості, самоактуалізації, тенденцією домінувати та самостверджуватись. Профілі гіпостенічні, індивідуалістичні, шизоїдні та інфантильні не властиві військовослужбовцям. Більше половини (60,7 %) військовослужбовців мають індивідуально-типологічні профілі, для яких властиві високі та підвищені рівні ментального здоров'я, (профілі 1-4); для перших трьох профілів (1-3) також притаманний високий рівень психологічної придатності до діяльності (47,6 %). Третина (29,5 %) респондентів мають середній рівень ментального здоров'я і проміжний (достатній) рівень готовності до діяльності (це профілі 5-7). Такі особи характеризуються нормативними, або дещо завищеними індексами шкал стеничного типу (спонтанність, агресивність), можливі дещо підвищені значення шкал гіпостеничного чи змішаного регістрів (інтроверсія, сенситивність, тривожність, лабільність). Достатній рівень готовності є свідченням загальної придатності особи до службово-бойової діяльності достатньої адаптивності. Нечисленна група респондентів (11,7 %) демонструє знижений рівень ментального здоров'я

(профілі 8-9); причому така сама частка (і ті самі респонденти) продемонстрували недостатній для успішної службово-бойової діяльності рівень психологічної придатності. Таким курсантами властиві такі риси, як індивідуалістичність, кононфліктність, шизоїдний або інфантильний профілі, для яких існує висока ймовірність прояву варіантів дезадаптації (істеричних, депресивних тощо.) в особливих та екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Особливості ментального здоров'я та типологічні характеристики військовослужбовців виявились тісно пов'язаними між собою. Встановлено, що показники, що відповідають високому і підвищеному рівням ментального здоров'я позитивно корелюють зі шкалами збалансованого і стеничних типів профілів військовослужбовців та негативно – зі шкалами змішаних (шизоїдного та інфантильного), а показники низького і зниженого рівнів – позитивно корелюють з шкалами гіпотимного (шостого профілю) та шкалами змішаних типів (профілі сьомий, восьмий і дев'ятий). Такі ж закономірності простежується стосовно індексів складових ментального здоров'я. Виявлені психологічні особливості ментального здоров'я та типологічних характеристик військовослужбовців можуть бути використані при вирішенні основних задач психологічного забезпечення професійної діяльності персоналу Національної гвардії. Прогностична значущість чинників, які виявляють провідні індивідуально-особистісні тенденції в профілі, сприятиме своєчасному визначенню можливих типів невротичної дезадаптації військовослужбовців ще до впливу стресових факторів службової діяльності. Важливо враховувати той факт, що поява ознак дезадаптації прямо залежить від провідних особистісних тенденцій кожного військовослужбовця. Отже, типологічні індивідуально-особистісні властивості є прогностично значущими чинниками, які можуть вказати на ймовірний спосіб поведінки військовослужбовця, можливий варіант дезадаптації (навіть клінічний синдром за умови негативного впливу особливих умов службової діяльності). Перспективи подальших досліджень, полягають у тому, що на основі отриманих у статті результатів можливо розробляти та впровадити додаткові психологічні методи й засоби, які сприятимуть діагностуванню та корекції ментального здоров'я військовослужбовців, а також інших працівників сектору безпеки й оборони української держави.

✦ Подяку

Немає.

✦ Фінансування

Немає.

✦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] American Sociological Association's Code of Ethics. (2018, June). Retrieved from https://www.asanet.org/wp-content/uploads/asa_code_of_ethics-june2018a.pdf.
- [2] Barko, V., Boiko-Buzyl, Y., & Barko, V.V. (2022). Comparative analysis of psychographs of police officers by main types of official activity in the National Police of Ukraine. *Psychological Journal*, 8(1), 149-159. doi: 10.31108/1.2022.8.1.11.
- [3] Bondarenko, V.V., Okhrimenko, I.M., Bilevych, N.O., Rohovenko, M.M., Tsurkan, O.P., & Holyk, V.A. (2022). Tendency of dynamics of physical and mental working capacity of law enforcement officers at different stages of their professional activities. *Acta Balneologica*, 4(170), 358-362. doi: 10.36740/ABAL202204115.
- [4] Civilotti, C., Maran, D.A., Garbarino, S., & Magnavita, N. (2022). Hopelessness in police officers and its association with depression and burnout: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), article number 5169. doi: 10.3390/ijerph19095169.
- [5] Correia, I., Romão, Â., Almeida, A.E., & Ramos, S. (2023). Protecting police officers against burnout: Overcoming a fragmented research field. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38, 622-638. doi: 10.1007/s11896-023-09584-4.
- [6] Galanis, P., Fragkou, D., & Katsoulas, T.A. (2021). Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. *Work: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 68(4), 1255-1272. doi: 10.3233/WOR-213455.
- [7] Galbraith, N., Boyda, D., McFeeters, D., & Galbraith, V. (2021). Patterns of occupational stress in police contact and dispatch personnel: Implications for physical and psychological health. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94, 231-241. doi: 10.1007/s00420-020-01562-1.
- [8] Hill, T.G., Heyland, L.K., Keddy, S., Kaser, A., & Langley, J.E. (2023). Identifying characteristics of community-embedded positive mental health promotion programs: An integrative review. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 42(3), 55-79. doi: 10.7870/CJCMH-2023-022.
- [9] Iasiello, M., Ali, K., van Agteren, J., Kolovos, E., Kyrios, M., Kashdan, T.B., & Fassnacht, D.B. (2024). What's the difference between measures of wellbeing, quality of life, resilience, and coping? An umbrella review and concept map of 155 measures of positive mental health. *International Journal of Wellbeing*, 14(2), article number 3621. doi: 10.5502/ijw.v14i2.3621.
- [10] Jackson, H.J., & Haslam, N. (2022). Ill-defined: Concepts of mental health and illness are becoming broader, looser, and more benign. *Australasian Psychiatry*, 30(4), 490-493. doi: 10.1177/10398562221077898.
- [11] Jenkins, E., Haines-Saah, R., McGuinness, L., Hirani, S., Boakye-Yiadom, N., Halsall, T., Rivers, R., & Morris, J. (2020). Assessing the impacts of the agenda gap intervention for youth mental health promotion through policy engagement: A study protocol. *International Journal of Mental Health Systems*, 14, article number 58. doi: 10.1186/s13033-020-00390-7.
- [12] Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. doi: 10.2307/3090197.
- [13] Koydemir, S., Sökmez, A.B., & Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1145-1185. doi: 10.1007/s11482-019-09788-z.
- [14] Marsh, H.W., Huppert, F.A., Donald, J.N., Horwood, M.S., & Sahdra, B.K. (2020). The well-being profile (WB-Pro): Creating a theoretically based multidimensional measure of well-being to advance theory, research, policy, and practice. *Psychological Assessment*, 32(3), 294-313. doi: 10.1037/pas0000787.
- [15] Mojallal, M., Simons, R.M., Quevillon, R.P., & Hatwan, M.L. (2022). Associations of experiential avoidance with burnout, wellbeing, and productivity loss among police officers: The mediating role of negative and positive affect. *Journal of Clinical Psychology*, 78(11), 2260-2280. doi: 10.1002/jclp.23371.
- [16] Overstreet, C., Brown, E., Berenz, E.C., Brown, R.C., Hawn, S., McDonald, S., Pickett, T., Danielson, S.K., Thomas, S., & Amstadter, A. (2018). Anxiety sensitivity and distress tolerance typologies and relations to post-traumatic stress disorder: A cluster analytic approach. *Military Psychology*, 30(6), 547-556. doi: 10.1080/08995605.2018.1521682.
- [17] Prykhodko, I.I., Bielai, S.V., Hryniovskiy, A.M., Zhelaho, A.M., Hodlevskiy, S.O., & Kalashchenko, S.I. (2020). Medical and psychological aspects of safety and adaptation of military personnel to extreme conditions. *Wiadomości Lekarskie*, 73(4), 679-683. doi: 10.36740/WLek202004110.
- [18] Pylypchuk, Y., & Ponomarenko, L. (2024). The problem of rehabilitation of military personnel and civilians from psychological trauma in the works of Ukrainian educators and psychologists. *Scientific and Pedagogical Studies*, 8, 99-124. doi: 10.32405/2663-5739-2028-8-99-124.
- [19] Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F.A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18, article number 192. doi: 10.1186/s12955-020-01423-y.
- [20] Shvets, D., Yevdokimova, O., Okhrimenko, I., Ponomarenko, Y., Aleksandrov, Y., Okhrimenko, S., & Prontenko, K. (2020). The new police training system: Psychological aspects. *Postmodern Openings*, 11(1Sup1), 200-217. doi: 10.18662/po/11.1sup1/130.

- [21] Suarez-Balcazar, Y., Viquez, F., Miranda, D., & Early, A.R. (2020). Barriers to and facilitators of community participation among latinx migrants with disabilities in the United States and Latinx migrant workers in Canada: An ecological analysis. *Journal of Community Psychology*, 48(8), 2773-2788. doi: 10.1002/jcop.22452.
- [22] U.S. Army MWR. (n.d.). Retrieved from <https://www.armymwr.com/>.
- [23] VanderWeele, T.J., et al. (2020). Current recommendations on the selection of measures for well-being. *Preventive Medicine*, 133, article number 106004. doi: 10.1016/j.ypmed.2020.106004.
- [24] Yao, Z.-F., & Hsieh, S. (2019). Neurocognitive mechanism of human resilience: A conceptual framework and empirical review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), article number 5123. doi: 10.3390/ijerph16245123.

Mental health characteristics and psychological profiles of National Guard of Ukraine servicemen

Vadym Barko

Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher, Associate Professor
National Academy of the National Guard of Ukraine
61000, 3 Zakhysnykiv Ukrainy Sq., Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-3836-2627>

Vadym Barko

Doctor of Psychological Sciences, Professor
National Academy of the National Guard of Ukraine
61000, 3 Zakhysnykiv Ukrainy Sq., Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-4962-0975>

Pavlo Makarenko

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
National Academy of the National Guard of Ukraine
61000, 3 Zakhysnykiv Ukrainy Sq., Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-9055-3287>

Ihor Morozov

PhD in Military Sciences, Senior Researcher
National Academy of the National Guard of Ukraine
61000, 3 Zakhysnykiv Ukrainy Sq., Kharkiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-9643-481X>

♦ **Abstract.** This article examined the study and analysis of the characteristics of mental health and their relationship to the individual psychological typology of servicemen of the National Guard of Ukraine. The aim of the study was to compare the results obtained using adapted Ukrainian-language psychodiagnostic instruments, the “Brief Mental Health Scale” and the “Individual Typological Questionnaire”, and to provide a conclusion regarding an individual’s psychological suitability for service and combat-related activities. The article employed theoretical methods, including the analysis of scientific sources, synthesis, comparison, generalisation, systematisation, and classification of psychological literature, as well as regulatory documents concerning the maintenance of servicemen’s mental health; international and domestic experience in supporting the mental health of personnel within the security and defence sector. Empirical methods included psychodiagnostic assessment, correlation analysis, surveys, expert evaluation, and related approaches. The findings present the level and structure of servicemen’s mental health and various types of individual personality profiles, which are characterised as favourable, less favourable, or unfavourable for service and combat activities within the National Guard of Ukraine. It has been demonstrated that mental health characteristics and the individual typology of servicemen are closely interconnected, and that this relationship may be utilised to address the key objectives of psychological support for the professional activities of National Guard personnel. The study shows that the emergence of signs of maladjustment depends on dominant personality tendencies; thus, typological individual personality traits are prognostically significant factors in predicting potential behavioural disturbances in servicemen and possible forms of maladjustment under the adverse influence of the specific conditions of military service. The practical value of the research lies in its contribution to the development of methods for managing servicemen’s psychological condition in extreme situations and for modelling conditions aimed at minimising neuropsychological maladjustment

♦ **Keywords:** mental well-being; psychological assessment; personnel of the National Guard of Ukraine; individual typological profiles; adaptation; stress resilience



Соціально-психологічна згуртованість як чинник відповідальної діяльності в умовах кризових ситуацій та військових дій

Наталія Бойко*

Доктор психологічних наук, доцент
Державний торговельно-економічний університет
02156, вул. Кіото, 19, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-8673-9476>

◆ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності діяльності організованих груп у кризових умовах, зокрема у військових підрозділах, рятувальних службах і волонтерських організаціях, де соціально-психологічна згуртованість колективу є важливим чинником відповідальної поведінки, узгодженості дій, довіри та психологічної стійкості. Мета дослідження полягала у теоретичному обґрунтуванні ролі соціально-психологічної згуртованості як чинника формування відповідальної поведінки у кризових і військових колективах та визначенні ефективних підходів до організації взаємодії в умовах підвищеного стресу. У дослідженні використано загальнонаукові методи: аналіз, узагальнення, систематизацію та синтез сучасних наукових джерел із проблем військової та організаційної психології, командної взаємодії та лідерства. Застосовано порівняльний аналіз для виявлення особливостей функціонування традиційних, змішаних та кризових (зокрема військових) колективів. Встановлено, що соціально-психологічна згуртованість є критично важливим чинником формування відповідальної поведінки у військових та кризових групах, оскільки забезпечує підвищення рівня довіри, координації дій та готовності до виконання спільних завдань в умовах ризику. Визначено ключові умови ефективної взаємодії: наявність спільної мети, чіткий розподіл ролей, ефективна комунікація та підтримання стабільного психологічного клімату навіть у стресових ситуаціях. Обґрунтовано, що у військових підрозділах особливого значення набувають тимблдингові та тренінгові заходи, які сприяють розвитку згуртованості, підвищенню бойової злагодженості та формуванню колективної відповідальності. У змішаних та віддалених формах взаємодії важливу роль відіграє організація цифрової комунікації та забезпечення безперервного зворотного зв'язку як чинника підтримання командної єдності. Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх застосування в системі управління персоналом цивільних, військових і кризових організацій для підвищення ефективності командної взаємодії, розвитку згуртованості, вдосконалення комунікації та формування відповідального ставлення до виконання професійних обов'язків у бойових і надзвичайних ситуаціях

◆ **Ключові слова:** тимблдинг; бойові умови; організаційна комунікація; моральний дух; управління особовим складом

◆ Вступ

Ефективність будь-якої діяльності значною мірою визначається здатністю людей до взаємодії, оскільки в усіх сферах вони перебувають у постійному або ситуативному соціальному зв'язку з іншими. Особливої ваги

ця проблема набуває в умовах військової діяльності, кризових ситуацій та надзвичайних подій, де результативність безпосередньо залежить від узгодженості дій, рівня довіри та відповідальності кожного члена

Приклад цитування:

Boiko, N. (2026). Social and psychological cohesion as a factor in responsible conduct under crisis conditions and military operations. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 16-22. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-16-22.

Історія статті: Отримано: 14.01.2026; Доопрацьовано: 15.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (n.boiko@knute.edu.ua)

колективу. У сучасних умовах воєнних загроз, гібридних конфліктів і соціальної нестабільності соціально-психологічна згуртованість набуває особливого значення як важливий ресурс ефективного функціонування військових підрозділів, рятувальних служб і волонтерських організацій, забезпечуючи відповідальну поведінку, дисципліну та готовність до прийняття рішень у ситуаціях ризику й невизначеності. Команди з високим рівнем згуртованості характеризуються нижчими показниками плинності кадрів, вищою задоволеністю роботою та кращим психічним благополуччям працівників. Зокрема, емпіричні результати J.E. Mathieu *et al.* (2019) засвідчили, що згуртованість виступає важливим компонентом задоволеності працею та зниження намірів звільнення, а також позитивно впливає на психологічне благополуччя через механізми взаємної підтримки та довіри. Крім того, дослідження A. Pandey *et al.* (2025) та R. Fernández-de-Caleya-Dalmau *et al.* (2025) підтвердили, що згуртованість команди виконує медіаторну функцію у взаємозв'язку між організаційними умовами, лідерством і результатами діяльності персоналу, включаючи емоційне вигорання та залученість.

Згуртованість є однією з ключових характеристик ефективного функціонування організації та важливим чинником досягнення високих результатів діяльності, а також формування відповідальної поведінки працівників. У сучасній психології вона розглядається як інтегральний показник якості міжособистісних відносин, рівня довіри, спільності цілей та готовності працівників до координації зусиль. Довіра та взаєморозуміння будуються через послідовну та надійну комунікацію. Коли члени команди відчують, що їх чують і розуміють, вони з більшою ймовірністю зроблять позитивний внесок у командні дискусії та діяльність. Ефективні комунікаційні практики, такі як активне слухання, емпатійне залучення та своєчасний зворотній зв'язок, мають вирішальне значення в цьому відношенні. Особливої актуальності проблема згуртованості набуває у військових підрозділах, де ефективність діяльності визначається не лише індивідуальними якостями військовослужбовців, а й рівнем їхньої взаємодії та узгодженості дій. M. Fors Brandebo *et al.* (2022) підтвердили, що згуртованість є одним із ключових чинників бойової ефективності, психологічної стійкості та адаптації до умов стресу. Y. Lin *et al.* (2022) довели, що лідерство відіграє визначальну роль у формуванні згуртованості військових підрозділів. Зокрема, встановлено, що ефективне лідерство опосередковує вплив стресу на адаптацію військовослужбовців через механізми групової згуртованості. Це свідчить про те, що командири виступають ключовими агентами формування довіри, координації та відповідальної поведінки в умовах невизначеності. Крім того, результати досліджень J. Griffith (2022) і G.L. Siebold (2007) показали, що згуртованість у військових колективах безпосередньо пов'язана з бойовою мотивацією, ефективністю виконання завдань та психічним здоров'ям особового складу. Водночас вона виконує

медіаторну функцію у взаємозв'язку між бойовим стресом і психологічною адаптацією військовослужбовців, підвищуючи їхню резильєнтність (Fernández-de-Caleya-Dalmau *et al.*, 2025). За висновками M. Mach *et al.* (2022), трансформаційне лідерство є одним із найбільш ефективних стилів управління у військових підрозділах, оскільки сприяє формуванню спільної мети, розвитку довіри та згуртованості особового складу.

Таким чином, сучасні наукові підходи дозволяють розглядати згуртованість і лідерство як взаємопов'язані чинники, що визначають ефективність діяльності військових підрозділів і формування відповідальної поведінки в умовах кризових дій. Метою дослідження було визначення впливу соціально-психологічної згуртованості на формування відповідальної поведінки в кризових і військових колективах, а також аналіз підходів до підвищення ефективності командної взаємодії в умовах стресового навантаження. Завдання дослідження передбачали: визначення сучасних підходів до організації комунікації та ролі лідерства у формуванні соціально-психологічної згуртованості колективу; встановлення взаємозв'язку між рівнем згуртованості та відповідальною поведінкою; а також узагальнення впливу групових процесів на ефективність діяльності в умовах кризових ситуацій.

♦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретико-аналітичний дизайн і було спрямоване на вивчення впливу сформованості навичок ефективної взаємодії на успішність виконання професійних обов'язків членами колективу, зокрема в умовах підвищеного стресу, невизначеності та бойових викликів. У центрі уваги перебували соціально-психологічні механізми організації ефективної командної взаємодії. Об'єктом дослідження була соціально-психологічна згуртованість колективів у професійній діяльності в умовах підвищеного стресу та невизначеності, зокрема і у військових підрозділах. Предметом виступали психологічні механізми впливу соціально-психологічної згуртованості на формування відповідальної поведінки, ефективність комунікації та лідерських процесів у кризових і бойових умовах. Теоретичну основу статті становили дослідження, присвячені вивченню позитивного впливу згуртованості команд на результати діяльності організації. Зокрема, використано результати мета-аналізів C.J. Resick *et al.* (2010) та S.-H. Bae *et al.* (2023), у яких акцентовано увагу на значенні ефективної командної комунікації та високого рівня згуртованості як чинників підвищення продуктивності та ефективності організаційної діяльності. До джерельної бази дослідження увійшли сучасні наукові публікації, присвячені проблемам військової психології, командної взаємодії та організаційної поведінки. Зокрема, працю M. Fors Brandebo *et al.* (2022) використано для аналізу згуртованості у військових підрозділах, а дослідження E. Salas *et al.* (2018) – для висвітлення питань

командної ефективності та координації. Проблематику лідерства та адаптації у військових умовах проаналізовано на основі публікацій G.L. Siebold (2007), Y. Lin *et al.* (2022) та M. Mach *et al.* (2022).

Відбір концепцій та наукових джерел здійснювався за критеріями їхньої наукової значущості, відповідності предмету дослідження та здатності забезпечити комплексний аналіз і систематизацію організаційних процесів у професійних колективах. Теоретичний аналіз наукових праць із психології впливу, менеджменту, соціальної та юридичної психології надав можливість виявити закономірності й взаємозв'язки соціально-психологічних процесів, що виникають у професійному середовищі, а також визначити особливості організаційної взаємодії та чинники, які забезпечують злагоджену командну діяльність. Класифікація інформації, отриманої на основі теоретичного аналізу надала можливість визначити психологічні чинники, що впливають на поведінку та рівень згуртованості у колективах, етапи та показники їх розвитку. Синтез та узагальнення результатів дослідження дали змогу визначити умови й способи організації ефективної взаємодії у професійних колективах, а також сформулювати рекомендації, дотримання яких сприятиме її успішному налагодженню під час виконання службових завдань у колективах із нормотиповими та змішаними моделями взаємодії. У дослідженні використано комплекс загальнонаукових і спеціально-психологічних методів. Системний підхід застосовано для аналізу згуртованості як цілісного соціально-психологічного феномену, що охоплює комунікацію, лідерство та групову взаємодію. Порівняльний аналіз використано для зіставлення підходів до лідерства та командної взаємодії в цивільних і військових організаціях. Контент-аналіз наукових джерел дозволив виокремити ключові закономірності досліджень командної ефективності. Теоретичне узагальнення спрямовувалося на формування інтегративної моделі впливу згуртованості на відповідальну поведінку. Інтерпретаційний метод застосовано для пояснення механізмів взаємозв'язку між лідерством, комунікацією та груповою згуртованістю. Зазначені методи забезпечили комплексне вивчення феномену соціально-психологічної згуртованості та дозволили визначити її роль у забезпеченні ефективності й відповідальності колективів в умовах кризових і бойових ситуацій.

◆ Результати та обговорення

Дослідження військової та організаційної психології розглядають комунікацію як базовий механізм командної взаємодії, що забезпечує координацію дій, формування спільного розуміння ситуації та підтримання ефективності групи в умовах невизначеності. У військових підрозділах комунікація є критично важливим чинником забезпечення ситуаційної обізнаності та узгодженості дій у бойових умовах, де навіть незначні помилки можуть мати суттєві наслідки (Mach *et al.*, 2022). За висновками M. Fors Brandebo *et al.* (2022), якість внутрішньогрупової комунікації прямо впливає на ефективність командної роботи та психологічну стійкість підрозділів. Згуртованість і комунікаційні процеси є ключовими детермінантами функціонування малих військових груп та їхньої бойової ефективності. Автори підкреслили, що вертикальна (лідер-підлеглий) та горизонтальна (між членами групи) комунікація визначають рівень довіри та узгодженості дій у підрозділі.

У межах теорії командної координації комунікація розглядається як процес синхронізації індивідуальних дій у спільну діяльність, що особливо актуально для гібридних і розподілених команд. Дослідження S. Schilling (2024) підтвердило, що ефективність команд значною мірою залежить від якості комунікаційних структур та здатності підтримувати спільне розуміння цілей навіть у віддалених або стресових умовах діяльності. Професійна діяльність є постійним, активним, узгодженим за метою, завданнями, часом та місцем основним видом діяльності працівників компаній як звичайних, так і змішаних форм організації робочих обов'язків. Поєднання аналітичних інструментів дає детальне уявлення про те, як особистісні характеристики взаємодіють зі структурами робочого середовища, впливаючи на згуртованість команди. Гібридна модель, з її поєднанням дистанційної гнучкості та прямого контакту, пропонує унікальну платформу для балансування індивідуальної автономії та спільної роботи, сприяючи створенню робочого місця, яке може адаптуватися до різних потреб та стилів роботи. На противагу цьому, дистанційна модель підкреслює важливість цифрових інструментів комунікації та систем управління проектами, які підтримують більш розподілену, але однаково ефективну командну структуру. На основі опрацьованого теоретичного та практичного матеріалу, було запропоновано практичні рекомендації покращення рівня згуртованості персоналу (Таблиця 1).

Таблиця 1. Практичні рекомендації щодо вдосконалення згуртованості працівників в організації та військових колективах

Вправи	Детальна характеристика
Регулярні заплановані зустрічі та неформальні зустрічі (платформу для відкритого діалогу)	♦ обмін ідеями, занепокоєннями та особистим досвідом, що сприяє зміцненню довіри та забезпеченню узгодженості дій у команді; ♦ щоденні або систематичні «точки звірки» (briefing/debriefing), що зміцнюють міжособистісні зв'язки та зменшують ієрархічні бар'єри; ♦ формування спільного розуміння оперативної ситуації та підвищення адаптивності до змін.
Механізми зворотного зв'язку	♦ чіткість і конструктивність у комунікації між командиром і особовим складом; ♦ орієнтація на поведінку, результати виконання завдань і дотримання стандартів; ♦ надання конкретних рекомендацій щодо підвищення ефективності виконання бойових завдань.

Таблиця 1. Продовження

Вправи	Детальна характеристика
Регулярна оцінка ефективності особового складу	- обговорення професійного розвитку, бойової підготовки та готовності до виконання завдань; - визначення індивідуальних сильних сторін та зон розвитку військовослужбовців; - формування планів підвищення кваліфікації та адаптації до бойових умов.
Інтеграція системи визнання та заохочення	- підвищення мотивації та бойового духу через визнання внеску військовослужбовців; - демонстрація значущості особистої відданості службі та виконанню завдань; - формування культури взаємної поваги та відповідальності у підрозділі.
Тімбілдингові заходи та злагодження підрозділів	- розвиток довіри, взаємодопомоги та колективного мислення; - формування навичок роботи в умовах стресу та обмеженого часу; - спільні тренування, тактичні заняття, фізична підготовка та моделювання бойових ситуацій; - неформальні заходи (спільні збори, культурні або відновлювальні активності) для зниження психологічної напруги.
Розвиток сильного лідерства	- створення ефективного та психологічно стійкого командного середовища; - розвиток емоційної стійкості, рішучості та відповідальності командирів; - управління конфліктами в умовах стресу та бойових дій; - наставництво молодших військовослужбовців; - регулярні індивідуальні бесіди (1:1) для підтримки морального стану та контролю готовності.
Тренінги, рольові ігри, тактичні симуляції	- відпрацювання сценаріїв бойових і кризових ситуацій у безпечних умовах; - розвиток навичок прийняття рішень під тиском; - формування автоматизованих командних дій; - підвищення психологічної готовності до реальних бойових завдань.
Віртуальні та дистанційні форми взаємодії (для розосереджених підрозділів)	- підтримання комунікації між підрозділами на різних локаціях; - використання захищених цифрових платформ для координації дій; - короткі онлайн-наради для обміну оперативною інформацією; - підтримка морального зв'язку між членами підрозділу.
Регулярні опитування та моніторинг морально-психологічного стану	- оцінка рівня стресу, мотивації та згуртованості особового складу; - виявлення проблем у комунікації та взаємодії; - корекція управлінських рішень на основі зворотного зв'язку; - підвищення ефективності морально-психологічного забезпечення.
Формування культурних та морально-психологічних груп	- залучення представників різних підрозділів до формування єдиної ціннісної системи; - розвиток військової ідентичності та командної культури; - підтримка адаптації новоприбулих військовослужбовців; - зміцнення внутрішньої єдності підрозділу.
Система визнання та нагородження	- офіційне відзначення бойових досягнень і дисциплінованості; - нагороди, подяки, відзнаки командування; - публічне визнання внеску у виконання завдань; - формування мотивації через справедливую оцінку служби.
Індивідуальне заохочення військовослужбовців	- індивідуальні відзнаки за особливі досягнення у службі; - можливості додаткового навчання, підвищення кваліфікації; - надання додаткового часу відпочинку або ротаційних переваг; - підтримка особистісного та професійного розвитку.

Джерело: розроблено автором на основі C.J. Resick et al. (2009; 2010), J.P. Meyer & A.J.S. Morin (2016), S.-H. Bae et al. (2023), R. Fernández-de-Caleya-Dalmau et al. (2025), L. Tang et al. (2024)

Зміцнення каналів комунікації в організації є ключовою умовою забезпечення ефективної взаємодії, інформованості та залученості її членів. Регулярні формальні та неформальні зустрічі повинні впроваджуватися не лише з метою інформування працівників про стан проєктів і організаційні зміни, але й для створення простору відкритого діалогу. Такі обговорення мають стимулювати обмін ідеями, висловлення занепокоєнь і особистого досвіду, що сприяє зміцненню довіри та узгодженості дій у колективі. Особливу роль відіграють неформальні зустрічі, які забезпечують швидкий зворотний зв'язок, сприяють налагодженню міжособистісних зв'язків і зменшенню ієрархічних бар'єрів, підвищуючи відчуття значущості працівників. Водночас міжвідомчі зустрічі сприяють покращенню взаєморозуміння між підрозділами, забезпечують обмін новими ідеями та формують більш цілісне бачення діяльності організації. Механізми зворотного зв'язку

повинні базуватися на принципах чіткості, конструктивності та двосторонності. Керівники мають надавати конкретний зворотний зв'язок, орієнтований на поведінкові прояви та результати діяльності, доповнюючи його практичними рекомендаціями щодо покращення. Оцінювання ефективності працівників має виходити за межі формальної атестації і включати обговорення професійних цілей, кар'єрних перспектив та індивідуального розвитку. Важливою є побудова контурів зворотного зв'язку, які передбачають активну участь працівників у його обговоренні, що перетворює цей процес на інструмент безперервного вдосконалення. Інтеграція системи визнання і винагород у процес зворотного зв'язку додатково підсилює мотивацію персоналу та сприяє закріпленню організаційних цінностей.

Регулярне проведення тімбілдингових заходів є важливим чинником формування згуртованості колективу (Salas et al., 2018). Такі заходи можуть включати

як вирішення професійно орієнтованих завдань, так і соціальні активності, що дозволяють працівникам взаємодіяти в неформальному середовищі. Це сприяє розвитку творчого мислення, покращенню стратегічного планування та виявленню лідерського потенціалу. Соціальні заходи (спільні зустрічі, культурні події, активний відпочинок) сприяють зниженню формальних бар'єрів і покращенню міжособистісних відносин. Додатково, проведення навчальних семінарів, спрямованих як на професійні, так і на загальні навички, зокрема комунікаційні, підсилює відчуття єдності та спільних досягнень (Noe, 2020).

Важливим аспектом розвитку організації є формування ефективного лідерства. Воно передбачає не лише розвиток управлінських компетенцій, але й формування емоційного інтелекту, навичок вирішення конфліктів та ефективної комунікації як у цивільних так і у військових колективах. Запровадження підтримуючого стилю керівництва трансформує роль керівника у наставника, який сприяє професійному та особистісному розвитку працівників (Northouse, 2021). Програми наставництва дозволяють передавати досвід, зміцнювати внутрішні зв'язки та підвищувати компетентність персоналу. Регулярні індивідуальні зустрічі створюють умови для довірливого спілкування, обговорення кар'єрних цілей і вирішення проблем. Водночас важливим є врахування індивідуальних особливостей, стилів роботи та культурного різноманіття членів команди, що дозволяє адаптувати управлінські підходи та підвищити ефективність взаємодії. Використання тренінгів, рольових ігор і моделювання ситуацій сприяє практичному розвитку лідерських компетенцій. Для віддалених і гібридних команд важливим є підтримання соціальної взаємодії за допомогою віртуальних форматів (Waizenegger *et al.*, 2020). Організація онлайн-зустрічей, таких як віртуальні кави-паузи або неформальні сесії спілкування, сприяє відтворенню неформальних взаємодій, характерних для офісного середовища. Використання інтерактивних елементів, зокрема ігор та вікторин, підвищує залученість працівників і сприяє формуванню спільного досвіду. Регулярні опитування забезпечують систематичний підхід до збору зворотного зв'язку та дозволяють відстежувати динаміку задоволеності працівників і організаційного клімату (Meyer & Morin, 2016). Отримані результати є основою для прийняття управлінських рішень і вдосконалення організаційної політики. М. Armstrong & S. Taylor (2020) зазначали, що ефективні програми визнання потребують системного підходу, який передбачає як формальне, так і неформальне заохочення працівників. Публічне визнання досягнень, персоналізовані винагороди та інтеграція таких практик у повсякденну діяльність організації сприяють підвищенню мотивації та залученості персоналу. Для індивідуальних досягнень особливо мотивуючими можуть бути персоналізовані винагороди, які відповідають інтересам чи потребам працівників. Важливо інтегрувати ці програми визнання та винагород

у повсякденну діяльність та культуру організації. Така інтеграція означає регулярний перегляд і оновлення стратегій, щоб вони залишалися актуальними і мотивуючими, включно з постійним та професійним навчанням керівництва організації.

Сучасні емпіричні дослідження також підтверджують, що згуртованість має безпосередній і опосередкований вплив на результати діяльності організації. Зокрема, у роботах E. Salas *et al.* (2018) доведено, що ефективність команд значною мірою визначається рівнем координації, взаємної підтримки та спільного розуміння цілей, що є складовими згуртованості. Крім того, L. Tang *et al.* (2024) показали, що згуртованість виступає медіатором між лідерством і продуктивністю команди. У дослідженні A.C. Edmondson (2018) згуртованість тісно пов'язана з феноменом психологічної безпеки. Психологічна безпека визначається як спільне переконання членів команди у тому, що середовище є безпечним для висловлення ідей, ініціатив та помилок без страху негативних наслідків (Edmondson, 1999). Високий рівень психологічної безпеки сприяє відкритій комунікації, довірі та, відповідно, зростанню згуртованості персоналу. Вагомим аспектом є роль лідерства у формуванні згуртованості та формуванні відповідальної поведінки працівників. Сучасні дослідження також підтверджують, що стиль керівництва безпосередньо впливає на рівень згуртованості та, відповідно, на результативність організації (Kozlowski & Chao, 2018). Аналітичні дані State of the American manager (2015) та State of the global workplace 2023 report... (2023) засвідчили, що високий рівень залученості та згуртованості персоналу пов'язаний із підвищенням продуктивності, зниженням плинності кадрів і покращенням загальних показників ефективності організації. Це дозволило розглядати згуртованість не лише як психологічний феномен, а й як важливий управлінський ресурс. N.I. Pilat (2018) обґрунтовано, що згуртованість колективу – важливий фактор рівня його керованості, фактор ефективності управління організацією. Вважається, що впливати на згуртований колектив значно легше. У праці O.V. Dyakiv (2018) згуртованість розглядалася як важлива соціологічна характеристика колективу. За своєю сутністю вона аналогічна економічній характеристиці виробничої діяльності колективу – продуктивності праці. Тож за своєю спрямованістю згуртованість колективу може бути позитивною (функціональною), тобто орієнтованою на цілі й завдання його трудової діяльності, та негативною (дисфункціональною), спрямованою на досягнення цілей, що суперечать суспільним цілям, цілям виробничої діяльності.

✦ Висновки

Отже, на основі теоретичного та практичного опрацювання матеріалу у дослідженні проаналізовано багатогранну концепцію соціально-психологічної згуртованості в організаційних та військових колективах, зосереджуючись на її психологічному підґрунті,

емпіричних оцінках та практичних наслідках. Встановлено, що згуртованість є складною та динамічною системною характеристикою групи, яка суттєво впливає на ефективність діяльності організації, індивідуальне психологічне благополуччя та формування відповідальної поведінки працівників і військовослужбовців. У дослідженні поєднано теоретичні концепції з аналізом функціонування реальних організаційних і військових середовищ. Виявлено, що в умовах згуртованих колективів спостерігається підвищена задоволеність діяльністю, що у військовому контексті проявляється як посилення морально-психологічного стану, бойового духу та готовності до виконання завдань у складних і небезпечних умовах. Такий ефект зумовлений атмосферою підтримки, взаємної довіри та визнання внеску кожного члена групи, що є критично важливим у військових підрозділах, силах територіальної оборони та рятувальних формуваннях. Згуртовані команди та підрозділи демонструють вищий рівень координації, узгодженості дій і комунікації, що дозволяє ефективніше вирішувати складні завдання в умовах бойового стресу та невизначеності. Їхня стабільність і функціональна ефективність свідчать про ключову роль згуртованості як чинника бойової готовності та організаційної стійкості. У роботі запропоновано низку стратегій підвищення згуртованості та формування відповідальної поведінки, які можуть застосовуватися як у цивільних, так і у військових структурах. Одним із таких підходів є використання тимблдингових та тренінгових заходів, адаптованих до умов екстремальної діяльності, що сприяють розвитку взаємодовіри, злагодженості та колективної відповідальності. Важливим визначено впровадження прозорих комунікаційних

протоколів, які в умовах військових і кризових ситуацій забезпечують швидкий обмін інформацією, підвищення ситуаційної обізнаності та зменшення ризику помилок у прийнятті рішень. Використання сучасних цифрових засобів зв'язку та систем управління інформацією сприяє підтриманню єдності групи навіть в умовах просторової або бойової роз'єднаності. Доведено, що лідери, які демонструють емпатію, стресостійкість, чіткість у прийнятті рішень та турботу про підлеглих, суттєво впливають на рівень довіри, моральний стан і бойову ефективність підрозділу. Особливого значення набуває трансформаційне лідерство, орієнтоване на розвиток особистісного потенціалу та формування спільної мети в умовах ризику. З урахуванням сучасних викликів, пов'язаних із військовими конфліктами, кризовими ситуаціями та гібридними загрозами, впровадження зазначених стратегій є необхідною умовою забезпечення згуртованості, психологічної стійкості та ефективності колективів. Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричній верифікації виявлених закономірностей у різних типах організаційних і військових колективів із використанням кількісних методів аналізу та розширення вибірки в умовах реальних кризових ситуацій.

◆ Подяку

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Armstrong, M., & Taylor, S. (2020). *Armstrong's handbook of human resource management practice*. London: Kogan Page Publishers.
- [2] Bae, S.-H., Kim, S., & Myung, H. (2023). Mediating effects of workgroup processes on the relationship between nurse turnover and nurse outcomes in hospitals. *Frontiers in Public Health*, 11, article number 1255983. doi: 10.3389/fpubh.2023.1255983.
- [3] Dyakiv, O.V. (2018). *Personnel management: Textbook and methodological guide* (2nd ed.). Ternopil: Ternopil National Economic University.
- [4] Edmondson, A.C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383. doi: 10.2307/2666999.
- [5] Edmondson, A.C. (2018). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- [6] Fernández-de-Caleya-Dalmau, R., Ramos-Abascal, M.I., & Maylín-Aguilar, C. (2025). Multilevel analysis applied in high-impact environments: Causes and effects of firm and political activities during the pandemic in the restaurant sector. *Tourism and Hospitality*, 6(1), article number 10. doi: 10.3390/tourhosp6010010.
- [7] Fors Brandebo, M., Börjesson, M., & Hilmarsson, H. (2022). Longitudinal studies on cohesion in a military context: A systematic review. *Military Psychology*, 34(6), 732-741. doi: 10.1080/08995605.2022.2041995.
- [8] Griffith, J. (2022). Cohesiveness in previously deployed Army National Guard units: Implications for postdeployment behavioral health. *Psychological Services*, 19(3), 443-454. doi: 10.1037/ser0000541.
- [9] Kozlowski, S.W.J., & Chao, G.T. (2018). Unpacking team process dynamics and emergent phenomena: Challenges, conceptual advances, and innovative methods. *American Psychologist*, 73(4), 576-592. doi: 10.1037/amp0000245.
- [10] Lin, Y., Chen, X., & Zhang, L. (2022). Leadership, stress, and team cohesion in military contexts. *Sustainability*, 14(16), article number 10389. doi: 10.3390/su141610389.

- [11] Mach, M., Ferreira, A.I., & Abrantes, A.C.M. (2022). Transformational leadership and team performance in sports teams: A conditional indirect model. *Applied Psychology*, 71(2), 662-694. doi: 10.1111/apps.12342.
- [12] Mathieu, J.E., Gallagher, P.T., Domingo, M.A., & Klock, E.A. (2019). Embracing complexity: Reviewing the past decade of team effectiveness research. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6, 17-46. doi: 10.1146/annurev-orgpsych-012218-015106.
- [13] Meyer, J.P., & Morin, A.J.S. (2016). A person-centered approach to commitment research. *Journal of Organizational Behavior*, 37, 584-612. doi: 10.1002/job.2085.
- [14] Noe, R.A. (2020). *Employee training and development* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- [15] Northouse, P.G. (2021). *Leadership: Theory and practice* (9th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- [16] Pandey, A., Maheshwari, M., & Malik, N. (2025). A systematic literature review on employee well-being: Mapping multi-level antecedents, moderators, mediators and future research agenda. *Acta Psychologica*, 258, article number 105080. doi: 10.1016/j.actpsy.2025.105080.
- [17] Pilat, N.I. (2018). *Psychological factors of group cohesion in the labor collective*. *Actual Problems of Psychology*, 12(16), 360-367.
- [18] Resick, C.J., Dickson, M.W., Mitchelson, J.K., Allison, L.K., & Clark, M.A. (2010). Team composition, cognition, and effectiveness: Examining mental model similarity and accuracy. *Journal of Applied Psychology*, 94(3), 746-757. doi: 10.1037/a0015047.
- [19] Resick, C.J., Mitchelson, J.K., Dickson, M.W., & Hanges, P.J. (2009). Culture, corruption, and the endorsement of ethical leadership. In W.H. Mobley, Y. Wang & M. Li (Eds.), *Advances in global leadership*. Bingley: Emerald Group Publishing Limited. doi: 10.1108/S1535-1203(2009)0000005009.
- [20] Salas, E., Reyes, D.L., & McDaniel, S.H. (2018). The science of teamwork: Progress, reflections, and the road ahead. *American Psychologist*, 73(4), 593-600. doi: 10.1037/amp0000334.
- [21] Schilling, S. (2024). "Trust people you've never worked with" – a social network analysis of teamwork, cohesion, and social support in interprofessional and interdisciplinary teams during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1293171. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1293171.
- [22] Siebold, G.L. (2007). The essence of military group cohesion. *Armed Forces & Society*, 33(2), 286-295. doi: 10.1177/0095327X06294173.
- [23] State of the American manager. (2015). Retrieved from <https://www.gallup.com/services/182138/state-american-manager.aspx>.
- [24] State of the global workplace 2023 report: The voice of the world's employees. (2023). Retrieved from <https://advisor.visualcapitalist.com/wp-content/uploads/2023/06/state-of-the-global-workplace-2023-download.pdf>.
- [25] Tang, L., Shi, M., Liu, Y., Liu, Y., & Yang, B. (2024). Building a committed workforce: The synergistic effects of coaching leadership, organizational self-esteem, and learning goal orientation. *Frontiers in Psychology*, 15, article number 1423540. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1423540.
- [26] Waizenegger, L., McKenna, B., Cai, W., & Bendz, T. (2020). An affordance perspective of team collaboration and enforced working from home during COVID-19. *European Journal of Information Systems*, 29(4), 429-442. doi: 10.1080/0960085X.2020.1800417.

Social and psychological cohesion as a factor in responsible conduct under crisis conditions and military operations

Nataliia Boiko

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor
State University of Trade and Economics
02156, 19 Kyoto Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-8673-9476>

♦ **Abstract.** The relevance of this study stems from the need to increase the level of effectiveness in the activities of structured groups in crisis situations, such as military units, rescue organisations and volunteers, for which the social and psychological cohesion of the team is important as a factor of responsible behaviour, coordination of actions, trust and psychological stability. This study aimed to theoretically substantiate the role of social and psychological cohesion as a factor of responsible behaviour formation in crisis and military teams, and to find effective ways of organising interaction in the context of high stress levels. The research was based on such general scientific methods as analysis, generalisation, systematisation and synthesis of modern scientific sources on military psychology, organisational psychology, interaction of teams and leadership. The distinctive features of the activities of traditional, mixed and crisis groups, including military ones, were identified by the comparative analysis method. In the framework of the study, it was proved that social and psychological cohesion is an important factor in the formation of responsible behaviour in military and crisis groups, as it contributes to increasing trust, coordination of actions and readiness to complete joint tasks in risk conditions. The main conditions for the efficient organisation of interaction were identified, including the presence of a common goal, the distribution of roles, effective communication and stable psychological climate even in the context of high stress. It was substantiated that, within military units, particular importance is attached to team-building and training activities that contribute to the development of cohesion, improvement of combat coordination, and formation of collective responsibility. In mixed and remote forms of interaction, the organisation of digital communication and the provision of continuous feedback play an important role as factors supporting team unity. The results of the study are practically significant for application in systems of personnel work in civilian, military and crisis organisations to improve the efficiency of team interaction, cohesion, communication, and responsible attitudes to the performance of professional duties in combat and emergency situations

♦ **Keywords:** team-building; combat conditions; organisational communication; morale; personnel management



Психологічні особливості професійного вигорання працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану

Ярослава Василькевич*

Кандидат психологічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
08401, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>

Ганна Рик

Аспірант
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
08401, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-5552-8019>

Оксана Кікінезді

Доктор психологічних наук, професор
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
46027, вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-9240-279X>

♦ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження, тривалим впливом стресогенних чинників воєнного часу та виснаженням психологічних ресурсів працівників соціальної сфери. Метою дослідження було виявлення психологічних особливостей професійного вигорання працівників соціальної сфери та аналіз його взаємозв'язку зі стресостійкістю, оптимізмом і активністю особистості. У дослідженні взяли участь 48 працівників соціальної сфери (медичні та соціальні працівники центрів надання соціальних послуг). Для збору емпіричних даних було використано опитувальник професійного вигорання «МВІ» (Maslach Burnout Inventory), тест стійкості до стресу та методику «Визначення психологічних типів залежно від рівня оптимізму та активності (енергійності) особистості». Обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу Спірмена. Результати дослідження засвідчили переважання середнього рівня професійного вигорання за всіма його компонентами. Найбільш вираженим компонентом виявилася деперсоналізація, що свідчить про тенденцію до емоційного дистанціювання як способу психологічної адаптації до професійного стресу. Більшість респондентів продемонстрували середній рівень стресостійкості (75 %), що вказує на наявність адаптаційних ресурсів, проте їх недостатньо для ефективного подолання тривалого стресу. Переважання психологічного типу «реалістів» (41,67 %) та відносно низька частка «активних оптимістів» (14,58 %) свідчать про обмеженість ресурсних стратегій подолання професійного стресу. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні зв'язки між оптимізмом та емоційним виснаженням ($r_s = -0,482$; $p \leq 0,001$) і деперсоналізацією ($r_s = -0,538$; $p \leq 0,001$), а також між активністю та емоційним виснаженням ($r_s = -0,504$; $p \leq 0,001$). Водночас встановлено позитивні зв'язки між оптимізмом, активністю та показниками персональних досягнень ($r_s = 0,552$; $p \leq 0,001$ та $r_s = 0,473$; $p \leq 0,001$ відповідно). Отримані результати підтвердили важливу роль особистісних ресурсів у зниженні ризику професійного вигорання та підтриманні професійної ефективності працівників соціальної сфери. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення програм психологічної профілактики професійного вигорання, спрямованих на

Приклад цитування:

Vasylykevych, Ya., Ryk, H., & Kikinezhd, O. (2026). Psychological characteristics of professional burnout among social workers under martial law. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 23-31. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-23-31.

Історія статті: Отримано: 18.12.2025; Доопрацьовано: 10.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (v.yaroslava15@gmail.com)

розвиток стресостійкості, оптимізму, емоційної саморегуляції та психологічного благополуччя працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану

♦ **Ключові слова:** емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція персональних досягнень; стресостійкість; оптимізм; активність; воєнний стрес

♦ Вступ

Професійне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки, особливо в умовах воєнного стану, що супроводжується тривалим психоемоційним напруженням, соціальною нестабільністю та виснаженням психологічних ресурсів особистості. Для працівників соціальної сфери професійна діяльність в умовах воєнного часу пов'язана з підвищеним емоційним навантаженням, необхідністю постійної взаємодії з людьми, які перебувають у кризових ситуаціях, а також із потребою збереження власної психологічної стійкості в умовах хронічного стресу. Актуальність дослідження професійного вигорання зумовлена також його негативними психологічними, фізичними та професійними наслідками, оскільки воно пов'язане з підвищеним ризиком психоемоційних порушень, соматичних проблем, зниженням професійної ефективності та погіршенням якості життя. Останніми роками проблема професійного вигорання набула особливої актуальності у представників соціономічних професій, діяльність яких передбачає постійну міжособистісну взаємодію, високий рівень емоційної залученості та значну відповідальність за результати професійної діяльності. До таких професій належать соціальні та медичні працівники, які в умовах соціальної нестабільності, воєнного стану та хронічного психоемоційного навантаження опиняються у групі підвищеного ризику розвитку вигорання. Á. Györi & S. Ádám (2024) у своїй роботі підтверджують, що працівники соціальної сфери демонструють підвищений ризик вигорання через поєднання високих професійних вимог і недостатнього рівня ресурсної підтримки організації.

Сучасні дослідження професійного вигорання акцентують увагу на його багатовимірному характері та складності психометричного вимірювання. S. Edú-Val-sania *et al.* (2022) зазначають, що професійне вигорання є комплексним психоемоційним феноменом, який формується внаслідок тривалого професійного стресу та супроводжується емоційним виснаженням, деперсоналізацією і зниженням професійної ефективності. Автори підкреслюють необхідність комплексного аналізу як професійних, так і особистісних чинників розвитку вигорання. У міжнародних дослідженнях професійне вигорання дедалі частіше розглядається не лише як професійна проблема, а як феномен, тісно пов'язаний із психічним здоров'ям особистості. Зокрема, G. Parker & G. Tavella (2022) обґрунтовують необхідність офіційного включення burnout до систем класифікації психічних розладів, наголошуючи на його системному впливі на психологічне функціонування особистості. Водночас L. Nadon *et al.* (2022) вважають, що наразі передчасно

вводити вигорання як окремий психічний розлад, хоча й визнають його важливість як психологічного феномена. Дослідження A. Bakker & J. de Vries (2021) показує, що високий рівень робочого навантаження, рольова невизначеність, дефіцит підтримки з боку керівництва та колег, а також емоційно складні клієнтські ситуації значно підвищують імовірність розвитку вигорання. Саме тому дедалі більшої уваги набуває проблема стресостійкості, психологічної резильєнтності, емоційної регуляції та оптимізму як чинників, здатних пом'якшувати негативний вплив професійного стресу. Сучасні міжнародні дослідження підтверджують значущість цих ресурсів у професійній адаптації працівників соціономічних професій. Так, у дослідженні S. Li (2023) доведено, що професійна самоефективність, резильєнтність та емоційна регуляція опосередковують рівень професійного вигорання.

Окремий напрям сучасних досліджень пов'язаний із вивченням взаємозв'язку між професійним стресом і емоційним виснаженням. Y. Wu *et al.* (2022) встановили, що високий рівень професійного стресу безпосередньо пов'язаний із формуванням симптомів вигорання, а соціальна підтримка та індивідуальні копінг-ресурси можуть послаблювати цей зв'язок. J. Maas *et al.* (2021) встановили, що сприйняття часових обмежень (тиску часу) безпосередньо пов'язане зі зростанням емоційного виснаження, тоді як соціальна підтримка з боку керівництва виконує буферну функцію та знижує ризик професійного вигорання. Автори підкреслюють важливість організаційних ресурсів у підтриманні психологічного благополуччя працівників. Для проблематики даного дослідження особливо значущими є праці, присвячені соціальним працівникам. Так, V. Giménez-Bertomeu *et al.* (2024) у систематичному огляді та метааналізі професійного вигорання серед соціальних працівників доводять, що синдром вигорання у цій професійній групі має структурний характер і пов'язаний із хронічним перевантаженням, високою емоційною залученістю та недостатністю організаційної підтримки.

В українському науковому дискурсі проблема професійного вигорання в умовах воєнного стану розглядається переважно у контексті психоемоційного виснаження, зниження психологічного благополуччя та виснаження адаптаційних ресурсів особистості. L. Kar-amushka (2023), аналізуючи психічне здоров'я та благополуччя персоналу організацій в умовах соціальної нестабільності, підкреслює, що тривалий професійний стрес і невизначеність суттєво підвищують ризик емоційного виснаження та професійної дезадаптації працівників соціономічних професій. Подібних висновків

дійшли Ya. Vasylykevych *et al.* (2026), які у дослідженні суб'єктивного благополуччя працівників соціальної сфери в умовах війни встановили, що тривалий вплив воєнного стресу супроводжується погіршенням психологічного й фізичного благополуччя та виснаженням ресурсів особистості. Автори наголошують на важливості особистісних ресурсів і психологічної підтримки у збереженні професійного функціонування фахівців. Попри значну кількість сучасних досліджень, проблема взаємозв'язку професійного вигорання зі стресостійкістю, оптимізмом та активністю працівників соціальної сфери залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребує уточнення роль особистісних ресурсів у профілактиці емоційного виснаження та деперсоналізації в умовах тривалого професійного стресу.

Мета дослідження полягала у з'ясуванні особливостей прояву професійного вигорання працівників соціальної сфери та визначенні ролі особистісних ресурсів у його структурі в умовах воєнного стану. Завдання дослідження передбачали визначення рівнів і структурних компонентів професійного вигорання працівників соціальної сфери, дослідження особливостей їхньої стресостійкості та особистісних ресурсів, а також аналіз взаємозв'язку між показниками професійного вигорання, оптимізмом і активністю особистості. Наукова новизна дослідження полягала у комплексному аналізі взаємозв'язку між структурними компонентами професійного вигорання та особистісними ресурсами (стресостійкістю, оптимізмом і активністю) у працівників соціальної сфери в умовах війни.

♦ Матеріали та методи

Емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного вигорання працівників соціальної сфери проводилося упродовж 2025 року на базі Центру надання соціальних послуг та соціальної інтеграції м. Переяслава (Київська область) та Тернопільського міського територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг). У дослідженні взяли участь 48 респондентів жіночої статі, серед яких 23 медичні працівники та 25 соціальних працівників. До групи медичних працівників увійшли медичні сестри та молодші медичні сестри (санітарки-палатні), професійна діяльність яких пов'язана з постійним доглядом за пацієнтами та виконанням медико-санітарних функцій. Групу соціальних працівників становили соціальні робітники, які здійснюють обслуговування пенсіонерів, осіб з інвалідністю та одиноких непрацездатних громадян похилого віку. Усі респонденти належали до соціономічних професій типу «людина-людина», діяльність яких характеризується високим рівнем міжособистісної взаємодії та емоційної залученості.

Середній вік досліджуваних становив 55 років, а середній стаж професійної діяльності у центрах надання соціальних послуг – 16 років. Вибірка формувалася за принципом професійної належності та доступності респондентів. Критеріями включення у дослідження

були: офіційне працевлаштування у сфері соціального або медичного обслуговування, безпосередня професійна взаємодія з людьми та наявність професійного стажу не менше одного року. До критеріїв виключення належали тимчасова непрацездатність, перебування у відпустці за станом здоров'я або відмова від участі у дослідженні. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Опитувальник професійного вигорання «MBI» (Maslach Burnout Inventory), розроблений на основі моделі С. Maslach & S. Jackson (1981), застосовувався для визначення рівня професійного вигорання за трьома основними субшкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція персональних досягнень. Методика містить 22 твердження, що стосуються переживань і станів, пов'язаних із професійною діяльністю. Високі показники за шкалами емоційного виснаження та деперсоналізації разом із низькими показниками за шкалою персональних досягнень інтерпретуються як ознаки високого рівня професійного вигорання (Rozov, 2024).

2. Тест «Стійкість до стресу» використовувався для оцінювання рівня стресостійкості, спрямований на визначення здатності особистості протистояти стресогенним впливам та зберігати психологічну стабільність у складних умовах діяльності (Karamushka *et al.*, 2023). Результати інтерпретувалися за трьома рівнями: низький, середній та високий.

3. Методика «Визначення психологічних типів залежно від рівня оптимізму та активності (енергійності) особистості» дозволила оцінити рівень оптимізму та активності як особистісних ресурсів, пов'язаних із профілактикою професійного вигорання, а також визначити психологічний тип особистості (активний оптиміст, реаліст, пасивний песиміст тощо) (Karamushka *et al.*, 2023).

Процедура дослідження передбачала індивідуальне та групове заповнення опитувальників у стандартних умовах. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну усвідомлену згоду на участь. Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, конфіденційності, анонімності отриманих результатів і права респондентів відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження. Було дотримано етичних стандартів American Sociological Association's Code of Ethics (2018). Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу. Для аналізу даних використовувалася програма Microsoft Excel та пакет статистичної обробки SPSS Statistics. Обчислювалися середні значення, процентні співвідношення та показники рангової кореляції Спірмена (rs). Використання коефіцієнта Спірмена було зумовлене відносно невеликим обсягом вибірки та необхідністю аналізу взаємозв'язків між показниками, частина яких має порядковий характер і не демонструє чітко нормального розподілу. Рівень статистичної значущості визначався на рівні $p \leq 0,05$.

Методологічною основою дослідження виступали сучасні підходи до розуміння професійного вигорання як багатовимірного психоемоційного феномену, що формується під впливом взаємодії професійних вимог, хронічного стресу та особистісних ресурсів.

◆ Результати та обговорення

Результати емпіричного дослідження професійного вигорання працівників соціальної сфери засвідчили

переважання середнього рівня вигорання за всіма його структурними компонентами. Зокрема, середні значення за опитувальником професійного вигорання «MBI» (Maslach Burnout Inventory) становлять: емоційне виснаження – 19,06 балів, деперсоналізація – 8,90 бала, редукція персональних досягнень – 34,5 бала, що відповідає середньому рівню вираженості синдрому. Аналіз розподілу рівнів показників професійного вигорання працівників соціальної сфери наведено у Таблиці 1.

Таблиця 1. Представленість рівнів (у %) показників професійного вигорання

Субшкали професійного вигорання	Рівні професійного вигорання		
	низький	середній	високий
Емоційне виснаження	31	50	19
Деперсоналізація	25	37,5	37,5
Редукція персональних досягнень	31	38	31

Джерело: розроблено авторами

За шкалою емоційного виснаження домінує середній рівень (50 %), водночас 19 % респондентів демонструють високий рівень, що свідчить про наявність значного емоційного перенапруження у частини досліджуваних. Емоційне виснаження проявляється як у відчуттях емоційної перенапруги, так і в почутті спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі як раніше. Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви. За шкалою деперсоналізації зафіксовано високі показники у 37,5 %, що вказує на тенденцію до емоційного дистанціювання та формалізації професійних взаємин. Деперсоналізація є тенденцією розвивати негативне, бездушне, цинічне ставлення до реципієнтів. Контакти стають знеособленими та формальними. Негативні установки можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньому стримуваному роздратуванні, що з часом виринає назовні у вигляді спалахів роздратування або конфліктних ситуацій.

Показники редукції персональних досягнень розподілені відносно рівномірно між низьким (31 %), середнім (38 %) і високим (31 %) рівнями, що свідчить про неоднорідність професійної самооцінки у вибірці. Редукування персональних досягнень проявляється як зниження почуття компетентності у своїй роботі, невдоволення собою, зменшення цінності своєї діяльності, негативне самосприйняття у професійному плані. Прояви професійної неефективності та емоційного виснаження особистості призводять до самозвинувачення, зниження професійної й особистісної самооцінки, формування почуття власної неспроможності та втрати значущості професійної діяльності, що супроводжується емоційним відстороненням і зниженням мотивації до роботи. Аналіз результатів за тестом «стійкість до стресу» показав, що середній показник стресостійкості працівників соціальної сфери становить 33,54 бала, що відповідає середньому рівню та підтверджує достатній, але не високий рівень адаптаційного потенціалу досліджуваних. Представленість рівнів стійкості до стресу у вибірці наведено у Таблиці 2.

Таблиця 2. Представленість рівнів стійкості до стресу (у %)

Рівні стійкості до стресу		
низький	середній	високий
2	75	23

Джерело: розроблено авторами

Як видно з Таблиці 2, більшість респондентів (75 %) мають середній рівень стресостійкості, що забезпечує відносну стабільність функціонування навіть в умовах воєнного часу. Водночас наявність значної частки осіб із високим рівнем стресостійкості (23 %) вказує на сформованість ефективних механізмів психологічної саморегуляції та адаптації. Разом з тим виявлення осіб із низьким рівнем стресостійкості (2 %), хоча й у незначній кількості, є

індикатором потенційних ризиків для розвитку емоційного вигорання та зниження професійної ефективності. Середньогрупові показники оптимізму та активності (енергійності) працівників соціальної сфери становлять 18,38 та 18,73 бала відповідно, що відповідає середньому рівню та психологічному типу «реаліст». Розподіл рівнів показників оптимізму та активності (енергійності) працівників соціальної сфери наведено у Таблиці 3.

Таблиця 3. Представленість рівнів показників оптимізму та активності (у %)

Показники	Рівні показників		
	низький	середній	високий
Оптимізм	15	54	31
Активність	8	69	23

Джерело: розроблено авторами

Аналіз показників оптимізму та активності засвідчив, що: переважають середні рівні оптимізму (54 %) та активності (69 %); високий рівень оптимізму виявлено у 31 % досліджуваних, тоді як низький – у 15 %; високий рівень активності (енергійності) визначено у 23 % працівників соціальної сфери, низький – лише у 8 %. У Таблиці 4 наведено представленість психологічних типів за показниками оптимізму та активності (енергійності) як особистісних типів за ставленням до опору вигоранню. Домінуючим психологічним типом є

реалісти (41,67 %), які адекватно оцінюють власні можливості та характеризуються стійкістю до психологічного стресу. Частка активних оптимістів (ентузіастів) становить лише 14,58 %. Ентузіасти впевнено налаштовані, сприймають виклики як можливості, енергійні та здатні швидко відновлюватися після невдач. Пасивні песимісти (жертви) та пасивні оптимісти (ледарі) представлені мінімально (по 2,08 % за обома психологічними типами). Психологічний тип «активні песимісти» (негативісти) у досліджуваній вибірці не виявлено.

Таблиця 4. Представленість психологічних типів за показниками оптимізму та активності (%)

Психологічні типи				
Реалісти («Р»)	Активні оптимісти («АО»)	Активні песимісти («АП»)	Пасивні песимісти («ПП»)	Пасивні оптимісти («ПО»)
41,67	14,58	0	2,08	2,08

Джерело: розроблено авторами

Загалом отримані результати дозволяють констатувати, що досліджувана вибірка характеризується помірним рівнем професійного вигорання, середнім рівнем стресостійкості та переважанням збалансованих, але недостатньо ресурсних психологічних типів. Проведений кореляційний аналіз дозволив уточнити взаємозв'язки між показниками професійного вигорання, стресостійкості, оптимізму та активності (енергійності) особистості. Встановлено тенденційний позитивний зв'язок між показниками стресостійкості та емоційного виснаження ($r_s = 0,248$; $p = 0,089$), а також між стресостійкістю та деперсоналізацією ($r_s = 0,256$; $p = 0,080$). Хоча виявлені зв'язки не досягли рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$, вони свідчать про те, що навіть за наявності достатнього рівня адаптивності працівники соціальної сфери можуть демонструвати ознаки емоційного виснаження в умовах тривалого професійного стресу. Значущого зв'язку між стресостійкістю та редукцією персональних досягнень не виявлено ($r_s = 0,056$; $p = 0,705$).

Водночас між показниками оптимізму та професійного вигорання встановлено статистично значущі взаємозв'язки. Зокрема, виявлено помірний негативний зв'язок між оптимізмом та емоційним виснаженням ($r_s = -0,482$; $p \leq 0,001$), а також між оптимізмом і деперсоналізацією ($r_s = -0,538$; $p \leq 0,001$). Це свідчить про те, що зростання рівня оптимізму супроводжується зниженням проявів емоційного виснаження та деперсоналізації. Одночасно зафіксовано помірний позитивний зв'язок між оптимізмом та редукцією персональних досягнень ($r_s = 0,552$; $p \leq 0,001$), що відображає специфіку інтерпретації цієї субшкали в опитувальнику Maslach Burnout Inventory, де вищі показники

відповідають нижчому рівню редукції професійних досягнень. Подібні результати отримано й щодо показника активності. Виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між активністю та показником персональних досягнень ($r_s = 0,473$; $p \leq 0,001$). Зв'язок між активністю та деперсоналізацією виявився слабким і перебував на межі статистичної значущості ($r_s = -0,283$; $p = 0,051$). Водночас встановлено статистично значущий негативний зв'язок між активністю та емоційним виснаженням ($r_s = -0,504$; $p \leq 0,001$), що свідчить про зниження рівня виснаження у більш активних (енергійних) працівників. Отже, результати дослідження засвідчили, що професійне вигорання працівників соціальної сфери має помірно виражений характер і структурно проявляється насамперед через деперсоналізацію та емоційне виснаження. Попри достатній рівень стресостійкості, обмеженість особистісних ресурсів, зокрема оптимізму та активності, знижує ефективність подолання професійного стресу. Виявлений дисбаланс між вимогами професійної діяльності та ресурсами особистості зумовлює поступовий розвиток вигорання та актуалізує необхідність розроблення цілеспрямованих профілактичних і корекційних заходів.

Результати дослідження доцільно інтерпретувати з урахуванням специфіки професійної діяльності працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану, що супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням, хронічним стресом та необхідністю постійного емоційного залучення у взаємодію з людьми, які переживають кризові ситуації. Отримані результати підтверджують сучасні наукові уявлення про професійне вигорання як складний багатовимірний феномен, що формується під впливом хронічного професійного

стресу та дефіциту психологічних ресурсів особистості. Домінування середнього рівня професійного вигорання у досліджуваній вибірці свідчить про наявність тривалого психоемоційного навантаження, яке ще не досягло критичного рівня дезадаптації, однак вже супроводжується ознаками виснаження та зниження професійної ефективності. Подібні результати узгоджуються з дослідженням С. Maslach & М. Leiter (2016) та сучасними підходами до розуміння професійного вигорання як процесу поступового виснаження ресурсів особистості в умовах тривалого професійного навантаження. Зокрема, домінування середнього рівня емоційного виснаження підтверджує висновки дослідження А. Shirom (2009) про поступове виснаження ресурсів унаслідок тривалого навантаження. Виявлена висока частка деперсоналізації узгоджується з даними J. Halbesleben (2006) про її функцію як психологічного захисту у професіях типу «людина-людина».

Особливо важливим є те, що найбільш вираженим компонентом у досліджуваній вибірці виявилася деперсоналізація. Це дозволяє припустити, що саме емоційне дистанціювання виступає одним із провідних психологічних механізмів адаптації працівників соціальної сфери до хронічного стресу. Подібні тенденції описані й у сучасних міжнародних дослідженнях соціальних працівників. Зокрема, V. Giménez-Bertomeu *et al.* (2024) у систематичному огляді та метааналізі професійного вигорання серед соціальних працівників встановили високі показники емоційного виснаження та деперсоналізації, наголошуючи, що саме ці компоненти найбільшою мірою пов'язані з перевантаженням і складністю професійної взаємодії з клієнтами. Автори підкреслюють, що майже половина соціальних працівників демонструє симптоми вигорання різного ступеня вираженості.

Результати дослідження також узгоджуються з даними А. Maddock (2025), який довів, що високий рівень професійного стресу у соціальних працівників безпосередньо пов'язаний зі зростанням емоційного виснаження, погіршенням психічного благополуччя та зниженням професійної ефективності. Автор наголошує, що професійне вигорання негативно впливає не лише на психологічний стан фахівця, а й на якість допомоги, яку отримують клієнти соціальних служб. Це положення є особливо важливим для інтерпретації результатів дослідження, оскільки навіть помірно виражені симптоми вигорання можуть поступово призводити до професійної деформації та зниження якості міжособистісної взаємодії. Отримані результати також підтверджують дані сучасних емпіричних досліджень соціальних працівників Á. Györi & S. Ádám (2024), які демонструють системний характер вигорання та його зв'язок із професійним навантаженням.

Встановлений у дослідженні середній рівень стресостійкості свідчить про наявність у респондентів певного адаптаційного потенціалу, який дозволяє підтримувати професійне функціонування навіть за умов

тривалого психоемоційного навантаження. Водночас результати показують, що стресостійкість не забезпечує повного захисту від формування симптомів вигорання. Подібний висновок представлено у сучасних дослідженнях резильєнтності та професійного благополуччя. Зокрема, S. Li (2023) доводить, що професійна самоефективність, психологічна резильєнтність та емоційна регуляція виконують буферну функцію щодо професійного вигорання, однак їхній вплив має опосередкований характер і залежить від інтенсивності професійного стресу. Подібні результати отримали Y. Wu *et al.* (2022), які встановили, що професійний стрес є одним із провідних предикторів вигорання, тоді як соціальна підтримка та особистісні ресурси лише частково послаблюють його негативний вплив. Автори підкреслюють, що навіть за достатнього рівня психологічних ресурсів тривале перевантаження може призводити до емоційного виснаження та втрати професійної мотивації. Це підтверджує результати дослідження, у якому середній рівень стресостійкості поєднується з наявністю симптомів професійного вигорання.

Отримані результати узгоджуються з висновками А. Vingre & А. Samuseviča (2024), які підкреслюють важливу роль психологічної резильєнтності у підтриманні професійної ефективності соціальних працівників та зниженні ризику професійного вигорання. Автори наголошують, що розвиток особистісних ресурсів є одним із ключових чинників професійної адаптації в умовах тривалого стресу. Результати дослідження підтверджують сучасні уявлення про професійне вигорання як чинник психологічного та професійного неблагополуччя особистості, що узгоджується з висновками D. Salvagioni *et al.* (2017). Важливим результатом дослідження є також встановлення зв'язку між особистісними ресурсами та проявами вигорання. Переважання психологічного типу «реалістів» та недостатня представленість типу «активних оптимістів» можуть свідчити про обмеженість ресурсних стратегій подолання професійного стресу. У цьому контексті заслуговують уваги результати V. Greenier *et al.* (2021), які довели, що здатність до емоційної регуляції та позитивна професійна залученість безпосередньо пов'язані з психологічним благополуччям працівників. Автори наголошують, що саме оптимізм і здатність до емоційного самоконтролю забезпечують ефективніше подолання професійного стресу та знижують ризик вигорання.

Отримані результати також можна інтерпретувати у межах моделі job demands-resources, відповідно до якої вигорання формується як наслідок дисбалансу між високими професійними вимогами та недостатністю ресурсів особистості (Bakker & Demerouti, 2017; Schaufeli, 2017). У авторському дослідженні це проявляється у поєднанні середнього рівня стресостійкості з наявністю симптомів вигорання. У досліджуваній вибірці професійна діяльність супроводжується високим рівнем емоційної залученості, відповідальності та міжособистісного навантаження, що поступово

призводить до виснаження адаптаційних ресурсів. Подібні висновки представлені у сучасних дослідженнях соціальних працівників, де перевантаження, емоційна напруженість і дефіцит підтримки визначаються як основні чинники розвитку вигорання.

Окремої уваги заслуговує проблема так званої «втоми від кризових подій» (*disaster fatigue*), яка дедалі частіше розглядається у сучасних дослідженнях працівників соціальної сфери. Н. Boetto (2024) наголошує, що постійне перебування в умовах соціальних криз, воєнних подій та гуманітарних викликів призводить до накопичення емоційного виснаження та поступового зниження професійної стійкості соціальних працівників. Автор пропонує розглядати професійне вигорання як не лише індивідуальну, а й системну проблему, що потребує розвитку організаційної підтримки та програм психологічного супроводу. Цей висновок є особливо актуальним для інтерпретації результатів дослідження в умовах сучасної соціальної нестабільності. Результати дослідження узгоджуються з даними Р. Koutsimani *et al.* (2019), які у систематичному огляді та метааналізі довели тісний взаємозв'язок між професійним вигоранням, тривожністю та депресивними проявами. Автори підкреслюють, що емоційне виснаження є одним із ключових індикаторів психологічного неблагополуччя працівників соціономічних професій. Крім того, сучасні систематичні огляди свідчать, що емоційне виснаження у соціальних працівників тісно пов'язане з перевантаженням, конфліктом між роботою та особистим життям, недостатньою соціальною підтримкою та низьким рівнем професійного благополуччя. Водночас резильєнтність, підтримка колег і керівництва, а також навички саморегуляції визначаються як ключові чинники профілактики вигорання.

Отримані результати кореляційного аналізу, який дозволив визначити взаємозв'язки між показниками професійного вигорання, стресостійкості, оптимізму та активності (енергійності) працівників соціальної сфери, підтверджують сучасні наукові уявлення про роль особистісних ресурсів у профілактиці професійного вигорання. Зокрема, оптимізм та активність можуть розглядатися як важливі психологічні чинники, що сприяють збереженню професійної ефективності та знижують ризик емоційного виснаження. Ці результати узгоджуються з дослідженнями V. Greenier *et al.* (2021), Y. Wu *et al.* (2022), а також S. Li (2023), у яких підкреслюється значення емоційної регуляції, резильєнтності та особистісних ресурсів у подоланні професійного стресу. Встановлені тенденції взаємозв'язку між оптимізмом і проявами вигорання узгоджуються з сучасними дослідженнями А. Bakker & J. de Vries (2021), які розглядають оптимізм як важливий психологічний ресурс адаптації. Отримані результати узгоджуються не лише із сучасними міжнародними науковими підходами, а й з українськими дослідженнями професійного вигорання та психологічного благополуччя працівників соціономічних професій. Зокрема, L. Karamushka (2023)

професійне вигорання розглядає як наслідок тривалого психоемоційного навантаження, дефіциту психологічних ресурсів та хронічного професійного стресу, що особливо посилюється в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану. Автор наголошує на важливій ролі психологічного благополуччя, стресостійкості та ресурсів особистості у підтриманні професійної ефективності працівників. Водночас результати дослідження співвідносяться з висновками О. Stoliaryk & Т. Semigina (2024), які, аналізуючи досвід українських соціальних працівників в умовах війни, відзначають посилення психоемоційного навантаження, емоційного виснаження та необхідність постійної мобілізації психологічних ресурсів у професійній діяльності.

Крім того, отримані у дослідженні результати також узгоджуються з українськими науковими підходами до аналізу стресостійкості в екстремальних умовах. V. Rozov (2024) підкреслює, що адаптивність до стресу є важливим чинником професійної ефективності, однак за умов хронічного психоемоційного навантаження навіть достатній рівень стресостійкості не гарантує повного захисту від розвитку емоційного виснаження та професійного вигорання. Це положення підтверджується результатами авторського дослідження, у якому середній рівень стресостійкості поєднується з наявністю проявів професійного вигорання. Отже, результати дослідження загалом узгоджуються із сучасними українськими та міжнародними науковими підходами до розуміння професійного вигорання як результату взаємодії професійних вимог, хронічного стресу та ресурсів особистості. Встановлені особливості структури вигорання свідчать про необхідність розроблення комплексних програм профілактики, спрямованих не лише на розвиток індивідуальної стресостійкості, а й на вдосконалення організаційних умов професійної діяльності працівників соціальної сфери.

♦ Висновки

Результати проведеного дослідження засвідчили, що в умовах воєнного стану проблема професійного вигорання працівників соціальної сфери набуває особливої актуальності у зв'язку з тривалим психоемоційним навантаженням, хронічним професійним стресом та виснаженням особистісних ресурсів. Встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень професійного вигорання за всіма його структурними компонентами. Найбільш вираженим компонентом виявилася деперсоналізація, за якою зафіксовано високі показники у 37,5 % досліджуваних, що свідчить про тенденцію до емоційного дистанціювання та формування захисних психологічних механізмів у відповідь на тривале професійне перевантаження. Водночас показники емоційного виснаження та редукції персональних досягнень також демонструють наявність ознак психологічного виснаження та зниження професійної задоволеності. У ході дослідження встановлено, що більшість опитаних характеризуються середнім рівнем

стресостійкості (75 %), що вказує на наявність певного адаптаційного потенціалу. Разом із тим отримані результати свідчать, що навіть за наявності достатнього рівня стресостійкості працівники соціальної сфери можуть демонструвати прояви професійного вигорання в умовах тривалого воєнного стресу. Аналіз психологічних типів особистості показав переважання типу «реалістів» (41,67 %), тоді як частка «активних оптимістів» виявилася відносно низькою (14,58 %), що свідчить про обмеженість ресурсних стратегій подолання професійного стресу та недостатню вираженість позитивних особистісних ресурсів у частини респондентів.

Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між показниками професійного вигорання та особистісними ресурсами. Зокрема, встановлено помірний негативний зв'язок між оптимізмом та емоційним виснаженням ($r_s = -0,482$; $p \leq 0,001$), а також між оптимізмом і деперсоналізацією ($r_s = -0,538$; $p \leq 0,001$). Виявлено також статистично значущий негативний зв'язок між активністю та емоційним виснаженням ($r_s = -0,504$; $p \leq 0,001$). Водночас зафіксовано позитивні взаємозв'язки між оптимізмом, активністю та показниками персональних досягнень ($r_s = 0,552$; $p \leq 0,001$ та $r_s = 0,473$; $p \leq 0,001$ відповідно). Отримані результати свідчать про важливу роль оптимізму, активності та інших особистісних ресурсів

у зниженні ризику професійного вигорання та підтриманні професійної ефективності працівників соціальної сфери. Результати дослідження узгоджуються із сучасними міжнародними та українськими науковими підходами, у яких професійне вигорання розглядається як наслідок взаємодії професійних вимог, хронічного стресу та ресурсів особистості. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розроблення програм психологічної профілактики професійного вигорання, спрямованих на розвиток стресостійкості, оптимізму, емоційної саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя працівників соціальної сфери в умовах воєнного стану. Перспективними є дослідження, спрямовані на вивчення ефективності програм профілактики вигорання, із включенням змінних резильєнтності, копінг-стратегій та професійної самоефективності.

◆ Подяку

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] American Sociological Association's Code of Ethics. (2018, June). Retrieved from <https://surl.lt/wofmpx>.
- [2] Bakker, A.B., & de Vries, J.D. (2021). Job demands-resources theory and self-regulation: New explanations and remedies for job burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(1), 1-21. doi: 10.1080/10615806.2020.1797695.
- [3] Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. doi: 10.1037/ocp0000056.
- [4] Boetto, H. (2024). Addressing disaster fatigue: A safe framework for enhancing disaster resilience in social work. *International Social Work*, 67(6). doi: 10.1177/00208728241269717.
- [5] Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J.A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), article number 1780. doi: 10.3390/ijerph19031780.
- [6] Giménez-Bertomeu, V.M., Caravaca-Sánchez, F., de Alfonso-Hartmann, N., & Ricoy-Cano, A.J. (2024). Burnout among social workers in social services: A systematic review and meta-analysis of prevalence. *Journal of Social Service Research*, 50(4), 664-683. doi: 10.1080/01488376.2024.2371847.
- [7] Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97, article number 102446. doi: 10.1016/j.system.2020.102446.
- [8] Györi, Á., & Ádám, S. (2024). Profession-specific working conditions, burnout, engagement, and turnover intention: The case of Hungarian social workers. *Frontiers in Sociology*, 9, article number 1487367. doi: 10.3389/fsoc.2024.1487367.
- [9] Halbesleben, J.R.B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134-1145. doi: 10.1037/0021-9010.91.5.1134.
- [10] Karamushka, L.M. (2023). Subjective well-being of staff of educational and scientific organizations in the conditions of war: Level and relationship with coping strategies. *Organizational Psychology. Economic Psychology*, 1(28), 17-25. doi: 10.31108/2.2023.1.28.2.
- [11] Karamushka, L.M., Kredentser, O.V., Tereshchenko, K.V., Lahodzinska, V.I., Ivkin, V.M., & Kovalchuk, O.S. (2023). *Instruments for assessing staff's mental health and well-being: Psychological practicum*. Kyiv: G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine.
- [12] Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, article number 284. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00284.

- [13] Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: A mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1185079. [doi: 10.3389/fpsyg.2023.1185079](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185079).
- [14] Maas, J., Schoch, S., Scholz, U., Rackow, P., Schüler, J., Wegner, M., & Keller, R. (2021). Teachers' perceived time pressure, emotional exhaustion and the role of social support from the school principal. *Social Psychology of Education*, 24, 441-464. [doi: 10.1007/s11218-020-09605-8](https://doi.org/10.1007/s11218-020-09605-8).
- [15] Maddock, A. (2025). Examining potential psychological protective and risk factors for stress and burnout in social workers. *Clinical Social Work Journal*, 53, 140-155. [doi: 10.1007/s10615-024-00924-3](https://doi.org/10.1007/s10615-024-00924-3).
- [16] Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. [doi: 10.1002/job.4030020205](https://doi.org/10.1002/job.4030020205).
- [17] Maslach, C., & Leiter, M.P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. [doi: 10.1002/wps.20311](https://doi.org/10.1002/wps.20311).
- [18] Nadon, L., de Beer, L.T., & Morin, A.J.S. (2022). Should burnout be conceptualized as a mental disorder? *Behavioral Sciences*, 12(3), article number 82. [doi: 10.3390/bs12030082](https://doi.org/10.3390/bs12030082).
- [19] Parker, G., & Tavella, G. (2022). Burnout: A case for its formal inclusion in classification systems. *World Psychiatry*, 21(3), 467-468. [doi: 10.1002/wps.21025](https://doi.org/10.1002/wps.21025).
- [20] Rozov, V.I. (2024). *Psychology of extreme situations: Adaptability to stress and psychological support* (3rd ed.). Kyiv: KNT.
- [21] Salvagioni, D.A.J., Melanda, F.N., Mesas, A.E., González, A.D., Gabani, F.L., & de Andrade, S.M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of burnout: A systematic review of prospective studies. *Plos One*, 12(10), article number e0185781. [doi: 10.1371/journal.pone.0185781](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781).
- [22] Schaufeli, W.B. (2017). Applying the job demands-resources model: A "how to" guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics*, 46(2), 120-132. [doi: 10.1016/j.orgdyn.2017.04.008](https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.04.008).
- [23] Shirom, A. (2009). Burnout and health: Expanding our knowledge. *Stress and Health*, 25(4), 281-285. [doi: 10.1002/smi.1283](https://doi.org/10.1002/smi.1283).
- [24] Stoliaryk, O., & Semigina, T. (2024). Voices of resilience: Reflections of Ukrainian social workers in times of war. *Social Work and Education*, 11(1), 7-22. [doi: 10.25128/2520-6230.24.1.1](https://doi.org/10.25128/2520-6230.24.1.1).
- [25] Vasylykevych, Ya.Z., Ryk, H.S., & Kikinezhdi, O.M. (2026). Specificity of subjective well-being of social sphere workers under wartime conditions. *Mental Health*, 1, 24-32. [doi: 10.32782/3041-2005/2026-1.5](https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.5).
- [26] Vingre, A.A., & Samuseviča, A. (2024). The importance of resilience in promoting the professional effectiveness of social workers. *Education. Innovation. Diversity*, 2(9), 56-66. [doi: 10.17770/eid2024.2.8278](https://doi.org/10.17770/eid2024.2.8278).
- [27] Wu, Y., Wei, Y., Li, Y., Pang, J., & Su, Y. (2022). Burnout, negative emotions, and wellbeing among social workers in China after community lockdowns during the COVID-19 pandemic: Mediating roles of trait mindfulness. *Frontiers in Public Health*, 10, article number 952269. [doi: 10.3389/fpubh.2022.952269](https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.952269).

Psychological characteristics of professional burnout among social workers under martial law

Yaroslava Vasykivych

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
08401, 30 Sukhomlynskyi Str., Pereiaslav, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5946-3005>

Hanna Ryk

PhD Student
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
08401, 30 Sukhomlynskyi Str., Pereiaslav, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-5552-8019>

Oksana Kikinezhdi

Doctor of Psychological Sciences, Professor
Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University
46027, 2 Maksym Kryvonis Str., Ternopil, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-9240-279X>

♦ **Abstract.** The relevance of this study is determined by the increasing psycho-emotional burden, the prolonged impact of wartime stressors, and the depletion of the psychological resources of social workers. The aim of the study was to identify the psychological characteristics of professional burnout among social workers and to analyse its relationship with stress resilience, optimism, and individual activity. The study involved 48 social workers (healthcare and social workers employed at social service centres). To collect empirical data, the Maslach Burnout Inventory (MBI), a stress resilience test, and the methodology “Determination of Psychological Types According to the Level of Optimism and Personal Activity (Energy)” were employed. Data analysis was conducted using descriptive statistics and Spearman’s correlation analysis. The findings revealed a predominance of a moderate level of professional burnout across all its components. Depersonalisation emerged as the most pronounced component, indicating a tendency towards emotional distancing as a means of psychological adaptation to occupational stress. The majority of respondents demonstrated a moderate level of stress resilience (75%), suggesting the presence of adaptive resources; however, these resources were insufficient for effectively coping with prolonged stress. The predominance of the psychological type classified as “realists” (41.67%) and the relatively low proportion of “active optimists” (14.58%) indicate limitations in resource-based strategies for coping with occupational stress. Correlation analysis identified statistically significant negative relationships between optimism and emotional exhaustion ($r_s = -0.482$; $p \leq 0.001$) and depersonalisation ($r_s = -0.538$; $p \leq 0.001$), as well as between activity and emotional exhaustion ($r_s = -0.504$; $p \leq 0.001$). At the same time, positive relationships were found between optimism, activity, and indicators of personal accomplishment ($r_s = 0.552$; $p \leq 0.001$ and $r_s = 0.473$; $p \leq 0.001$, respectively). The results confirmed the important role of personal resources in reducing the risk of professional burnout and maintaining the professional effectiveness of social workers. The practical significance of the study lies in the possibility of using the findings to develop psychological prevention programmes aimed at enhancing stress resilience, optimism, emotional self-regulation, and the psychological well-being of social workers under martial law

♦ **Keywords:** emotional exhaustion; depersonalisation; reduced personal accomplishment; stress resilience; optimism; activity; wartime stress



Феноменологічна психодіагностика та тестологія: переваги та недоліки методів в умовах війни

Антоніна Кураєва*

Асистент
ПВНЗ «Київський медичний університет»
02099, вул. Бориспільська, 2, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Борис Івнєв

Доктор медичних наук, професор
ПВНЗ «Київський медичний університет»
02099, вул. Бориспільська, 2, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-4370-1689>

Олександр Фармагей

Полковник, доктор психологічних наук, професор
Відділ психологічної підтримки Управління фізичного та ментального здоров'я Міністерства у
справах ветеранів України
01001, вул. Хрещатик, 34, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7522-6811>

♦ **Анотація.** Актуальність теми зумовлена зростанням потреби у якісному психодіагностичному супроводі військовослужбовців та ветеранів, які пережили бойові дії та пов'язані з ними психотравмуючі події. Метою дослідження було здійснення порівняльного аналізу феноменологічного та тестологічного підходів, визначення їх переваг, обмежень і можливостей інтеграції у практиці психологічної допомоги. Використано теоретико-методологічний, системний, порівняльний та SWOT-аналіз. Проаналізовано специфіку якісних і кількісних методів оцінювання психічного стану особистості в умовах війни, а також особливості інтерпретації результатів психодіагностики. Встановлено, що феноменологічний підхід забезпечує глибоке розуміння суб'єктивного досвіду особистості, дозволяє враховувати індивідуальні особливості переживання бойових дій, втрати, страху та посттравматичних змін, однак характеризується високим рівнем суб'єктивності та складністю стандартизації. Тестологічний підхід, своєю чергою, вирізняється об'єктивністю, стандартизованістю та можливістю швидкого оцінювання психоемоційного стану, що є особливо важливим у системі психологічного забезпечення військовослужбовців. Водночас його застосування має певні обмеження, пов'язані з недостатнім урахуванням індивідуального контексту переживання травматичного досвіду: стандартизований формат відповідей не залишає простору для вираження унікальних смислів, якими людина наділяє пережите, а бальні шкали не здатні відобразити складність екзистенційних станів, провини вцілілого, моральної травми чи втрати ідентичності, що є типовими для досвіду війни. Обґрунтовано доцільність інтеграції феноменологічної психодіагностики та тестології як взаємодоповнювальних підходів, що дає змогу поєднати об'єктивність і стандартизованість психометричних методів із глибиною розуміння суб'єктивного досвіду особистості. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання

Приклад цитування:

Kuraieva, A., Ivniev, B., & Farmahei, O. (2026). Phenomenological psychodiagnostics and testology: Advantages and disadvantages of methods in wartime conditions. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 32-41. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-32-41.

Історія статті: Отримано: 02.02.2026; Доопрацьовано: 13.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (a.kuraieva@kmu.edu.ua)

його результатів для вдосконалення психодіагностичного супроводу військовослужбовців і ветеранів, а також у професійній підготовці військових психологів

♦ **Ключові слова:** інтерпретація; клієнт-центрований підхід; психологічне оцінювання; психотравма; кількісні методи

♦ Вступ

В умовах сучасних збройних конфліктів перед військовими та кризовими психологами постає гостре завдання оперативного й водночас максимально глибокого оцінювання психічного стану військовослужбовців, ветеранів та цивільного населення, які зазнали впливу бойових дій. Психодіагностика сьогодні опинилася на перетині двох вимог: з одного боку, вона має забезпечувати швидкість, об'єктивність та відтворюваність результатів для масового скринінгу, а з іншого – зберегти цілісність, унікальність та автентичність індивідуального психічного досвіду особистості. Ця методологічна суперечність між об'єктивними тестовими вимірюваннями та суб'єктивним розумінням людини є ключовою у екстремальній та воєнній психології. У практичній роботі фахівців постійно постає дилема: стандартизовані тести дозволяють оперативно оцінити стресостійкість і виявити ризики ПТСР або депресивних станів, що критично важливо для професійного відбору та контролю бойової готовності підрозділів. Проте, як зазначали T.J. VanderWeele *et al.* (2025), некритичне лінійне використання лише тестів несе в собі небезпеку редукції: складні екзистенційні переживання, досвід бойової психічної травми або моральної травми часто звужуються до сухих цифрових балів. Водночас вихід за межі формальних шкал через аналіз суб'єктивних смислів, провини вцілілого чи втрати побратимів потребує якісної фіксації життєвого світу людини. Відтак, розв'язання конфлікту між швидкістю вимірювання та глибиною пізнання є вкрай актуальним для сучасної науки. Історико-методологічний аналіз M. Sarkota (2024) засвідчив, що пріоритети наукового пошуку в психодіагностиці змінювалися поетапно, проходячи шлях від жорсткої стандартизації до глибокого людиноцентризму та подальшого синтезу. У XX ст. беззаперечної популярності набув тестометричний (психометричний) метод, як було підкреслено автором. Так класики сформулювали фундаментальні принципи тестування, обґрунтували критерії надійності, валідності, стандартизації процедур та математико-статистичного аналізу даних. В ситуаціях роботи з унікальною воєнною травмою суто кількісні методи демонструють обмеженість, оскільки не здатні вловити унікальний контекст переживань особистості.

На противагу цьому, у XXI ст. набуває популярності феноменологічний підхід. T. Fuchs & H. Wendler (2023) зосередили увагу на безпосередньому суб'єктивному досвіді людини та її індивідуальних смислах. Феноменологічна епістемологія поставила під сумнів жорсткі редукційні стратегії суто тестової чи Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)-орієнтованої

діагностики. У цьому полі психодіагностика трансформувалася у простір емпатійного залучення дослідника, де саме інтерв'ю та діалог стають терапевтичними чинниками та основою для встановлення довірчого контакту з ветеранами. Сучасний етап розвитку науки, а саме 20-ті роки XXI ст., відзначений тим, що науковці дедалі більше дотримуються та розвивають інтегративний підхід. B. Nelson *et al.* (2021) обґрунтували, що жоден із підходів у розрізі не є самодостатнім для вивчення складної природи психіки. Зокрема, B. Nelson *et al.* (2021) довели необхідність поєднання об'єктивного клінічного кількісного оцінювання з глибоким феноменологічним профілюванням суб'єктивного досвіду пацієнта. В умовах війни такий методологічний синтез дає змогу поєднати оперативність первинного скринінгу із розумінням індивідуальної історії життя людини. Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значні наукові напрацювання, питання системної інтеграції феноменологічного та тестологічного підходів у контексті воєнних умов залишається недостатньо дослідженим. Більшість сучасних праць зосереджується або на статистичних аспектах стандартизації психометричного інструментарію, або на розгляді феноменології як окремого гуманітарного підходу. В той же час набирає популярності інтерпретативний феноменологічний аналіз як дослідження персонального життєвого досвіду з перспективи наратора. У праці O. Bayer (2024) досвід тлумачився як феноменальна, а не об'єктивна реальність, із наголосом на важливості соціокультурного контексту.

Проте чіткої концептуальної моделі поєднання методів у межах єдиної прикладної алгоритму для кризових психологів досі не запропоновано. Це актуалізує потребу в глибокій методологічній рефлексії, яка є обов'язковою умовою для розвитку сучасного наукового пізнання. Систематичне дослідження всіх переваг та недоліків кожного з підходів має фундаментальне значення для психологів, які безпосередньо працюють із проблематикою ПТСР та воєнної психотравми. Глибоке розуміння сильних і слабких сторін тестології та феноменології озброює фахівців чіткими орієнтирами для вибору діагностичного інструментарію на різних етапах реабілітації. Це дозволяє уникнути методологічної однобічності, редукції складних травматичних симптомів та прикрих діагностичних помилок. Крім того, результати такого аналізу стануть у нагоді при побудові та вдосконаленні профільних навчальних курсів з військової психології та методології психологічних досліджень для підготовки і підвищення кваліфікації фахівців. Метою цього дослідження було здійснення

системного порівняльного аналізу феноменологічного та тестологічного підходів у психодіагностиці, визначення їх сильних і слабких сторін, а також обґрунтування концептуальної моделі їх інтеграції у практику психологічної допомоги військовослужбовцям та ветеранам в умовах воєнного стану.

♦ Матеріали та методи

Дослідження виконано у форматі теоретико-методологічного аналізу, що є адекватним типом наукового дизайну для порівняльного вивчення методологічних підходів у психологічній науці. Об'єктом дослідження була феноменологічна психодіагностика та тестологія як дві провідні методологічні системи оцінювання психічного стану особистості. Предметом – їхні порівняльні характеристики, переваги, обмеження та можливості інтеграції в умовах війни. Джерельну базу дослідження складали наукові публікації, монографії та навчально-методичні посібники, що охоплюють три ключові напрями: (1) класичні та сучасні праці з психометрики і тестології; (2) феноменологічну традицію у психології та психіатрії; (3) інтегративні й воєнно-психологічні підходи. Критеріями відбору джерел слугували: відповідність тематиці дослідження, науковий авторитет видання, а також хронологічний принцип – перевага надавалася публікаціям, що відображають як класичні засади, так і сучасний стан дискусії; Джерельна база включала матеріали, індексовані у провідних наукометричних базах даних – Web of Science, Scopus та Google Scholar. Загалом до аналізу увійшли концепції Е. Husserl (1970), J. Parnas & L.A. Sass (2008) та G. Messas *et al.* (2018).

У дослідженні застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів. Теоретико-методологічний аналіз забезпечив систематичне вивчення наукових джерел і виявлення ключових характеристик кожного підходу. Системний аналіз дозволив розглянути феноменологічну психодіагностику і тестологію як цілісні методологічні системи з власною епістемологічною логікою, а не як набір окремих технік. Порівняльний аналіз застосовувався для зіставлення двох підходів за дев'ятьма критеріями – тип даних, глибина, об'єктивність, швидкість, індивідуальний підхід, мета діагностики, сфера застосування, ризик ретравматизації та придатність до умов воєнного стану, що результувало у зведену порівняльну таблицю. SWOT-аналіз було обрано як методологічний інструмент з огляду на його здатність структурувати багатовимірну порівняльну характеристику двох підходів у єдиній аналітичній матриці: на відміну від лінійного переліку переваг і недоліків, він дозволяє одночасно враховувати як внутрішні властивості методів (сильні та слабкі сторони), так і зовнішні умови їхнього застосування (можливості та загрози), що є доцільним в контексті екстремальних умов воєнного стану, де вибір діагностичного інструментарію залежить не лише від його психометричних характеристик, а й від ситуативних, ресурсних та етичних чинників.

♦ Результати

Сучасна психодіагностика в умовах воєнного стану характеризується гострим співіснуванням різних методологічних підходів, серед яких чільне місце посідають феноменологічний та психометричний (тестологічний) підходи. Кожен із них відображає специфічне розуміння природи психіки, способів її пізнання та інтерпретації отриманих результатів (Danylyan & Dzoban, 2019). В умовах війни вибір підходу визначається не лише теоретичними уподобаннями, а й факторами екстремальності, дефіциту часу та специфіки травматичного досвіду військовослужбовців і цивільного населення. Феноменологічна психодіагностика орієнтована передусім на дослідження внутрішнього світу особистості, її суб'єктивного досвіду, унікальних переживань екзистенційної кризи, втрати та бойової травми, а також смислів, які людина надає власному життю під час війни. В основі цього підходу лежить ідея цілісності особистості, яка не може бути редукована до окремих показників чи вимірюваних змінних (Messas, 2022). У межах феноменологічної традиції процес діагностики має діалогічний характер: взаємодія між психологом і клієнтом є не лише способом збору інформації, але й безпосереднім чинником психологічних змін та первинної терапевтичної підтримки. Як підкреслювалося Е. Husserl (1970), психолог в умовах війни є активним учасником пізнання, що потребує надвисокого рівня рефлексії, емпатії, інтерпретаційних навичок та готовності до роботи з важкою психотравмою. Це забезпечує глибоке й цілісне розуміння особистості з урахуванням її воєнного контексту, індивідуальної історії (наприклад, досвіду перебування під обстрілами чи в окупації) та системи цінностей. Головна перевага феноменології у війні: вона дозволяє уникнути ретравматизації, яку можуть спровокувати сухі тестові запитання, та дає змогу виявити унікальні адаптаційні чи деструктивні механізми конкретної людини. Водночас така глибина супроводжується значними недоліками в умовах воєнного стану: зниження об'єктивності та стандартизованості результатів, оскільки значна роль суб'єктивного чинника ускладнює їх перевірку й відтворення; надмірна ресурсозатратність (часова та емоційна) – цей підхід є менш придатним для масових або швидких обстежень (наприклад, під час мобілізаційного відбору чи експрес-оцінки на етапах евакуації), тому найбільш ефективний у госпітальній клінічній практиці, глибокій психотерапії та тривалому консультуванні (Holiardyk & Kurchyshyna, 2021).

На відміну від цього, тестологія ґрунтується на принципах об'єктивності, стандартизації та кількісного вимірювання психічних властивостей (рівня тривожності, депресії, симптомів ПТСР чи бойової психічної травми). Вона передбачає використання уніфікованих методик із фіксованими відповідями, результати яких підлягають кількісній обробці та порівнюються з нормативними показниками, що забезпечує можливість формулювання стандартизованих

висновків (American Psychiatric Association, 2013). Популярність тестологічного підходу у воєнний час зумовлена його надзвичайною ефективністю у ситуаціях, що потребують швидкої та надійної оцінки великої кількості людей. Стандартизація процедур забезпечує відносну незалежність результатів від особистості дослідника, підвищуючи об'єктивність діагностики в екстремальних польових умовах. Використання кількісних показників дає змогу застосовувати математико-статистичні методи для оцінки надійності й валідності тестів, що робить їх важливим інструментом воєнно-наукових досліджень. Проте тестологія має критичні обмеження під час війни. По-перше, стандартизовані відповіді часто спрощують уявлення про складну структуру пораненої чи травмованої особистості, редукуючи її гострий біль до числових показників і не враховуючи індивідуальний контекст, динаміку стресу та глибинні смисли. По-друге, під впливом захисних механізмів, симуляції або дисимуляції, наприклад, приховування симптомів військовослужбовцем задля повернення до побратимів або, навпаки, для демобілізації, виникає свідоме чи несвідоме спотворення відповідей. Окрім цього, окремою проблемою є некритичне використання тестів неспеціалістами, такими як командири або волонтери. Зовнішня простота методик може створити ілюзію їхньої універсальності та спонукати до застосування без належної підготовки фахівця, що в умовах війни різко підвищує ймовірність помилкових інтерпретацій і фатальних рішень, наприклад, помилкового допуску до зброї особи в стані гострого стресу.

Порівняльний аналіз феноменологічного та тестологічного підходів дозволяє зробити висновок про їх принципову відмінність, яка полягає у різному розумінні природи психічних явищ і способів їх дослідження

в умовах воєнного стану. Якщо феноменологічний підхід спрямований на розкриття унікальності та цілісності особистості, яка переживає війну, то тестологія орієнтована на виявлення загальних закономірностей (наприклад, відсотку дезадаптації в роті) та вимірюваних характеристик. Відповідно, перший забезпечує глибину та змістовність аналізу, тоді як другий – його точність, оперативність і надійність. У сучасній військовій та кризовій психології поширюється інтегративний підхід, що поєднує можливості тестології та феноменології. Тестологія забезпечує первинне структурування інформації (експрес-скринінг), допомагає визначити загальні характеристики особистості та критичні проблемні зони (гострий суїцидальний ризик, високий рівень психотизації), тоді як феноменологічна психодіагностика поглиблює отримані результати під час особистої бесіди, надаючи їм індивідуального змісту в контексті бойового чи життєвого досвіду людини. Ефективна психодіагностика в умовах війни ґрунтується не на протиставленні, а на взаємодоповненні підходів. Поєднання «об'єктивних» і «суб'єктивних» методів дозволяє досягти балансу між швидкістю прийняття рішень (точність) та безпекою й глибиною розуміння особистості (гуманістичний аспект). Відмінності між підходами доцільно розглядати і в контексті наукових парадигм. Феноменологічний підхід, що спирається на традицію «розуміючої психології», орієнтований на інтерпретацію суб'єктивного досвіду та унікальності особистості (Frankl, 1966; Husserl, 1970). Натомість тестологія, як зауважували N.A. Holiardyk & V.Ch. Kupchyshyna (2021), сформувалася в межах природничо-наукової парадигми, де психіка розглядається як система вимірюваних змінних, що підлягають кількісному аналізу та узагальненню. Порівняння методів за 9 провідними критеріями наведено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Порівняльна характеристика феноменологічного та тестологічного методів психодіагностики

Критерії порівняння	Феноменологічний метод	Тестологічний метод
Тип даних	Якісні	Кількісні
Глибина	Висока	Середня
Об'єктивність	Низька	Висока
Швидкість	Низька	Висока
Індивідуальний підхід	Максимальний	Обмежений
Застосування	Терапія, консультування	Відбір, оцінка
Мета діагностики	Глибоке розуміння унікального травматичного досвіду, екзистенційної кризи та особистісних смислів під час війни	Вимірювання вираженості симптомів (ПТСР, депресія, тривога), оцінка боєздатності чи профпридатності
Ризик ретравматизації	Низький завдяки гнучкості фахівця, який екологічно дозує навантаження під час діалогічної взаємодії	Високий. Жорсткі закриті питання тесту можуть випадково задіяти «тригери» без негайної підтримки психолога
Основна сфера застосування	Госпіталі, реабілітаційні центри, довгострокова індивідуальна терапія комбатантів та постраждалих	Мобілізаційний відбір, польовий експрес-скринінг, масові наукові та статистичні моніторинги

Джерело: розроблено авторами

Порівняльний аналіз двох підходів за дев'ятьма критеріями демонструє їхні принципові методологічні відмінності, що не свідчать про їхню несумісність, а радше підкреслюють взаємодоповнюваний характер цих підходів. Основна різниця полягає у типі використовуваних даних: феноменологічний метод оперує якісними

даними, тоді як тестологічний – кількісними. Саме ця базова різниця зумовлює всі подальші відмінності у підходах. Феноменологічний підхід забезпечує високу глибину аналізу та максимальний індивідуальний підхід, проте поступається тестології за показниками об'єктивності та швидкості, які у стандартизованого

інструментарію є суттєво вищими. Ця інверсія є не випадковою, а структурно закономірною: саме те, що робить феноменологію глибокою – діалогічність, гнучкість, орієнтація на унікальний досвід – водночас ускладнює її стандартизацію та масштабування. Показовим є критерій мети діагностики. Феноменологічний метод спрямований на розуміння унікального травматичного досвіду, екзистенційних криз та особистісних смислів, які людина надає пережитому під час війни. Тестологічний метод натомість орієнтований на вимірювання вираженості симптомів – ПТСР, депресії, тривоги – та оцінку функціональних характеристик: боєздатності чи профпридатності. Різниця у цілях безпосередньо визначає сфери застосування: феноменологія переважно використовується в стаціонарах, реабілітаційних центрах і при довгостроковій терапії, тоді як тестологія – для польового експрес-скринінгу, мобілізаційного відбору та масових моніторингів.

Окремої уваги заслуговує критерій ризику ретравматизації, який у воєнному контексті набуває особливої ваги. Феноменологічне інтерв'ю характеризується низьким таким ризиком, оскільки фахівець гнучко дозує навантаження у діалозі. Натомість жорсткі закриті питання стандартизованих тестів здатні несподівано активувати травматичні тригери без можливості негайної психологічної підтримки з боку діагноста. Відмінність між парадигмальними засадами визначає специфіку організації дослідження. У феноменологічній психодіагностиці головним є не статистична репрезентативність, а глибина аналізу, тому вона спирається на малі вибірки або окремі кейси для детальної реконструкції внутрішнього світу та унікальних смислових структур особистості. Натомість тестологія базується на великих вибірках, що необхідно для забезпечення статистичної достовірності, перевірки валідності методик та створення нормативних шкал, які дозволяють проводити масові обстеження й професійний відбір. Суттєві відмінності проявляються і в характері отримуваних результатів. У феноменологічній психодіагностиці результатом є глибинний, контекстуалізований опис суб'єктивних явищ, який відображає індивідуальну логіку переживань людини, її життєвий досвід та систему значень (Szula, 2024; 2025). Такий результат має переважно якісний характер і потребує інтерпретації, що враховує широкий контекст життя особистості. У тестології ж результат подається у вигляді узагальнених кількісних показників, які дозволяють порівнювати індивіда з певною нормою або групою. Це створює можливість швидкого отримання структурованої інформації, однак водночас призводить до певного спрощення, оскільки складна і багатовимірна психічна реальність редукується до середніх значень та шкал. Додатково варто зазначити, що різниця у парадигмах впливає і на характер інтерпретації даних. У феноменологічному підході інтерпретація є невід'ємною частиною самого процесу дослідження, вона носить діалогічний і відкритий характер,

допускає множинність значень і залежить від контексту. У тестології ж інтерпретація значною мірою стандартизована, спирається на заздалегідь визначені норми та алгоритми обробки результатів, що підвищує її надійність, але зменшує гнучкість.

Порівняльний аналіз, наведений в Таблиці 2, демонструє, що феноменологічна психодіагностика та тестологія не є взаємовиключними підходами, а репрезентують різні рівні пізнання психіки. Перша орієнтована на розуміння унікального та індивідуального, тоді як друга – на виявлення загального та закономірного. Їх поєднання уможливорює більш повне і багатовимірне дослідження особистості, де кількісні показники доповнюються якісним аналізом, а об'єктивні дані – суб'єктивним змістом. SWOT-аналіз розкриває не лише внутрішні властивості кожного підходу, а й зовнішні умови, що визначають ефективність або ризикованість їхнього застосування в реальній психодіагностичній практиці воєнного часу. Сильні сторони феноменологічного підходу – глибина, індивідуальність та терапевтичність – відображають його унікальну здатність не лише фіксувати психічний стан людини, а й безпосередньо сприяти її психологічному відновленню вже в процесі діагностичної взаємодії. Тестологія, своєю чергою, вирізняється об'єктивністю, швидкістю, надійністю та стандартизованістю – якостями, критично необхідними для прийняття оперативних рішень в умовах масового психологічного навантаження. Слабкі сторони обох підходів є дзеркальним відображенням їхніх сильних сторін. Феноменологічний метод є трудомістким, тривалим і суб'єктивним, що суттєво обмежує його застосування у ситуаціях дефіциту часу та ресурсів.

Тестологія, попри всю свою стандартизованість, неминуче втрачає індивідуальність клієнта, тяжіє до поверхневості та формалізму, редукує складний внутрішній досвід до числових показників. Можливості розвитку кожного підходу також принципово різняться. Феноменологія відкриває перспективи глибинної діагностики та встановлення довірчого контакту, що є особливо цінним у роботі з ветеранами, які часто уникають формальних звернень по допомогу. Тестологія має потенціал для технологічного розвитку – комп'ютеризації, автоматизованої обробки результатів і масштабування на великі групи. Найбільш показовою є матриця загроз. Феноменологічний підхід вразливий до надмірного суб'єктивізму модератора: особистість психолога може несвідомо викривляти інтерпретацію результатів. Тестологія ж несе інший ризик – профанації через удавану простоту інструменту, що провокує його механічне застосування не підготовленими фахівцями, що у воєнному контексті може мати серйозні практичні наслідки. SWOT-матриця, представлена в Таблиці 2, підтверджує, що жоден із підходів не є самодостатнім, а їхня інтеграція є не лише теоретично обґрунтованою, а й практично необхідною відповіддю на виклики психодіагностики в умовах війни.

Таблиця 2. SWOT-аналіз методів психодіагностики

Критерії	Феноменологічний підхід	Тестологічний підхід
Сильні сторони (S)	Глибина, індивідуальність, терапевтичність	Об'єктивність, швидкість, надійність, стандартизація
Слабкі сторони (W)	Трудомісткість, складність порівняння результатів, суб'єктивність, тривалість	Втрата індивідуальності, поверхневність, формалізм
Можливості (O)	Встановлення довірного контакту, глибинна діагностика	Комп'ютеризація, масові дослідження, селекція
Загрози (T)	Високий суб'єктивізм модератора, викривлення результатів через вплив особистості психолога	Ризик профанації через легкість проведення, механічне застосування

Джерело: розроблено авторами

Результати проведеного теоретичного аналізу можуть бути безпосередньо інтегровані у зміст освітніх компонентів, пов'язаних із психодіагностикою та методологією психологічних досліджень, із особливим акцентом на підготовку військових та кризових психологів. Зокрема, у курсах психодіагностики доцільно не обмежуватися вивченням лише психометричних інструментів для скринінгу ПТСР чи бойового стресу, а розширювати зміст за рахунок включення феноменологічного підходу як альтернативної та доповнювальної методології. Це дозволить майбутнім фахівцям формувати цілісне уявлення про діагностичний процес у воєнний час, де поряд із кількісним вимірюванням психічних станів критично важливим є розуміння індивідуального досвіду війни, втрати та моральної травми. Такий підхід сприятиме розвитку професійної рефлексії, зменшуючи ризик формального або «механічного» застосування тестів, що є неприпустимим при роботі з глибоко травмованими особистостями. У межах освітнього компоненту «Методологія психологічних досліджень» отримані результати можуть бути використані для ілюстрації відмінностей між парадигмами в умовах екстремальної психології. Аналіз феноменологічної психодіагностики та тестології як репрезентантів різних методологічних підходів дозволяє студентам глибше усвідомити специфіку наукового пізнання, зрозуміти обмеження кожного з них – від ризику редукації особистості до цифрових показників у тестології до високої суб'єктивності у феноменології. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню навичок методологічного синтезу, що дозволяє фахівцю обґрунтовано обирати між швидким скринінгом особового складу та глибинним інтерв'ю для реабілітації ветеранів. Практична реалізація зазначених положень може здійснюватися через впровадження інтерактивних форм навчання, таких як аналіз реальних кейсів воєнного часу, моделювання ситуацій професійного відбору та порівняльний розбір результатів тестування й феноменологічного інтерв'ю щодо переживання провини вцілілого чи бойової адаптації. Важливо навчити психологів тому, що результати тестування військовослужбовця не можуть розглядатися ізольовано від його унікальної «історії війни», а потребують доповнення якісним аналізом. Таким чином, інтеграція ідей щодо поєднання об'єктивних вимірювань і суб'єктивного розуміння у зміст психологічної освіти сприятиме підготовці фахівців, здатних до комплексного застосування діагностичних інструментів в умовах війни. Це підвищить якість

психологічної допомоги, зменшить ризики діагностичних помилок і сприятиме розвитку професійної культури майбутніх психологів, орієнтованої на синтез наукової точності та глибокої поваги до особистості.

◆ Обговорення

У воєнний час перед психологом постає суперечність між необхідністю оперативного оцінювання стану великої кількості людей та потребою зберегти цілісність і унікальність психічного досвіду кожної особистості. У ситуаціях масового психологічного навантаження тестологія виступає як незамінний інструмент для швидкого скринінгу, професійного відбору та моніторингу бойової готовності особового складу. Некритичне використання виключно стандартизованих тестів несе значні ризики. Складний травматичний досвід, такий як моральна травма або екзистенційна криза, описані V.E. Frankl (1966), може бути редукований до формалізованих цифрових показників. Це призводить до втрати індивідуального підходу та зниження ефективності подальшої психологічної підтримки, як зазначали B.T. Litz *et al.* (2009). Проблематика психодіагностики має міждисциплінарний характер і розвивалася в різних наукових традиціях, що по-різному визначають природу психологічного вимірювання та розуміння особистості. У рамках психометричного підходу ключовий внесок зробили P.E. Meehl (1954), L.J. Cronbach (1951) та R.B. Cattell (1957), які сформулювали основні принципи побудови психологічних тестів: стандартизацію процедур, перевірку надійності та валідності методик, а також статистичне обґрунтування інтерпретації результатів. Також цю ідею розвивали R.R. McCrae (1987) та H.J. Eysenck (1991), які доповнили новими інтерпретаціями доробок колег. Їхні роботи стали методологічним фундаментом сучасної тестології та дали змогу розглядати психодіагностику як науково верифіковану систему вимірювання психологічних характеристик, що підвищує її об'єктивність і відтворюваність. Особливого значення психометричні підходи набули у військовій психології, де стандартизовані методики використовуються для оцінювання бойової готовності, психологічної стійкості та ризиків дезадаптації особового складу (Adler *et al.*, 2008).

Паралельно з цим феноменологічний напрям у психодіагностиці розвивався як альтернатива редукаціоністським підходам, акцентуючи увагу на унікальності суб'єктивного досвіду людини. У працях E. Husserl (1970) було зауважено про важливість

індивідуального досвіду особистості в психодіагностиці. Цю ідею підтримали лише на початку XXI ст. J. Parnas & L.A. Sass (2008). Розвитку феноменологічна ідея зазнала в роботі A. Giorgi (2012), де підкреслювалося значення безпосереднього переживання, контексту життєвого світу та індивідуальних смислів, які не можуть бути повністю зведені до кількісних показників. У цьому підході психодіагностика розглядається не лише як вимірювання, а як процес глибинного розуміння особистості, що передбачає емпатійне залучення дослідника та інтерпретацію феноменів у їхній цілісності (Morgun & Titov, 2009). Для військової психології це має особливе значення, оскільки переживання війни часто виходять за межі стандартизованих категорій і потребують врахування індивідуальних смислів, екзистенційних переживань та моральних конфліктів особистості. Сучасний етап розвитку психодіагностики характеризується інтеграційними тенденціями, спрямованими на поєднання кількісних і якісних методів дослідження. Дослідники T.R. Insel (2014), P.D. McGorry *et al.* (2018), G. Messas *et al.* (2018) наголошували, що жоден із підходів окремо не є достатнім для повного розуміння складної природи психіки. Натомість їхня взаємодоповнюваність дозволяє підвищити точність діагностики, розширити інтерпретаційні можливості та забезпечити більш цілісний підхід до вивчення особистості, особливо в клінічній, кризовій та військовій психології. У контексті війни інтеграція феноменологічних і тестологічних методів дозволяє поєднати швидкість і стандартизованість психологічного скринінгу з глибоким розумінням індивідуального травматичного досвіду військовослужбовця чи цивільної особи.

Отримані результати порівняльного аналізу загалом узгоджуються з висновками інших дослідників, хоча водночас містять ряд суттєвих відмінностей, що свідчать про наукову цінність пропонованого дослідження. Ключовим спільним результатом є визнання взаємодоповнювального, а не антагоністичного характеру феноменологічного та тестологічного підходів. Зокрема, B. Nelson *et al.* (2021) обґрунтували необхідність поєднання клінічного стейджингу, переважно кількісного інструменту, з феноменологічним профілюванням суб'єктивного досвіду пацієнта. Результати нашого SWOT-аналізу підтверджують цю позицію: тестологія дійсно забезпечує швидкість і структурованість первинної оцінки, тоді як феноменологічний підхід компенсує її нечутливість до контексту. Особливої уваги заслуговує дискусія щодо переваги статистичних методів над клінічним судженням. Хоча P.E. Meehl (1954) обстоював пріоритет актуарних методів, аналіз показав, що при роботі з моральною травмою, провинною вцілілого та екзистенційними кризами, притаманними воєнному досвіду, саме феноменологічний підхід забезпечує глибину розуміння, недоступну тестам. Це корелює з думкою A. Giorgi (2012) про феноменологію як необхідне доповнення до кількісних стратегій. Результати SWOT-аналізу виявили терапевтичну можливість

феноменологічної діагностики: сам процес інтерв'ю та діалогу стає чинником психологічних змін, що особливо важливо для ветеранів із бойовим досвідом. Це підкріплюється дослідженням G. Messas *et al.* (2022), які розглядали феноменологічне розуміння як основу лікувального діалогу.

Разом з тим отримані результати мають принципову відмінність від ряду позицій у літературі. Так, P.E. Meehl (1954) у праці про статистичне та клінічне передбачення доводив перевагу актуарних (статистичних) методів над клінічним судженням у більшості ситуацій. Проведений аналіз не заперечує цю тезу для випадків масової та профвідбіркової діагностики, проте показує, що в клінічному, психотерапевтичному та консультативному контекстах феноменологічний підхід забезпечує таку глибину розуміння, яку психометричний інструментарій апіорі надати не може. Це корелює з дослідженням A. Giorgi (2012), де наголошено, що дескриптивний феноменологічний метод є не альтернативою, а необхідним доповненням до кількісних стратегій у психологічній науці. Феноменологічний підхід у військовій психології дозволяє вийти за межі формальних шкал і звернутися до суб'єктивних смислів, які військовослужбовець надає пережитим подіям. Саме цей метод є найбільш ефективним для роботи з такими глибокими станами, як провинна вцілілого, досвід втрати побратимів та процеси складної психологічної адаптації після бойових дій. На відміну від тесту, феноменологічне інтерв'ю має діалогічний характер, де сама взаємодія з психологом стає чинником психологічних змін і встановлення довірчого контакту, що є критично важливим для ветеранів із бойовим досвідом. Порівнюючи наші висновки з дослідженнями у галузі психопатології, варто зазначити, що J. Parnas *et al.* (2013) обґрунтовують ключову роль феноменологічної епістемології для розуміння природи психіатричних об'єктів, ставлячи під сумнів редукційні стратегії DSM-орієнтованої психодіагностики, яку і надалі розвинули D. Zahavi (2013) та F.W. Weathers *et al.* (2013). Ці позиції перегукуються з нашим висновком про терапевтичний потенціал феноменологічного підходу, що у таблиці SWOT-аналізу позначений як унікальна «можливість» цього методу, недоступна тестологічному підходу. G. Messas *et al.* (2022) також підкреслювали практичну ефективність феноменологічної психопатології у терапевтичних стратегіях, що підтверджує перспективність описаної інтегративної моделі. A.O. Tatianchukov (2021; 2025) також детально розглядав математичні аспекти стандартизації психодіагностичних методик, акцентуючи на необхідності дотримання психометричних стандартів. O.A. Chumak & O.M. Tovstukha (2024) у навчально-методичному посібнику зафіксували обидва підходи як рівнозначні складові сучасної психодіагностики. Проте жоден з названих авторів не пропонує цілісної концептуальної моделі інтеграції, що й вирізняє пропоноване дослідження серед наявних публікацій. Одночасно O.H. Danylyan & O.P. Dzoban (2019)

підкреслили значення методологічної рефлексії для наукового пізнання загалом, що методологічно обґрунтовує нашу стратегію теоретичного синтезу.

Ефективна психодіагностична стратегія в умовах війни ґрунтується на взаємодоповнюваності, де тестологія та феноменологія виконують різні, але однаково важливі функції. У межах цієї моделі тестологія забезпечує первинне структурування інформації, дозволяючи швидко визначити загальні характеристики особистості та потенційні зони ризику (наприклад, рівень ПТСР чи депресії). Водночас феноменологічна психодіагностика поглиблює ці результати, надаючи їм індивідуального змісту в контексті унікальної історії життя людини. Такий синтез дозволяє поєднати об'єктивність вимірювання з глибиною розуміння, забезпечуючи надійний фундамент для гуманістично орієнтованого психологічного супроводу. Окремо варто підкреслити, що теоретичні положення та висновки цього дослідження є вкрай доцільними для включення в освітні компоненти з психодіагностики, теорії та методології психологічних досліджень у закладах вищої освіти. Інтеграція запропонованої концептуальної моделі у навчальні програми підготовки та підвищення кваліфікації психологів (зокрема, у межах курсів з військової, кризової та клінічної психології) дозволить суттєво модернізувати академічний контент відповідно до викликів сучасності. Це сприятиме формуванню у студентів і практиків гнучкого методологічного мислення, орієнтованого на збалансоване поєднання інструментальної точності тестування із гуманістичною глибиною феноменологічного аналізу в реальних умовах воєнного стану. Таким чином, результати цього дослідження не суперечать, а розвивають і доповнюють наявний науковий дискурс, пропонуючи більш системний і прикладно орієнтований погляд на проблему інтеграції підходів у психодіагностиці.

◆ Висновки

Проведене теоретико-методологічне дослідження підтвердило, що в сучасних умовах війни феноменологічна психодіагностика та тестологія мають розглядатись не як конкуруючі, а як взаємодоповнювальні методологічні системи, кожна з яких репрезентує свій рівень пізнання психічної реальності. Тестологічний підхід визначено як незамінний інструмент для оперативного скринінгу, професійного відбору та моніторингу стану великих груп військовослужбовців і цивільних,

оскільки він забезпечує об'єктивність, швидкість та можливість кількісного порівняння результатів. Водночас виявлено, що некритичне використання лише стандартизованих тестів несе ризик редуцції складного травматичного досвіду до формальних показників, що може призводити до втрати індивідуального контексту переживання війни. Натомість феноменологічна психодіагностика дозволяє забезпечити глибинне та контекстуалізоване розуміння внутрішнього світу особистості, фокусуючись на унікальних суб'єктивних смислах бойового стресу, моральної травми та екзистенційних криз. Особливою цінністю феноменологічного підходу є його терапевтичний потенціал, де діалогічна взаємодія між психологом і клієнтом стає не лише засобом збору даних, а й чинником психологічної підтримки та змін. У роботі обґрунтовано доцільність впровадження інтегративної діагностичної стратегії, де тестологія виконує функцію первинного структурування інформації та виявлення проблемних зон, а феноменологічний метод забезпечує змістовну інтерпретацію результатів у межах унікальної життєвої історії людини. Такий підхід дозволяє поєднати наукову точність вимірювання з гуманістично орієнтованою глибиною розуміння особистості. Інтеграція запропонованої концептуальної моделі у навчальні програми підготовки та підвищення кваліфікації психологів (зокрема, у межах курсів з військової, кризової та клінічної психології) дозволить суттєво модернізувати академічний контент відповідно до викликів сучасності. Це сприятиме формуванню у студентів і практиків гнучкого методологічного мислення в реальних умовах воєнного стану. Крім того, результати дослідження є безпосередньо корисними для вдосконалення практичної системи психологічної реабілітації ветеранів. Перспективи подальших досліджень вбачаються в емпіричній верифікації запропонованої моделі та розробці конкретних протоколів поєднання феноменологічних інтерв'ю зі стандартизованими психометричними шкалами у клінічній практиці.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Adler, A.B., Bliese, P.D., McGurk, D., Hoge, C.W., & Castro, C.A. (2008). Battlemind debriefing and battlemind training as early interventions with soldiers returning from Iraq: Randomization by platoon. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 928-940. doi: 10.1037/0022-006X.76.5.928.
- [2] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). New York, NY: APA Publishing. doi: 10.1176/appi.books.9780890425596.
- [3] Bayer, O. (2024). Interpretative phenomenological analysis as a method of qualitative psychological research. *Psychology and Personality*, 14(1), 195-208. doi: 10.33989/2226-4078.2024.1.
- [4] Cattell, R.B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York, NY: World Book Company.

- [5] Chumak, O.A., & Tovstukha, O.M. (2024). *Psychodiagnostics: A teaching and methodological guide for organising teaching activities on the psychodiagnostics course for students pursuing a first-cycle (bachelor's) degree under the EPP 053 "Psychology"*. Poltava: Luhansk National University named after Taras Shevchenko.
- [6] Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334. doi: [10.1007/BF02310555](https://doi.org/10.1007/BF02310555).
- [7] Danylyan, O.H., & Dzoban, O.P. (2019). *Methodology of scientific research: A study guide*. Kharkiv: Pravo.
- [8] Eysenck, H.J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3? – criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 12(8), 773-790. doi: [10.1016/0191-8869\(91\)90144-Z](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90144-Z).
- [9] Frankl, V.E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, 6(2), 97-106. doi: [10.1177/002216786600600201](https://doi.org/10.1177/002216786600600201).
- [10] Fuchs, T., & Wendler, H. (2023). Understanding incomprehensibility: Misgivings and potentials of the phenomenological psychopathology of schizophrenia. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1155838. doi: [10.3389/fpsyg.2023.1155838](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1155838).
- [11] Giorgi, A. (2012). The descriptive phenomenological psychological method. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3-12. doi: [10.1163/156916212X632934](https://doi.org/10.1163/156916212X632934).
- [12] Holiardyk, N.A., & Kupchyshyna, V.Ch. (2021). *Psychodiagnostics: Educational and methodological manual*. Khmelnytskyi: Publishing House of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine.
- [13] Husserl, E. (1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology*. Evanston: Northwestern University Press.
- [14] Insel, T.R. (2014). The NIMH Research Domain Criteria (RDoC) Project: Precision medicine for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 171(4), 395-397. doi: [10.1176/appi.ajp.2014.14020138](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14020138).
- [15] Litz, B.T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706. doi: [10.1016/j.cpr.2009.07.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003).
- [16] McCrae, R.R., & Costa, P.T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90. doi: [10.1037/0022-3514.52.1.81](https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81).
- [17] McGorry, P.D., Hartmann, J.A., Spooner, R., & Nelson, B. (2018). Beyond the “at risk mental state” concept: Transitioning to transdiagnostic psychiatry. *World Psychiatry*, 17(2), 133-142. doi: [10.1002/wps.20514](https://doi.org/10.1002/wps.20514).
- [18] Meehl, P.E. (1954). *Clinical versus statistical prediction: A theoretical analysis and a review of the evidence*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- [19] Messas, G., Fukuda, L., & Fulford, K.W.M. (2022). The dialectics of altered experience: How to validly construct a phenomenologically based diagnosis in psychiatry. *Frontiers in Psychiatry*, 13, article number 867706. doi: [10.3389/fpsyg.2022.867706](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.867706).
- [20] Messas, G., Tamellini, M., Mancini, M., & Stanghellini, G. (2018). New perspectives in phenomenological psychopathology: Its use in psychiatric treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 9, article number 466. doi: [10.3389/fpsyg.2018.00466](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00466).
- [21] Morgun, V.F., & Titov, I.H. (2009). *Fundamentals of psychological diagnostics: a study guide for students of higher educational institutions*. Kyiv: Publishing House “Slovo”.
- [22] Nelson, B., Yung, A.R., Bechdolf, A., & McGorry, P.D. (2021). Integrating clinical staging and phenomenological psychopathology to add depth, nuance, and utility to clinical phenotyping. *The Lancet Psychiatry*, 8(2), 162-168. doi: [10.1016/S2215-0366\(20\)30316-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30316-3).
- [23] Parnas, J., & Sass, L.A. (2008). Varieties of “Phenomenology”: On description, understanding, and explanation in psychiatry. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 29(3), 239-251. doi: [10.1007/s11017-008-9070-x](https://doi.org/10.1007/s11017-008-9070-x).
- [24] Parnas, J., Sass, L.A., & Zahavi, D. (2013). Rediscovering psychopathology: The epistemology and phenomenology of the psychiatric object. *Schizophrenia Bulletin*, 39(2), 270-277. doi: [10.1093/schbul/sbs153](https://doi.org/10.1093/schbul/sbs153).
- [25] Sapkota, M. (2024). Implications and critiques of quantitative research: A systematic review. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 5(3), 153-159. doi: [10.17309/jltm.2024.5.3.09](https://doi.org/10.17309/jltm.2024.5.3.09).
- [26] Szuła, A., Moskalewicz, M., & Stanghellini, G. (2024). Transdiagnostic assessment of temporal experience (TATE) in mental disorders – empirical validation and adaptation of a structured phenomenological interview. *Journal of Clinical Medicine*, 13(15), article number 4325. doi: [10.3390/jcm13154325](https://doi.org/10.3390/jcm13154325).
- [27] Szuła, A., Sterna, A., Rewekant, A., Stanghellini, G., & Moskalewicz, M. (2025). Disrupted continuity in borderline personality disorder: A systematic assessment of temporal experience. *BMC Psychiatry*, 26, article number 55. doi: [10.1186/s12888-025-07699-y](https://doi.org/10.1186/s12888-025-07699-y).
- [28] Tatianchykov, A.O. (2021). *Mathematical methods in psychology: Educational and methodological recommendations*. Odesa: Phoenix.
- [29] Tatianchykov, A.O. (2025). Methodological foundations of standardization of psychodiagnostic methods: Statistical and theoretical analysis. *Slobozhanskyi Scientific Bulletin. Series: Psychology*, 2, 156-161. doi: [10.32782/psyspu/2025.2.27](https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.27).

- [30] VanderWeele, T.J., *et al.* (2025). Moral trauma, moral distress, moral injury, and moral injury disorder: Definitions and assessments. *Frontiers in Psychology*, 16, article number 1422441. [doi: 10.3389/fpsyg.2025.1422441](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1422441).
- [31] Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013). The PTSD checklist for DSM-5 (PCL-5). *APA PsycTests*. [doi: 10.1037/t02622-000](https://doi.org/10.1037/t02622-000).
- [32] Zahavi, D. (2013). Naturalized phenomenology: A desideratum or a category mistake? *Royal Institute of Philosophy Supplement*, 72, 23-42. [doi: 10.1017/S1358246113000039](https://doi.org/10.1017/S1358246113000039).

Phenomenological psychodiagnostics and testology: Advantages and disadvantages of methods in wartime conditions

Antonina Kuraieva

Assistant
PHEI "Kyiv Medical University"
02099, 2 Boryspilska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0004-7956-5107>

Borys Ivniev

Doctor of Medical Sciences, Professor
PHEI "Kyiv Medical University"
02099, 2 Boryspilska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-4370-1689>

Oleksandr Farmahei

Colonel, Doctor of Psychological Sciences, Professor
Psychological Support Department of the Physical and Mental Health Directorate of the Ministry of Veterans Affairs of Ukraine
01001, 34 Khreshchatyk Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-7522-6811>

♦ **Abstract.** The relevance of this topic is driven by the growing need for high-quality psychodiagnostic support for military personnel and veterans who have experienced combat and related psychologically traumatic events. The aim of the study was to conduct a comparative analysis of phenomenological and testological approaches, identifying their advantages, limitations, and possibilities for integration within psychological support practice. The study employed theoretical-methodological, systemic, comparative, and SWOT analysis methods. The specific features of qualitative and quantitative methods for assessing an individual's mental state in wartime conditions, as well as the peculiarities of interpreting psychodiagnostic results, were examined. It was established that the phenomenological approach provides a deep understanding of an individual's subjective experience, allowing consideration of personal characteristics in experiencing combat, loss, fear, and post-traumatic changes; however, it is characterised by a high degree of subjectivity and difficulties in standardisation. The testological approach, in turn, is distinguished by its objectivity, standardisation, and capacity for rapid assessment of psycho-emotional status, which is particularly important within systems of psychological support for military personnel. At the same time, its application has certain limitations related to the insufficient consideration of the individual context in experiencing traumatic events: the standardised response format leaves little room for expressing the unique meanings individuals attribute to their experiences, while numerical scales are unable to capture the complexity of existential states, survivor guilt, moral injury, or loss of identity, all of which are characteristic of wartime experience. The study substantiates the appropriateness of integrating phenomenological psychodiagnostics and testology as complementary approaches, making it possible to combine the objectivity and standardisation of psychometric methods with a profound understanding of an individual's subjective experience. The practical significance of the study lies in the potential application of its findings to improve psychodiagnostic support for military personnel and veterans, as well as in the professional training of military psychologists

♦ **Keywords:** interpretation; client-centred approach; psychological assessment; psychological trauma; quantitative methods



Резильєнтність військового лікаря в умовах війни: практичні інструменти розвитку

Дарья Матвєєва*

Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітряних Сил, 28, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0009-0008-1536-1446>

♦ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена потребою наукового обґрунтування психологічних засад збереження надійності та психологічної стійкості військових лікарів в умовах війни. Діяльність цієї категорії фахівців характеризується поєднаним впливом бойового стресу, високої відповідальності за життя і здоров'я поранених і хворих, дефіциту часу для прийняття клінічних рішень, тривалого психоемоційного напруження та етично складних ситуацій вибору. За таких умов підвищується ризик емоційного виснаження, вигорання, вторинної травматизації та зниження ефективності функціонування. Це актуалізує необхідність розроблення спеціалізованих програм розвитку резильєнтності військових лікарів як інтегративного психологічного ресурсу саморегуляції, адаптації, збереження фахової ідентичності та конструктивної взаємодії в екстремальних умовах службово-професійної діяльності. Метою статті стало обґрунтування змістово-структурних засад і практичного інструментарію авторської програми розвитку резильєнтності військового лікаря в умовах війни. Емпіричну основу дослідження становили матеріали формувального етапу апробації авторської програми. Дизайн передбачав до- та післяекспериментальне оцінювання показників у контрольній та експериментальній групах. У дослідженні взяли участь 30 військових лікарів-інтернів, розподілених на дві групи по 15 осіб. Програма була розрахована на 30 годин і охоплювала 10 взаємопов'язаних занять. Для оцінювання її результативності застосовано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня резильєнтності, професійної життєстійкості, копінг-стратегій, базових переконань, рефлексивності та комунікативної толерантності. Авторська програма побудована на п'ятикомпонентній моделі резильєнтності військового лікаря, що охопило мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, поведінковий та комунікативно-регулятивний компоненти. Встановлено позитивну динаміку інтегрального показника резильєнтності та більш виразні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною. Найбільш помітні зрушення виявлено за показниками професійної життєстійкості, включеності, контролю, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності та базових переконань. Практична цінність дослідження полягає в розробленні програми, що може бути впроваджена в систему психологічного супроводу, підготовки та підтримки військово-медичних фахівців

♦ **Ключові слова:** професійна життєстійкість; емоційна саморегуляція; адаптивне мислення; командна взаємодія; психологічний супровід; саморегуляція в стресі; програма розвитку

♦ Вступ

В умовах повномасштабної війни проблема розвитку резильєнтності військового лікаря набуває особливої наукової та прикладної значущості. Професійна діяльність цієї категорії фахівців здійснюється за умов

поєднаного впливу бойового стресу, інтенсивного службово-професійного навантаження, дефіциту часу для прийняття клінічних рішень, підвищеної відповідальності за життя і здоров'я поранених і хворих,

Приклад цитування:

Matvieieva, D. (2026). Resilience of military physicians during wartime: Practical tools for development. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 42-51. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-42-51.

Історія статті: Отримано: 26.12.2025; Доопрацьовано: 12.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (dasha_sl@ukr.net)

а також складних етико-психологічних ситуацій. За таких обставин військовий лікар має не лише забезпечувати якість наданої медичної допомоги, а й зберігати емоційну рівноваженість, когнітивну ясність, здатність до саморегуляції, оперативного ухвалення рішень і злагодженої професійної взаємодії. Саме тому дослідження психологічних умов і засобів розвитку резильєнтності військових лікарів є важливим для збереження їхньої професійної спроможності, психічного благополуччя та надійності функціонування в екстремальних умовах діяльності.

У сучасному науковому дискурсі резильєнтність дедалі частіше розглядається не як стала індивідуальна риса, а як динамічний психологічний ресурс, що формується у взаємодії особистісних, професійних, соціальних та організаційних чинників. С. Seo *et al.* (2021), аналізуючи резильєнтнісно орієнтовані програми в системі медичної освіти, дійшли висновку, що спеціально організовані освітньо-психологічні інтервенції можуть сприяти профілактиці професійного вигорання, зміцненню адаптаційних можливостей і підтриманню психологічного благополуччя майбутніх та практикуючих лікарів. Важливим для цього дослідження є положення авторів про те, що розвиток резильєнтності потребує не лише інформування, а й формування конкретних навичок саморегуляції, рефлексії та подолання стресових ситуацій. С. Cohen *et al.* (2023), узагальнюючи дані щодо інтервенцій у сфері психічного здоров'я працівників охорони здоров'я, обґрунтували, що найбільш результативними є програми, які поєднують індивідуально орієнтовані техніки стрес-менеджменту, розвиток психологічної грамотності, навички емоційної саморегуляції та механізми організаційної підтримки. Такий висновок є принципово важливим для військово-медичної сфери, оскільки діяльність військового лікаря відбувається не ізольовано, а в системі службової взаємодії, командної координації та високої відповідальності за наслідки професійних рішень.

А. Castillo-González *et al.* (2024) у метааналізі, присвяченому зв'язку між резильєнтністю та професійним вигоранням у медичних працівників, встановили, що вищий рівень резильєнтності пов'язаний із нижчими проявами емоційного виснаження, деперсоналізації та загального вигорання. Отже, розвиток резильєнтності може розглядатися не лише як засіб психологічної підтримки, а й як напрям профілактики професійного виснаження. У контексті військово-медичної діяльності це положення набуває особливого значення, оскільки емоційне виснаження лікаря може негативно позначатися не лише на його психічному стані, а й на якості клінічного мислення, комунікації та професійних рішень. Z. Sun *et al.* (2024), досліджуючи ефективність сучасних психологічних інтервенцій, акцентували увагу на значенні структурованих, навичково орієнтованих і превентивних програм, спрямованих на розвиток емоційної регуляції, когнітивного переосмислення та здатності переносити набуті навички у реальні професійні

ситуації. Для військових лікарів такий підхід є особливо релевантним, оскільки їхня стійкість має виявлятися не лише у здатності витримувати навантаження, а й у спроможності діяти організовано, відповідально та професійно в умовах невизначеності, ризику й дефіциту часу. У військово-психологічних дослідженнях проблема резильєнтності також розглядається як один із ключових чинників професійної ефективності в умовах загрози. S. McInerney *et al.* (2024), аналізуючи програми розвитку резильєнтності у збройних силах США, підкреслили значення саморегуляції, самоефективності, когнітивного переосмислення та командної згуртованості як провідних цілей таких інтервенцій. Подібні висновки представили S. Panda *et al.* (2024), які зазначили, що психологічна резильєнтність військовослужбовців може цілеспрямовано розвиватися за допомогою системних програм, орієнтованих на адаптивне реагування на стрес, емоційну регуляцію та підтримання функціональної спроможності в умовах небезпеки.

Для українського контексту особливо значущими є результати досліджень, присвячених психічному здоров'ю фахівців в умовах війни. V. Lekhan *et al.* (2024) показали, що працівники закладів охорони здоров'я в умовах воєнного часу функціонують за наявності значного психічного напруження, що потребує системних рішень щодо підтримання їхнього психічного здоров'я. R. Pietrzak *et al.* (2024), досліджуючи психологічну резильєнтність українських фахівців сфери психічного здоров'я, встановили значення соціальних зв'язків, смисложиттєвих орієнтацій та оптимізму як чинників вищої психологічної стійкості в умовах війни. Ці висновки підтверджують, що резильєнтність фахівця в екстремальних умовах формується не лише через індивідуальні якості, а й через систему професійної підтримки, ціннісно-сміслові ресурси та конструктивну взаємодію. Важливим нормативно-методологічним орієнтиром є також рекомендації World Health Organization (2022), у яких обґрунтовано необхідність поєднання організаційних заходів, навчання персоналу, підготовки керівників і психосоціальних інтервенцій для збереження психічного здоров'я на робочому місці. У військово-медичній сфері такий підхід є особливо доцільним, оскільки психологічна стійкість військового лікаря безпосередньо пов'язана з якістю медичної допомоги, безпечністю професійних дій і надійністю виконання службових завдань. Водночас аналіз сучасних праць засвідчує, що, попри активне вивчення резильєнтності військовослужбовців і медичних працівників, спеціалізовані програми розвитку резильєнтності, адресовані саме військовим лікарям, залишаються недостатньо представленими в науковому полі.

Мета статті полягала в науковому обґрунтуванні авторської програми розвитку та підтримки резильєнтності військового лікаря в умовах війни та визначенні її концептуальних і прикладних засад. Для досягнення мети було передбачено: проаналізувати сучасний стан наукової розробки проблеми розвитку резильєнтності

фахівців, які діють в умовах підвищеного ризику та психоемоційного напруження; обґрунтувати теоретико-методологічні засади побудови програми на основі авторської п'ятикомпонентної моделі резильєнтності військового лікаря; охарактеризувати структурні компоненти програми та практичні засоби розвитку саморегуляції, психологічної стійкості, адаптивного мислення й ефективної професійної взаємодії. Наукова новизна роботи полягає в системному обґрунтуванні програми розвитку та підтримки резильєнтності військового лікаря на основі п'ятикомпонентної моделі, що інтегрує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, поведінковий і комунікативно-регулятивний компоненти та конкретизує практичний інструментарій її реалізації.

♦ Матеріали та методи

Емпіричну основу дослідження становили матеріали формувального етапу, спрямованого на апробацію авторської програми розвитку та підтримки резильєнтності військових лікарів. Методологічно дослідження ґрунтувалося на розумінні резильєнтності військового лікаря як багатовимірного психологічного феномену, що поєднує ознаки відносно стійкої особистісної властивості, динамічного процесу адаптації до стресогенних впливів та інтегративного ресурсу професійного функціонування в умовах війни. Відповідно до цього, оцінювання здійснювалося як за інтегральним показником резильєнтності, так і за сукупністю психологічних характеристик, співвіднесених із мотиваційно-ціннісним, когнітивно-рефлексивним, емоційно-вольовим, поведінковим та комунікативно-регулятивним компонентами авторської моделі.

Дослідження було організоване за схемою до- та післяекспериментального порівняння з використанням контрольної та експериментальної груп. У формувальному етапі взяли участь 30 військових лікарів-інтернів, яких було розподілено на дві групи по 15 осіб у кожній. Формування вибірки здійснювалося за цільовим принципом із урахуванням професійної належності учасників, етапу їхньої підготовки та можливості участі у повному циклі дослідницьких процедур. Критеріями включення до дослідження були: статус військового лікаря-інтерна; наявність вищої медичної освіти; проходження професійної підготовки у військово-медичному середовищі; добровільна згода на участь у дослідженні; можливість проходження первинного та повторного психодіагностичного оцінювання. Критеріями невключення були: відсутність інформованої згоди, неможливість участі у повному циклі програми та/або проходження повторного психодіагностичного оцінювання.

До експериментальної групи були включені учасники, які проходили авторську програму розвитку та підтримки резильєнтності; контрольна група участі у програмі не брала. За основними соціально-демографічними характеристиками групи були зіставними. Середній вік учасників контрольної групи становив

25,53 року, експериментальної – 25,00 років; статистично значущих відмінностей за віком не виявлено ($p = 0,394$). За статевим складом контрольна група включала 10 чоловіків і 5 жінок, експериментальна – 7 чоловіків і 8 жінок; статистично значущих відмінностей також не встановлено ($p = 0,462$). Середній показник вислуги років у контрольній групі становив 1,87 року, в експериментальній – 2,27 року; міжгрупові відмінності не були статистично значущими ($p = 0,394$). Така стратегія формування вибірки дала змогу мінімізувати вплив базових соціально-демографічних відмінностей на результати формувального впливу.

Дослідження проводилося з дотриманням принципів добровільності, інформованої згоди, конфіденційності та недопущення психологічної шкоди. Було дотримано етичних стандартів American Sociological Association's Code of Ethics (2018). Учасників було поінформовано про мету дослідження, загальний зміст процедур, особливості участі у програмі, порядок використання узагальнених результатів та право відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Отримані дані опрацьовувалися в узагальненому вигляді, без розкриття персональної інформації, що забезпечувало анонімність і конфіденційність результатів.

Формувальний вплив реалізовувався через авторську програму розвитку та підтримки резильєнтності військових лікарів. Програма мала загальну тривалість 30 годин і складалася з 10 занять по 3 години. Її було побудовано за принципом послідовного переходу від актуалізації професійних смислів і внутрішніх ресурсів до розвитку навичок саморегуляції, стабілізації мислення під стресом, алгоритмізації дій у кризових ситуаціях і вдосконалення командної комунікації. У структурі програми поєднувалися психоосвітній, рефлексивний і навичковий компоненти. Основними формами роботи були мінілекції, практичні вправи, кейс-аналіз, рольові сценарії, групова дискусія, рефлексія, домашні завдання та ведення рефлексивного щоденника як інструменту перенесення сформованих навичок у професійну діяльність. Програмою передбачалося використання STOP-паузи, AAR/дебріфінгу без самозвинувачення, дихальних і заземлювальних технік, плану відновлення 24/72, алгоритму «перші 60 секунд», SBAR, асертивних «Я-повідомлень», деескалації та емпатійного віддзеркалення.

Для кількісного оцінювання результативності програми використовувався комплекс психодіагностичних методик. Інтегральний рівень резильєнтності визначався за Шкалою резильєнтності K. Connor & J. Davidson (2003) (CD-RISC-25). Для оцінки мотиваційно-ціннісного компонента застосовувалися Шкала базових переконань особистості R. Janoff-Bulman (2002) та Методика діагностики професійної мотивації V. Osodlo (2007). Когнітивно-рефлексивний компонент досліджувався за допомогою опитувальника «Велика п'ятірка» (Klimanska & Haletska, 2019). Емоційно-вольовий компонент аналізувався на основі опитувальника копінг-стратегій S. Folkman & R. Lazarus (1988) та шкали

оцінки впливу травматичної події IES-R (Weiss & Marmar, 1996). Для оцінки поведінкового компонента використовувався Опитувальник професійної життєстійкості (Kokun, 2021; 2024), розроблений з урахуванням концептуальних положень S. Maddi (2004) щодо життєстійкості. Комунікативно-регулятивний компонент оцінювався за тестом комунікативної толерантності V. Boyko (2005). Додатково застосовувалися бланки зворотного зв'язку та цифровий сервіс Mentimeter для оперативної фіксації суб'єктивної оцінки психологічної безпеки занять, їх практичної корисності та готовності учасників до перенесення набутих навичок у професійну діяльність.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою IBM SPSS 21.0 та Jamovi. Для статистичного аналізу використовувалися методи описової статистики, t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Уїтні та критерій Вілкоксона. Застосування зазначених статистичних процедур забезпечило можливість оцінити як внутрішньогрупову динаміку показників до і після проходження

програми, так і міжгрупові відмінності за величиною індивідуального зсуву в контрольній та експериментальній групах. Поєднання параметричних і непараметричних процедур було зумовлене характером вибірки та необхідністю підвищення надійності інтерпретації отриманих результатів. Таким чином, застосована методична схема забезпечила можливість комплексно простежити зміни у структурі резильєнтності військових лікарів та оцінити практичну результативність запропонованої програми.

♦ Результати та обговорення

Структурування програми розвитку резильєнтності військових лікарів в умовах війни здійснювалося на основі авторської п'ятикомпонентної моделі, яка інтегрує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, поведінковий та комунікативно-регулятивний компоненти (Stasiuk & Matvieieva, 2025). Змістові акценти програми, основні форми роботи та очікувані результати її реалізації узагальнено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Структура та зміст програми розвитку резильєнтності військових лікарів в умовах війни

Компонент програми	Змістовий акцент	Основні форми роботи	Очікувані результати
Мотиваційно-ціннісний	Актуалізація професійної місії, цінностей служби, смислових опор професійної діяльності, меж відповідальності	Мінілекції, вправи «Цінності → рішення», «Професійний компас», аналіз етичних дилем, рефлексія	Посилення професійної мотивації, зміцнення професійної ідентичності, формування стійких смислових орієнтирів у діяльності
Когнітивно-рефлексивний	Розвиток мислення під стресом, рефлексії, аналізу рішень, усвідомлення когнітивних викривлень	Кейс-аналіз, STOP-пауза, техніка «Факти – інтерпретації – рішення», AAR/дебріфінг, чек-листи рішень	Підвищення когнітивної гнучкості, розвиток рефлексивності, покращення здатності до прийняття виважених рішень у складних умовах
Емоційно-вольовий	Формування навичок саморегуляції, емоційної стабілізації, контролю напруження та відновлення ресурсів	Дихальні техніки, grounding, прогресивна м'язова релаксація, емоційний барометр, план відновлення 24/72, вправи самопідтримки	Зміцнення емоційної витривалості, підвищення здатності до саморегуляції, зниження інтенсивності психоемоційного напруження
Поведінковий (операційно-діяльнісний)	Відпрацювання адаптивних алгоритмів дії в умовах дефіциту часу, ризику та невизначеності	Рольові сценарії, алгоритм «перші 60 секунд», тренування копінг-стратегій, структурована передача зміни, моделювання кризових ситуацій	Підвищення адаптивності поведінки, розвиток готовності до дії у стресових ситуаціях, зміцнення професійної ефективності
Комунікативно-регулятивний	Розвиток навичок командної взаємодії, комунікації в напрузі, запиту підтримки, деескалації конфлікту	SBAR, асертивні «Я-повідомлення», емпатійне слухання, безпечний зворотний зв'язок, рольові вправи «складна розмова»	Підвищення ефективності командної комунікації, покращення координації взаємодії, розвиток навичок конструктивного професійного спілкування

Джерело: розроблено автором на основі V. Stasiuk & D. Matvieieva (2025)

Реалізація програми супроводжувалася змінами за низкою інтегральних і компонентних показників, що відображають особливості розвитку резильєнтності військових лікарів в умовах війни. В експериментальній групі зафіксовано більш виразні позитивні зрушення за цими показниками порівняно з контрольною групою. Передусім це стосується інтегрального показника резильєнтності: у контрольній групі його середнє значення зросло з 68,33 до 70,33 бала, тоді як в експериментальній – з 64,53 до 75,00 бала. Внутрішньогрупова зміна в експериментальній групі була статистично значущою за критерієм Вілкоксона ($p = 0,006$), тоді як за параметричним t-критерієм вона не досягла рівня статистичної значущості ($p(t) = 0,172$). Водночас міжгрупове порівняння індивідуальних зсувів не

підтвердило статистично значущого ефекту програми за інтегральним показником резильєнтності ($p = 0,384$; $p(U) = 0,058$), що дає підстави констатувати виразнішу позитивну тенденцію в експериментальній групі. Відповідні зміни наведено на Рисунку 1. Статистично значущі зміни після реалізації програми виявлено за показниками професійної життєстійкості. В експериментальній групі загальний рівень професійної життєстійкості зріс з 60,33 до 67,13 бала ($p(t) = 0,001$; $p(w) < 0,001$), тоді як у контрольній групі підвищення з 64,00 до 67,13 бала не було статистично значущим ($p(t) = 0,127$; $p(w) = 0,181$). У межах експериментальної групи статистично значущі зміни зафіксовано також за підшкалами професійної включеності – з 19,33 до 22,40 бала ($p(t) = 0,001$; $p(w) = 0,001$) та

професійного контролю – з 19,87 до 22,80 бала ($p(t) < 0,001$; $p(w) < 0,001$). Міжгрупове порівняння засвідчило статистично значущо більший зсув в експериментальній групі як за показником професійної включеності ($p = 0,019$; $p(U) = 0,011$), так і за показником професійного контролю ($p = 0,048$; $p(U) = 0,037$). У експериментальній групі встановлено більш виразні

зміни за показниками, що характеризують залученість у діяльність, суб'єктність і переживання власної спроможності впливати на складні службово-професійні обставини. Це дає підстави розглядати зазначені зрушення як прояви впливу програми на поведінковий та когнітивно-регулятивний аспекти резильєнтності. Відповідні числові значення наведено в Таблиці 2.



Рисунок 1. Зміни інтегрального показника резильєнтності в контрольній та експериментальній групах до і після реалізації програми

Джерело: розроблено автором

Таблиця 2. Порівняння ключових психологічних показників у контрольній та експериментальній групах до і після реалізації програми

Показник	КГ до ($M \pm m$)	КГ після ($M \pm m$)	$p(t)$ КГ	$p(w)$ КГ	ЕГ до ($M \pm m$)	ЕГ після ($M \pm m$)	$p(t)$ ЕГ	$p(w)$ ЕГ	$p(t)$ між групами	$p(U)$ між групами
Резильєнтність	68,33 $\pm$ 2,92	70,33 $\pm$ 3,99	0,273	0,271	64,53 $\pm$ 5,78	75,00 $\pm$ 3,72	0,172	0,006	0,384	0,058
Загальний рівень професійної життєстійкості	64,00 $\pm$ 1,66	67,13 $\pm$ 1,99	0,127	0,181	60,33 $\pm$ 2,44	67,13 $\pm$ 2,20	<0,001	<0,001	0,159	0,184
Професійна включеність	20,53 $\pm$ 0,74	20,80 $\pm$ 0,82	0,754	0,779	19,33 $\pm$ 1,10	22,40 $\pm$ 0,66	0,001	0,001	0,019	0,011
Професійний контроль	22,07 $\pm$ 0,57	23,07 $\pm$ 0,76	0,047	0,064	19,87 $\pm$ 0,85	22,80 $\pm$ 0,76	<0,001	<0,001	0,048	0,037
Планування вирішення проблеми	13,67 $\pm$ 0,54	14,00 $\pm$ 0,63	0,417	0,558	12,60 $\pm$ 0,87	14,33 $\pm$ 0,64	0,006	0,009	0,044	0,019
Прийняття відповідальності	8,00 $\pm$ 0,53	7,67 $\pm$ 0,49	0,430	0,435	7,53 $\pm$ 0,68	8,40 $\pm$ 0,63	0,041	0,035	0,046	0,057
Прихильність світу	17,47 $\pm$ 0,94	16,93 $\pm$ 0,84	0,310	0,340	14,67 $\pm$ 1,36	16,80 $\pm$ 1,22	0,003	0,005	0,002	0,001
Справедливість світу	14,20 $\pm$ 0,81	13,47 $\pm$ 1,03	0,268	0,368	13,87 $\pm$ 1,17	15,60 $\pm$ 0,97	0,015	0,017	0,010	0,006
Контрольованість світу	14,67 $\pm$ 0,76	14,80 $\pm$ 0,93	0,841	1,000	12,47 $\pm$ 0,67	14,60 $\pm$ 0,51	0,002	0,003	0,028	0,016
Цінність власного «Я»	18,60 $\pm$ 0,92	18,73 $\pm$ 0,85	0,719	0,668	15,60 $\pm$ 1,28	17,27 $\pm$ 1,12	0,019	0,023	0,044	0,030
Випадковість подій	14,53 $\pm$ 1,16	14,53 $\pm$ 1,23	1,000	0,722	16,67 $\pm$ 0,77	13,93 $\pm$ 1,08	0,008	0,009	0,010	0,008
Невміння приймати індивідуальність іншого	5,40 $\pm$ 0,87	5,07 $\pm$ 0,81	0,511	0,503	7,93 $\pm$ 0,89	6,47 $\pm$ 0,61	0,005	0,010	0,096	0,117
Життєві цілі	11,00 $\pm$ 0,55	11,13 $\pm$ 0,64	0,829	0,855	8,73 $\pm$ 0,71	10,00 $\pm$ 0,65	0,020	0,016	0,082	0,165

Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група; $p(t)$ – p -значення за t -критерієм Стьюдента; $p(w)$ – p -значення за критерієм Вілкоксона; $p(U)$ – p -значення за U -критерієм Манна-Уїтні. Міжгрупові значення відображають порівняння індивідуальних зсувів показників у контрольній та експериментальній групах

Джерело: розроблено автором

Додатково в експериментальній групі статистично значуще підвищилися соціальний компонент професійної життєстійкості – з 14,40 до 16,53 бала ($p(t) = 0,006$; $p(w) = 0,007$) та професійний компонент – з 13,60 до 16,13 бала ($p(t) = 0,007$; $p(w) = 0,017$). Хоча в міжгруповому порівнянні ці зрушення не досягли статистичної значущості, вони демонструють змістовно важливу позитивну тенденцію, що узгоджується із загальною логікою програми. Показовим результатом формувального впливу є зміна конструктивних копінг-стратегій. В експериментальній групі статистично значуще зросли показники планування вирішення проблеми – з 12,60

до 14,33 бала ($p(t) = 0,006$; $p(w) = 0,009$) та прийняття відповідальності – з 7,53 до 8,40 бала ($p(t) = 0,041$; $p(w) = 0,035$). У контрольній групі подібних зрушень не виявлено. Порівняння величини змін між групами показало, що за шкалою планування вирішення проблеми перевага експериментальної групи є статистично значущою як за t -критерієм, так і за U -критерієм ($p = 0,044$; $p(U) = 0,019$). За шкалою прийняття відповідальності міжгрупова різниця досягла статистичної значущості за t -критерієм ($p = 0,046$), але не була підтверджена за критерієм Манна-Уїтні ($p(U) = 0,057$). Це дає підстави вважати, що програма сприяла переходу

до більш активних, проблемно-орієнтованих і суб'єктних способів подолання стресових ситуацій.

Не менш важливі результати отримано за показниками базових переконань. В експериментальній групі після проходження програми статистично значуще зросли показники прихильності світу – з 14,67 до 16,80 бала ($p(t) = 0,003$; $p(w) = 0,005$), справедливості світу – з 13,87 до 15,60 бала ($p(t) = 0,015$; $p(w) = 0,017$), контрольованості світу – з 12,47 до 14,60 бала ($p(t) = 0,002$; $p(w) = 0,003$) та цінності власного «Я» – з 15,60 до 17,27 бала ($p(t) = 0,019$; $p(w) = 0,023$). Водночас показник випадковості подій статистично значуще знизився з 16,67 до 13,93 бала ($p(t) = 0,008$; $p(w) = 0,009$), що є позитивною зміною. У контрольній групі подібних зрушень не зафіксовано. Міжгрупове порівняння величини змін підтвердило перевагу експериментальної групи за всіма зазначеними показниками: прихильність світу ($p = 0,002$; $p(U) = 0,001$), справедливість світу ($p = 0,010$; $p(U) = 0,006$), контрольованість світу ($p = 0,028$; $p(U) = 0,016$), цінність власного «Я» ($p = 0,044$; $p(U) = 0,030$) та випадковість подій ($p = 0,010$; $p(U) = 0,008$). У психологічному сенсі це означає посилення суб'єктивного відчуття впорядкованості, осмисленості й певної керованості життєвих подій, а також зміцнення самосприйняття як цінного й здатного до дії суб'єкта. Для військового лікаря в умовах війни така перебудова переконань має особливе значення, оскільки вона зменшує безпорадність, підсилює професійну опору та створює психологічне підґрунтя для більш стійкого функціонування в ситуаціях невизначеності.

Окремої уваги заслуговує зниження показника невміння приймати індивідуальність іншого. В експериментальній групі цей показник знизився з 7,93 до 6,47 бала ($p(t) = 0,005$; $p(w) = 0,010$). У мотиваційно-смысловому аспекті виявлено статистично значуще зростання показника життєвих цілей – з 8,73 до 10,00 бала ($p(t) = 0,020$; $p(w) = 0,016$). Проте в міжгруповому порівнянні зсуви за обома показниками не досягли статистичної значущості: для невміння приймати індивідуальність іншого $p = 0,096$; $p(U) = 0,117$, для життєвих цілей $-p = 0,082$; $p(U) = 0,165$. Хоча міжгрупові відмінності тут не досягли статистичної значущості, внутрішньогрупова позитивна динаміка є суттєвою. Вона добре узгоджується зі змістом програми, у якій значне місце відведено командній комунікації, SBAR, асертивності, емпатійному слуханню, безпечному зворотному зв'язку та деескалації. Отже, результати свідчать, що програма впливала не лише на індивідуальні механізми саморегуляції, а й на міжособистісні аспекти професійної взаємодії, що є особливо важливим для військово-медичного середовища.

Змістовна інтерпретація отриманих результатів дозволяє співвіднести їх із логікою авторської п'ятикомпонентної моделі. Позитивна динаміка резильєнтності, професійної життєстійкості, включеності, контролю та базових переконань відображає насамперед посилення мотиваційно-ціннісного, когнітивно-рефлексивного та

емоційно-вольового компонентів. Зростання планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності, а також орієнтація на алгоритми типу STOP, AAR, «перші 60 секунд» і 24/72 вказують на розвиток поведінкового (операційно-діяльнісного) компонента. Натомість зрушення у сфері прийняття іншого, командної ясності та безпечного зворотного зв'язку логічно відносяться до комунікативно-регулятивного компонента. Якісний компонент оцінювання передбачав спостереження за включеністю учасників у групову роботу, аналіз поведінкових і емоційних змін у процесі проходження програми, використання бланків зворотного зв'язку, а також фіксацію суб'єктивної оцінки практичної корисності, психологічної безпеки та готовності застосовувати набуті навички у професійній діяльності. Важливим елементом програми виступав LogBook, у якому учасники фіксували перенесення опрацьованих навичок у реальні професійні ситуації, відображали зміни власного стану, труднощі застосування технік і результати їх використання. Додаткове значення мали домашні завдання, спрямовані на розвиток рефлексії та усвідомлення внутрішніх ресурсів, зокрема короткі есе на теми професійного смислу й мотивації, наприклад: «Що мене надихає бути лікарем?», «Що підтримує мене в професії під час війни?», «У чому моя професійна сила?». Такі форми роботи дозволяли не лише закріплювати зміст програми, а й поглиблювати осмислення власної професійної ролі, цінностей і способів самопідтримки.

Результати дослідження дають підстави розглядати розвиток резильєнтності військового лікаря в умовах війни як окремий напрям психологічного супроводу, спрямований на підтримання психологічної стійкості, саморегуляції, функціональної надійності та здатності до ефективної взаємодії в умовах підвищеного навантаження. Виявлені зміни не зводяться до ізолюваного покращення окремих показників, а відображають взаємопов'язані зрушення у сферах професійної життєстійкості, копінг-поведінки, базових переконань та окремих комунікативно-регулятивних характеристик. Отримані результати узгоджуються із сучасними підходами до розуміння резильєнтності медичних фахівців як багаторівневого феномену, що залежить не лише від індивідуальних психологічних навичок, а й від організаційного контексту, професійного середовища та можливостей відновлення ресурсів. Зокрема, С. Stewart *et al.* (2024), аналізуючи інтервенції підтримки благополуччя фахівців медичної сфери, акцентували увагу на значенні цілеспрямованих заходів, спрямованих на зниження професійного напруження та підтримання психологічного благополуччя медичного персоналу. У свою чергу, С. Frias *et al.* (2025), узагальнюючи стратегії підтримки психічного здоров'я та благополуччя працівників сфери охорони здоров'я, дійшли висновку, що ефективна підтримка має поєднувати індивідуальні, командні та організаційні заходи.

Встановлені в дослідженні позитивні зміни за показниками професійної життєстійкості, професійної

включеності та професійного контролю можна інтерпретувати як посилення залученості в діяльність, зростання суб'єктності та зміцнення переживання власної спроможності впливати на складні професійні обставини. Така інтерпретація співвідноситься з висновками Р. Vaquero-Cerpeda *et al.* (2024), які обґрунтували актуальність подальшого узагальнення даних щодо зв'язку між професійним вигоранням лікарів і безпекою пацієнтів. Водночас S. Amiri *et al.* (2024), аналізуючи професійні чинники ризику вигорання серед медичних працівників, показали значення робочого стресу, комунікаційних труднощів і дефіциту підтримувального середовища у формуванні професійного виснаження.

Водночас отримані результати доцільно розглядати в контексті досліджень ефективності спеціально розроблених програм розвитку резильєнтності лікарів. С. Seo *et al.* (2021), аналізуючи резильєнтнісно орієнтовані програми в системі медичної освіти, дійшли висновку, що структуровані освітньо-психологічні інтервенції сприяють зміцненню адаптаційних можливостей лікарів, розвитку навичок саморегуляції та профілактиці професійного вигорання. У цьому контексті позитивна динаміка професійної життєстійкості, включеності та контролю, зафіксована в дослідженні, може розглядатися як один із проявів результативності запропонованої програми. Це має особливе значення для військово-медичного середовища, де професійна стійкість фахівця визначається не лише рівнем знань і досвіду, а й здатністю зберігати внутрішню організованість, психологічну дієздатність і готовність до відповідального рішення в складних умовах діяльності.

Не менш значущими є виявлені зміни за показниками копінг-поведінки. Зростання показників планування вирішення проблеми та прийняття відповідальності свідчить про посилення активних і проблемно-орієнтованих способів подолання стресу. М. Goniewicz *et al.* (2023), досліджуючи резильєнтність у сфері екстреної медицини в умовах COVID-19, підкреслили значення готовності персоналу, психологічної витривалості та здатності діяти в кризових умовах. І. Sharin *et al.* (2025), узагальнюючи персонально орієнтовані психоосвітні підходи до зниження вигорання у медичних сестер, наголосили на важливості формування практичних навичок подолання стресу, які можуть бути інтегровані в професійну діяльність. У сукупності це дає підстави розглядати зміни копінг-стратегій як один із важливих механізмів ефективності програми.

Таким чином, результати дослідження можуть бути співвіднесені з висновками систематичного огляду В. Melnyk *et al.* (2020), присвяченого втручанням, спрямованим на покращення психічного здоров'я, благополуччя, фізичного стану та способу життя лікарів і медичних сестер. Автори показали, що найбільшу ефективність мають програми цілеспрямованого і структурованого характеру, які охоплюють не лише

емоційний стан фахівця, а й поведінкові та адаптаційні аспекти його функціонування. У цьому контексті зафіксовані в авторському дослідженні зміни копінг-стратегій доцільно розглядати як один із важливих механізмів ефективності програми, оскільки саме перехід до більш активних способів подолання стресу створює психологічне підґрунтя для підтримання професійної надійності військового лікаря в умовах війни.

Окремого обговорення потребують зміни за шкалами базових переконань. Підвищення показників прихильності світу, справедливості світу, контролюваності світу та цінності власного «Я» на тлі зниження показника випадковості подій можна інтерпретувати як ознаки більшої впорядкованості переживання ситуації, вищого рівня суб'єктивного контролю та меншої вираженості безпорадності. Р. Rzońca *et al.* (2024), досліджуючи поширеність посттравматичних, тривожних і депресивних проявів серед українських цивільних лікарів та парамедиків у воєнний час, показали значне психічне навантаження цієї професійної групи. S. Zhang & L. Li (2025), узагальнюючи дані щодо феномену воєнної тривоги, дійшли висновку, що тривале перебування в умовах воєнної загрози створює довготривалі ризики для психічного здоров'я та потребує цілеспрямованих психологічних втручань. У цьому контексті зафіксовані в дослідженні зміни базових переконань можна розглядати як ознаки посилення внутрішньої організації психологічних ресурсів у відповідь на хронічне навантаження.

Для українського контексту принципово важливим є те, що результати дослідження узгоджуються з працями, присвяченими функціонуванню медичної системи та психічному здоров'ю фахівців у воєнний період. А. Deac *et al.* (2024), аналізуючи становище українських медичних працівників у перший рік повномасштабної війни, показали, що поєднання воєнних загроз, наслідків пандемії та кадрового виснаження ускладнює збереження психічного благополуччя медичних фахівців. Е. Dale *et al.* (2024), досліджуючи стійкість первинної медичної допомоги в Україні в умовах пандемії та війни, дійшли висновку, що підтримання функціонування системи охорони здоров'я значною мірою залежить від адаптивності, локальних ресурсів та організаційної гнучкості. Це дає підстави розглядати отримані результати як аргумент на користь того, що для військово-медичних фахівців потрібні не лише загальні програми підтримки психічного здоров'я, а й спеціалізовані підходи, які враховують поєднання клінічного, організаційного та воєнного навантаження. У дослідженні також зафіксовано позитивні зміни не лише за інтегральним показником резильєнтності, а й за окремими комунікативно-регулятивними та мотиваційно-смысловими показниками, хоча не всі вони досягли статистичної значущості на міжгруповому рівні. Це може свідчити про те, що частина ефектів програми має поступовий характер і потребує більшого часу для стабілізації або перевірки на ширшій вибірці.

Такий висновок узгоджується з позицією С. Stewart *et al.* (2024) та С. Frias *et al.* (2025), які розглядають підтримку психологічного благополуччя та резильєнтності медичних працівників як складний процес, пов'язаний із поєднанням індивідуальних, професійних і організаційних чинників.

Важливим для інтерпретації отриманих результатів є також висновок С. West *et al.* (2020). Автори показали, що вищий рівень резильєнтності лікарів пов'язаний із нижчою ймовірністю професійного вигорання, проте сама по собі резильєнтність не усуває ризик виснаження повною мірою, оскільки значну роль у його виникненні та підтриманні відіграють системні й організаційні чинники професійного середовища. З огляду на це, позитивні зміни, виявлені в дослідженні проблеми професійного стресу військового лікаря, а як емпірично обґрунтований напрям посилення його психологічних ресурсів, який має поєднуватися з ширшими організаційними та професійно-середовищними заходами підтримки.

Окремо слід врахувати результати R. Pietrzak *et al.* (2024), які, досліджуючи психологічну резильєнтність українських фахівців сфери психічного здоров'я під час російсько-української війни, встановили значення соціальних зв'язків, смисложиттєвих орієнтацій та оптимізму як чинників вищої психологічної стійкості. Цей висновок є важливим для інтерпретації результатів дослідження, оскільки запропонована програма також спрямована не лише на розвиток індивідуальних навичок саморегуляції, а й на зміцнення професійних смислів, командної взаємодії та здатності звертатися по підтримку в умовах тривалого навантаження. Разом із тим, результати слід інтерпретувати з урахуванням обмежень дослідження. Формувальна вибірка була невеликою, що знижує статистичну потужність аналізу та частково пояснює поєднання змістовно виразних, але не завжди міжгрупово статистично значущих відмінностей. Водночас навіть за цих умов отримані дані демонструють цілісну картину позитивних зрушень, що дозволяє розглядати запропоновану програму як перспективний інструмент психологічного супроводу військових лікарів в умовах війни.

♦ Висновки

У статті теоретично обґрунтовано та емпірично апробовано програму розвитку та підтримки резильєнтності військового лікаря, побудовану з урахуванням специфіки військово-медичної діяльності. Її зміст орієнтовано на послідовний розвиток мотиваційно-ціннісного, когнітивно-рефлексивного, емоційно-вольового, поведінкового та комунікативно-регулятивного компонентів. Запропонований підхід дає змогу розглядати

резильєнтність не як окрему навичку стресостійкості, а як комплексний професійно-особистісний ресурс, необхідний для збереження психологічної стійкості, саморегуляції, професійної ідентичності та функціональної надійності військового лікаря в екстремальних умовах діяльності. Результати формувального етапу засвідчили, що реалізація програми супроводжувалася позитивними змінами за низкою інтегральних і компонентних психологічних показників. Найбільш виразні зрушення встановлено за показниками професійної життєстійкості, професійної включеності, професійного контролю, планування вирішення проблеми та базових переконань, пов'язаних із переживанням контрольованості, впорядкованості світу й цінності власного «Я». Отримані результати дають підстави стверджувати, що програма сприяє зміцненню психологічної стійкості, розвитку адаптивніших способів подолання труднощів, посиленню суб'єктності, підвищенню готовності до відповідального рішення та збереженню професійної ефективності в складних службово-професійних обставинах. Наукова новизна роботи полягає в системному обґрунтуванні програми розвитку та підтримки резильєнтності військового лікаря на основі авторської п'ятикомпонентної моделі, що інтегрує мотиваційно-ціннісний, когнітивно-рефлексивний, емоційно-вольовий, поведінковий і комунікативно-регулятивний компоненти. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання запропонованої програми в системі психологічного супроводу, професійної підготовки та підтримки військово-медичних фахівців. Її зміст і практичний інструментарій орієнтовані на застосування в реальних умовах діяльності та можуть бути використані для підтримання психологічної стійкості, профілактики професійного виснаження й зміцнення надійності професійної діяльності військового лікаря. Одержані результати відкривають перспективи подальшої емпіричної перевірки програми на ширших вибірках і серед різних категорій військово-медичних фахівців. Перспективним є також вивчення стійкості виявлених ефектів у часовій динаміці, порівняння результативності окремих модулів програми та адаптація її структурних елементів до різних форматів психологічного супроводу відповідно до умов військово-медичної діяльності.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] American Sociological Association's Code of Ethics. (2018, June). Retrieved from https://www.asanet.org/wp-content/uploads/asa_code_of_ethics-june2018a.pdf.

- [2] Amiri, S., Mahmood, N., Mustafa, H., Javaid, S.F., & Khan, M.A.B. (2024). Occupational risk factors for burnout syndrome among healthcare professionals: A global systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(12), article number 1583. doi: [10.3390/ijerph21121583](https://doi.org/10.3390/ijerph21121583).
- [3] Boyko, V.V. (2005). [Methodology for diagnosing communicative attitude](#). In L.M. Karamushka (Ed.), *Technologies of work of organizational psychologists* (pp. 198-213). Kyiv: Inkos.
- [4] Castillo-González, A., Velando-Soriano, A., De la Fuente-Solana, E.I., Martos-Cabrera, B.M., Membrive-Jiménez, M.J., Lucía, R.-B., & Cañadas-De la Fuente, G.A. (2024). Relation and effect of resilience on burnout in nurses: A literature review and meta-analysis. *International Nursing Review*, 71(1), 160-167. doi: [10.1111/inr.12838](https://doi.org/10.1111/inr.12838).
- [5] Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M., & Childs, J. (2023). Workplace interventions to improve well-being and reduce burnout for nurses, physicians and allied healthcare professionals: A systematic review. *BMJ Open*, 13(6), article number e071203. doi: [10.1136/bmjopen-2022-071203](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203).
- [6] Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. doi: [10.1002/da.10113](https://doi.org/10.1002/da.10113).
- [7] Dale, E., Novak, J., Dmytriiev, D., Demeshko, O., & Habicht, J. (2024). Resilience of primary health care in Ukraine: Challenges of the pandemic and war. *Health Systems & Reform*, 10(1), article number 2352885. doi: [10.1080/23288604.2024.2352885](https://doi.org/10.1080/23288604.2024.2352885).
- [8] Deac, A.A., et al. (2024). Ukrainian healthcare providers under siege during the first year of war: Challenges and adaptations. *BJPsych International*, 21(2), 35-37. doi: [10.1192/bji.2023.43](https://doi.org/10.1192/bji.2023.43).
- [9] Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). [Manual for the ways of coping questionnaire: Research edition](#). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- [10] Frias, C.E., et al. (2025). Strategies to support the mental health and well-being of health and care workforce: A rapid review of reviews. *Frontiers in Medicine*, 12, article number 1530287. doi: [10.3389/fmed.2025.1530287](https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1530287).
- [11] Goniewicz, M., Włoszczak-Szubzda, A., Al-Wathinani, A.M., & Goniewicz, K. (2023). Resilience in emergency medicine during COVID-19: Evaluating staff expectations and preparedness. *Journal of Personalized Medicine*, 13(11), article number 1545. doi: [10.3390/jpm13111545](https://doi.org/10.3390/jpm13111545).
- [12] Janoff-Bulman, R. (2002). [Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma](#). New York: Free Press.
- [13] Klimanska, M., & Haletska, I. (2019). Ukrainian adaptation of the short five factor personality questionnaire tipi (tipi-ukr). *Psychological Journal*, 5(9), 57-76. doi: [10.31108/1.2019.5.9.4](https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4).
- [14] Kokun, O. (2021). [Occupational hardiness questionnaire: Ukrainian version](#). *Problems of Extreme and Crisis Psychology*, 1(1), 90-104.
- [15] Kokun, O. (2024). [Diagnostics of professional hardiness and psychophysiological resilience: Methodological recommendations](#). Kyiv: G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.
- [16] Lekhan, V.M., Borvinko, E.V., Zaitsev, V.V., & Zaslavskyi, D.D. (2024). Characteristics of the mental health of employees of healthcare facilities in the conditions of war. *Wiadomości Lekarskie*, 77(4), 676-681. doi: [10.36740/WLek202404110](https://doi.org/10.36740/WLek202404110).
- [17] Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. doi: [10.1177/0022167804266101](https://doi.org/10.1177/0022167804266101).
- [18] McInerney, S.A., Waldrep, E., & Benight, C.C. (2024). Resilience enhancing programs in the U.S. military: An exploration of theory and applied practice. *Military Psychology*, 36(3), 241-252. doi: [10.1080/08995605.2022.2086418](https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2086418).
- [19] Melnyk, B.M., et al. (2020). Interventions to improve mental health, well-being, physical health, and lifestyle behaviors in physicians and nurses: A systematic review. *American Journal of Health Promotion*, 34(8), 929-941. doi: [10.1177/0890117120920451](https://doi.org/10.1177/0890117120920451).
- [20] Osodlo, V.I. (2007). [Methodology for diagnosing professional motivation](#). *Bulletin of the National Defence Academy of Ukraine: Collection of Scientific Papers*, 2, 1-4.
- [21] Panda, S.P., Chatterjee, K., Srivastava, K., Chauhan, V.S., & Yadav, P. (2024). Building psychological resilience in Armed Forces worldwide. *Medical Journal Armed Forces India*, 80(2), 130-139. doi: [10.1016/j.mjafi.2024.02.006](https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2024.02.006).
- [22] Pietrzak, R.H., Kang, H., Fischer, I.C., Vus, V., Kolyshkina, A., Ponomarenko, L., Chobanian, A., & Esterlis, I. (2024). Psychological resilience of mental health workers during the Russia-Ukraine war: Implications for clinical interventions. *The Primary Care Companion for CNS Disorders*, 26(5), article number 24m03761. doi: [10.4088/PCC.24m03761](https://doi.org/10.4088/PCC.24m03761).
- [23] Rzońca, P., Podgórski, M., Łazarewicz, M., Gałązkowski, R., Rzońca, E., Detsyk, O., & Włodarczyk, D. (2024). The prevalence and determinants of PTSD, anxiety, and depression in Ukrainian civilian physicians and paramedics in wartime: An observational cross-sectional study six months after outbreak. *Psychiatry Research*, 334, article number 115836. doi: [10.1016/j.psychres.2024.115836](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.115836).
- [24] Seo, C., Corrado, M., Fournier, K., Bailey, T., & Haykal, K.-A. (2021). Addressing the physician burnout epidemic with resilience curricula in undergraduate and graduate medical education: A systematic review. *BMC Medical Education*, 21, article number 80. doi: [10.1186/s12909-021-02495-0](https://doi.org/10.1186/s12909-021-02495-0).

- [25] Sharin, I.B.A., Jinah, N.B., Bakit, P.A., Adnan, I.K.B., Zakaria, N.H.B., Subki, S.Z.B.A., & Lee, K.Y. (2025). Person-directed burnout intervention for nurses: A systematic review of psychoeducational approaches. *Plos One*, 20(5), article number e0322282. doi: [10.1371/journal.pone.0322282](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322282).
- [26] Stasiuk, V.V., & Matvieieva, D.O. (2025). Resilience of military physicians: Challenges of war. *Habitus*, 79(2), 154-160. doi: [10.32782/hbts.79.2.29](https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.29).
- [27] Stewart, C., Bench, S., & Malone, M. (2024). Interventions to support critical care nurse wellbeing: A scoping review. *Intensive and Critical Care Nursing*, 81, article number 103613. doi: [10.1016/j.iccn.2023.103613](https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103613).
- [28] Sun, Z., Song, J., Chen, J., Gan, X., Li, Y., Qiu, C., Zhang, W., & Gao, Y. (2024). Preventing and mitigating post-traumatic stress: A scoping review of resilience interventions for military personnel in pre deployment. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2377-2389. doi: [10.2147/PRBM.S459220](https://doi.org/10.2147/PRBM.S459220).
- [29] Vaquero-Cepeda, P., Pujol-de Castro, A., & Catalá-López, F. (2024). Association between physician burnout and patient safety: Study protocol for an overview of systematic reviews and meta-analyses. *BMJ Open*, 14(11), article number e089687. doi: [10.1136/bmjopen-2024-089687](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-089687).
- [30] Weiss, D.S., & Marmar, C.R. (1996). *The impact of event scale-revised (IES-R)*. In J.P. Wilson & T.M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399-411). New York: Guilford Press.
- [31] West, C.P., Dyrbye, L.N., Sinsky, C., Trockel, M., Tutty, M., Nedelec, L., Carlasare, L.E., & Shanafelt, T.D. (2020). Resilience and burnout among physicians and the general US working population. *JAMA Network Open*, 3(7), article number e209385. doi: [10.1001/jamanetworkopen.2020.9385](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.9385).
- [32] World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work*. Retrieved from <https://surl.li/wbvtvz>.
- [33] Zhang, S.X., & Li, L.Z. (2025). War anxiety: A review. *Current Psychiatry Reports*, 27, 140-146. doi: [10.1007/s11920-024-01583-4](https://doi.org/10.1007/s11920-024-01583-4).

Resilience of military physicians during wartime: Practical tools for development

Daria Matvieieva

Adjunct

National Defence University of Ukraine
03049, 28 Povitryanykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0008-1536-1446>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is conditioned by the need for scientific substantiation of the psychological foundations of maintaining the reliability and psychological stability of military physicians in conditions of war. The activity of this category of specialists is characterised by the cumulative impact of combat stress, responsibility for preserving the lives and health of wounded and ill personnel, limited time for clinical decision-making, sustained psycho-emotional strain, and the need to address complex ethical dilemmas. Under such conditions, the risk of emotional exhaustion, burnout, secondary trauma, and reduced efficiency of functioning increases. This actualises the need to develop specialised programmes for the development of military doctors' resilience as an integrative psychological resource of self-regulation, adaptation, preservation of professional identity, and constructive interaction in extreme conditions of service and professional activity. The purpose of the study was to substantiate the content and structural foundations and practical tools of the author's programme for developing the resilience of a military doctor in war conditions. The empirical basis of the study was provided by materials from the formative phase of the piloting of the author's programme. The design included pre- and post-experimental evaluation of indicators in the control and experimental groups. The study involved 30 military interns divided into two groups of 15 people. The programme was designed for 30 hours and covered 10 interrelated classes. To assess its effectiveness, a set of psychodiagnostic techniques aimed at determining the level of resilience, professional resilience, coping strategies, basic beliefs, reflexivity, and communicative tolerance was used. The author's programme was based on a five-component model of military doctor resilience, which covered motivational and value, cognitive and reflexive, emotional and volitional, behavioural, and communicative and regulatory components. Positive dynamics of the integral resilience index and more pronounced changes in the experimental group compared to the control group were established. The most noticeable changes were found in indicators of professional resilience, engagement, control, problem-solving planning, acceptance of responsibility, and basic beliefs. The practical significance of the study lies in the development of a programme that can be implemented in the system of psychological support, training and support of military medical specialists

♦ **Keywords:** professional hardiness; emotional self-regulation; adaptive thinking; team interaction; psychological support; self-regulation under stress; development programme



Психологічні механізми терапевтичного впливу груп підтримки на осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах

Леонід Ніколаєв*

Кандидат психологічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
08401, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

Галина Хомич

Кандидат психологічних наук, професор
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
08401, вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

◆ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням потреби в психологічній допомозі в умовах тривалої збройної агресії та соціальної кризи в Україні, де групи підтримки набувають особливої значущості як доступна і масштабована форма психологічної роботи з особами у складних життєвих обставинах. Метою статті було емпіричне дослідження психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки на осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, та визначення терапевтичних ресурсів групової взаємодії. Дослідження проводилося методом онлайн-анкетування. Вибірку становили 158 респондентів: 71 фасилітатор та 87 учасників груп підтримки різної тематичної спрямованості, відібраних за критерієм наявності прямого досвіду участі або ведення групи. Авторська анкета включала оцінку терапевтичних механізмів за п'ятибальною шкалою Лікерта, закриті питання множинного вибору та два відкриті питання. Результати засвідчили високу значущість усіх дев'яти механізмів (середні оцінки від 3,99 до 4,41). Найвищі оцінки отримали механізми формування безпеки та довіри, емоційної підтримки й нормалізації переживань. Виявлено статистично значущі відмінності між оцінками фасилітаторів та учасників: фасилітатори вище оцінюють механізм універсалізації досвіду, тоді як учасники надають більшого значення впливу групових норм і цінностей. Факторний аналіз підтвердив однофакторну структуру шкали (48,6 % загальної дисперсії; коефіцієнт внутрішньої узгодженості – 0,867), що свідчить про функціонування виділених механізмів як єдиної інтегрованої системи. Серед учасників 91,4 % відзначили позитивний вплив групи на своє життя; найефективнішими техніками визнано емпатійне слухання (83,1 %), групову рефлексію (70,4 %) та структуроване коло обміну досвідом (62,0 %). Основною перешкодою була нерегулярна відвідуваність (76,1 %), а серед професійних викликів – вигорання фасилітаторів (18,3 %) та недостатня супервізійна підтримка (16,9 %). Практична цінність дослідження полягає у використанні отриманих даних для вдосконалення методичного забезпечення груп підтримки, підготовки фасилітаторів, супервізійної підтримки ведучих груп та адаптації групової роботи до умов воєнного часу

◆ **Ключові слова:** терапевтичні чинники групової взаємодії; психологічне відновлення; фасилітатор групи; воєнна криза; суб'єктивна ефективність

◆ Вступ

Тривала збройна агресія Росії проти України спричинила масштабну психологічну кризу, що охопила мільйони людей. За даними World Health Organization (2025), 68 % українців повідомляють про погіршення стану

Приклад цитування:

Nikolaiev, L., & Khomych, H. (2026). Psychological mechanisms underlying the therapeutic impact of support groups on individuals in difficult life circumstances. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 52-63. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-52-63.

Історія статті: Отримано: 24.01.2026; Доопрацьовано: 16.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (leonid.nikolaiev@gmail.com)

здоров'я порівняно з довоєнним періодом, причому найпоширенішою проблемою є порушення психічного здоров'я – їх фіксують у 46 % опитаних, а потреба в психологічній допомозі набуває характеру системного суспільного виклику. В умовах, коли ресурси професійної індивідуальної психотерапії обмежені, а рівень соціальної ізоляції, тривоги та переживання втрати залишається критично високим, групи підтримки постають як доступна, масштабована і психологічно ефективна форма допомоги особам у складних життєвих обставинах. Разом із тим, попри зростання практичного застосування груп підтримки, питання психологічних механізмів їхнього терапевтичного впливу залишається недостатньо систематизованим як в українському, так і в міжнародному науковому просторі.

Міжнародні дослідження останніх років фіксують стабільне зростання доказової бази ефективності групових форм психологічної допомоги. J. Rosendahl *et al.* (2021) в огляді результатів 329 рандомізованих контрольованих досліджень за 30 років встановили, що групова психотерапія демонструє результати, еквівалентні індивідуальній, а терапевтичний альянс і групова згуртованість є провідними предикторами позитивних змін незалежно від теоретичної орієнтації. D. Smit *et al.* (2023) у метааналізі 30 рандомізованих досліджень (4152 учасники) показали, що інтервенції на основі взаємної підтримки є ефективними для клінічного та особистісного відновлення при широкому спектрі психічних розладів, а їх ефекти є стійкими і відтворюваними незалежно від типу втручання. С. Нøgh Egmoose *et al.* (2023), систематизувавши дані 49 рандомізованих досліджень (12 477 учасників), підтвердили позитивний вплив взаємної підтримки на особистісне відновлення ($SMD = 0,20$) і зниження симптомів тривоги. Водночас автори підкреслюють, що загальні цінності взаємної підтримки можуть перевищувати специфічні потреби конкретного розладу – що ставить питання про внутрішню архітектуру механізмів такого впливу.

Окремим напрямом досліджень є вивчення груп підтримки в умовах збройних конфліктів і вимушеного переміщення. S. Hillis *et al.* (2024) дослідили ефективність програми “Hope Groups” для сімей, які постраждали від війни в Україні: за результатами програми рівень емоційного насильства знизився на 57,7 %, фізичного – на 64,0 %, а показники психічного здоров'я батьків значуще покращилися, причому ефекти були стабільними незалежно від статусу переміщення учасників. Це дослідження є особливо значущим, оскільки проводилося безпосередньо в українському контексті і підтверджує потенціал групових форм допомоги саме для осіб у складних воєнних обставинах. У суміжному напрямі K. Lysnyk (2024), аналізуючи досвід проведення онлайн-груп підтримки в Україні з перших тижнів повномасштабного вторгнення, встановив, що найефективнішим чинником є щирі міжособистісні стосунки між учасниками групи, які підтримує фасилітатор, –

висновок, що перегукується з гуманістичною традицією у розумінні групового процесу.

В українській науці дослідження груп підтримки інтенсивно розвиваються у декількох напрямках. I.M. Trubavina *et al.* (2020) розкрили методичні засади організації груп підтримки осіб у складних життєвих обставинах, наголосивши на ролі структурованості групового процесу і фасилітатора. V. Shtyfurak & N. Burlaka (2025) теоретично обґрунтували корекційні чинники групової роботи, зокрема роль групових норм як регулятора поведінки і джерела психологічної безпеки. S.L. Horbenko & O.A. Prokopenko (2025) концептуалізували психотехнології терапевтичного впливу в групах як цілісну систему, де зміна одного елементу неминуче змінює функціонування інших. Попри ці здобутки, у наявних дослідженнях недостатньо систематизовано психологічні механізми терапевтичного впливу груп підтримки як цілісну багаторівневу модель, що поєднує когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-динамічні процеси в умовах тривалої соціальної та воєнної кризи.

Метою дослідження стало емпіричне вивчення психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки та визначення терапевтичних можливостей групової взаємодії для осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Завдання дослідження: 1) визначити рівень значущості терапевтичних механізмів груп підтримки за оцінками фасилітаторів та учасників; 2) здійснити порівняльний аналіз оцінок між фасилітаторами та учасниками; 3) дослідити кореляційні зв'язки між механізмами та виявити факторну структуру шкали. Наукова новизна дослідження полягає у розробці та психометричній валідації авторської шкали з дев'яти терапевтичних механізмів груп підтримки, емпіричному підтвердженні їхньої однофакторної структури та виявленні статистично значущих відмінностей у сприйнятті цих механізмів фасилітаторами та учасниками груп підтримки в умовах воєнного часу в Україні.

♦ Матеріали та методи

Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році у форматі онлайн-анкетування з використанням платформи Google Forms. Вибір онлайн-методу зумовлений специфікою цільової аудиторії: фасилітатори та учасники груп підтримки розосереджені по різних регіонах України, що унеможлиблює очне збирання даних в умовах воєнного часу. Посилання на анкету поширювалося через координаторів і ведучих груп підтримки, громадські організації, що надають психосоціальну допомогу, а також через профільні онлайн-спільноти психологів і соціальних працівників. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною; перед початком заповнення анкети кожен респондент надавав інформовану згоду на участь у дослідженні та використання даних у знеособленому вигляді. Дослідження проводилося з дотриманням чинних національних та міжнародних

етичних вимог до психологічних досліджень за участю людей. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком заповнення анкети кожен респондент отримував інформацію про мету та процедуру дослідження і надавав інформовану згоду на участь та використання даних у знеособленому вигляді. Конфіденційність персональних даних учасників була забезпечена відповідно до вимог ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics (2025) та WMA Declaration of Helsinki (2013). Збір, зберігання та обробка даних здійснювалися без можливості ідентифікації особи респондента.

До дослідження було залучено 158 респондентів, відібраних за такими критеріями включення: наявність досвіду участі або ведення групи підтримки будь-якої тематичної спрямованості; проживання або перебування на території України на момент заповнення анкети; добровільна інформована згода. Критеріями виключення слугували: відсутність прямого досвіду з групами підтримки та неповне заповнення анкети. Серед включених респондентів 71 особа (44,9 %) визначила свою роль як фасилітатора (ведучого) групи підтримки, 87 осіб (55,1 %) – як учасника. Аналіз здійснювався суворо за обраною роллю: відповіді на питання, адресовані іншій ролі, не враховувалися. За досвідом участі в групах підтримки респонденти розподілилися таким чином: менше трьох місяців – 55 осіб (34,8 %), від трьох до 12 місяців – 47 осіб (29,7 %), більше одного року – 56 осіб (35,4 %). За кількістю груп: 1 група – 63 особи (39,9 %), 2-3 групи – 49 осіб (31,0 %), 4-5 груп – 15 осіб (9,5 %), більше 5 груп – 31 особа (19,6 %). Тематична спрямованість груп (респонденти могли обирати кілька варіантів) охоплювала: психологічну підтримку загально-го спрямування (37,3 %), підтримку родин військових (36,7 %), батьківську підтримку (31,6 %), підтримку внутрішньо переміщених осіб (25,3 %), переживання втрати та горювання (21,5 %), підтримку ветеранів і військовослужбовців (6,3 %) та інші напрями.

Авторська анкета розроблена на основі теоретичного аналізу психологічних механізмів групової терапії (Rogers, 1961; Bandura, 1977; Yalom & Leszcz, 2020). Також враховано сучасні дослідження груп підтримки (Rosendahl *et al.*, 2021; Smit *et al.*, 2023). Анкета включала оцінку дев'яти терапевтичних механізмів за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «зовсім не значущий» до 5 – «дуже значущий»): M1 – емоційна підтримка та нормалізація переживань; M2 – усвідомлення спільності досвіду (універсалізація); M3 – формування відчуття безпеки та довіри; M4 – соціальне навчання через приклад інших; M5 – розвиток самоусвідомлення та саморегуляції; M6 – відновлення відчуття контролю над життям (суб'єктивність); M7 – групова згуртованість і почуття приналежності; M8 – якість зворотного зв'язку та взаємопідтримки; M9 – вплив групових норм і цінностей. Додатково анкета містила закриті питання множинного вибору (техніки, труднощі, що допомогло) та два відкритих питання щодо суб'єктивного досвіду

(Що, на Вашу думку, могло б підвищити ефективність груп підтримки? Що, на Вашу думку, можна було б покращити в роботі групи підтримки?).

Математико-статистична обробка здійснювалася за використанням: описової статистики (M, SD, Mdn) для характеристики розподілу оцінок; непараметричного критерію Манна-Уїтні для порівняння двох незалежних груп (фасилітатори та учасники) – у зв'язку з порядковим характером шкали Лікерта та порушенням нормальності розподілу; критерію Краскела-Уолліса для порівняння трьох і більше груп (за досвідом участі); кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена для визначення зв'язків між механізмами; факторного аналізу методом головних компонент (з попередньою перевіркою тесту Барлетта та показника КМО) для визначення латентної структури шкали; оцінки внутрішньої узгодженості за коефіцієнтом Кронбаха (α). У процесі підготовки статті автори використовували інструмент штучного інтелекту Claude (Opus 4.6, Anthropic, Inc.) для статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, порівняльний аналіз, кореляційний і факторний аналізи). Автори несуть повну відповідальність за зміст, наукову інтерпретацію та достовірність результатів дослідження. Усі результати, згенеровані за допомогою ШІ, було перевірено та затверджено авторами. Контент-аналіз відкритих відповідей здійснювався шляхом тематичного кодування з виділенням ключових категорій двома незалежними кодувальниками з подальшим узгодженням розбіжностей.

✦ Результати та обговорення

Групи підтримки посідають особливе місце в системі сучасної психологічної допомоги, поєднуючи елементи професійного психотерапевтичного супроводу і взаємодопомоги учасників. У науковій літературі вони розглядаються як форма організованої групової взаємодії, спрямованої на надання емоційної, соціальної й психологічної підтримки особам, які переживають подібні труднощі або кризові стани (Chorna *et al.*, 2021). Як зазначають P.V. Kozyra & A.I. Lehka (2023), умови групи формують своєрідний мікросоціум, що віддзеркалює реалії зовнішнього світу й забезпечує автентичність міжособистісної взаємодії учасників. Вагомий внесок у теоретичне осмислення феномену груп підтримки зробили I.D. Yalom & M. Leszcz (2020), який виокремив основні терапевтичні чинники групової взаємодії, зокрема універсальність переживань, альтруїзм, міжособистісне навчання, розвиток соціальних навичок і групову згуртованість. Сукупність цих чинників забезпечує терапевтичний потенціал груп підтримки і зумовлює їхню ефективність у подоланні стресу, емоційної ізоляції й почуття безпорадності. Психотехнології терапевтичного впливу в групах підтримки розглядаються як сукупність науково обґрунтованих способів, спрямованих на відновлення внутрішньої рівноваги особистості, опрацювання травматичного досвіду і розкриття власного потенціалу (Horbenko & Prokopenko, 2025).

Розуміння терапевтичного ефекту групової взаємодії ґрунтується на різних теоретичних підходах, кожен з яких по-своєму пояснює механізми психологічних змін у груповому процесі. У межах гуманістичної парадигми групи підтримки розглядаються як простір особистісного зростання, що формується завдяки атмосфері емпатії, автентичності й безумовного прийняття (Yatsenko *et al.*, 2008; Tytarenko, 2018).

За С.Р. Rogers (1961), базовим джерелом життєвої енергії, що підтримує психологічну цілісність і сприяє особистісному благополуччю, виступає самоактуалізація. В умовах прийняття і психологічної безпеки цей процес активізується і забезпечує людині здатність до саморегуляції, творчої адаптації і конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. На такому тлі терапевтичний вплив груп підтримки пов'язується передусім із якістю міжособистісних відносин між учасниками. Когнітивно-поведінковий підхід, започаткований А.Т. Beck *et al.* (2015) у 1960-х роках, ґрунтується на уявленні про тісний взаємозв'язок когнітивних схем, емоційних реакцій і поведінкових стратегій та акцентує увагу на можливості їх цілеспрямованої зміни, зокрема в умовах групової взаємодії. Практичною реалізацією цього підходу є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – структурований і науково обґрунтований психотерапевтичний метод, спрямований на подолання депресії, тривоги та інших психічних труднощів шляхом розв'язання актуальних проблем клієнта. Дослідження S. Omelchenko *et al.* (2025), присвячені аналізу психотерапевтичних методів у системі психологічної реабілітації, засвідчують, що КПТ передбачає активну участь клієнта, сприяє швидким позитивним змінам і зазвичай має короткотривалий формат, що забезпечує ефективне використання часу й ресурсів. У груповому форматі КПТ створюються умови для формування навичок подолання стресу, емоційної регуляції і конструктивної комунікації, що в підсумку сприяє підвищенню психологічної стійкості учасників.

У межах психодинамічного підходу група розглядається як особливе терапевтичне середовище, у якому відтворюється попередній міжособистісний досвід учасників і актуалізуються характерні для них емоційні реакції і способи взаємодії. Завдяки механізмам перенесення, емоційного обміну і зворотного зв'язку учасники отримують можливість глибше усвідомити власні внутрішні переживання й закономірності побудови стосунків з іншими, що сприяє зниженню внутрішньої напруги й формуванню більш зрілих моделей міжособистісних взаємин (Osiodlo *et al.*, 2020; Shtyfurak & Burlaka, 2025). У цьому контексті глибинна психокорекція як форма групової роботи, зауважує N. Dmeterko (2024), поєднує елементи, притаманні групам підтримки, зокрема, групову динаміку, емоційну підтримку і конструктивний зворотний зв'язок. Водночас метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП) має принципову відмінність, оскільки спрямований не лише на підтримку учасників, а й

на глибинне пізнання психіки в єдності свідомих і не-свідомих процесів, що визначає його особливу роль у психодинамічному контексті групової психокорекції. V.L. Zlyvkov & S.O. Lukomska (2019) зауважують, що значний внесок у розвиток психодинамічного підходу до групової психотерапії зробив S. Foulkes, який вперше застосував психодинамічні принципи до психотерапевтичної спільноти. Він розглядав людину як соціальну істоту, а групу – як провідний терапевтичний чинник, у межах якого через міжособистісну взаємодію, відкрити комунікацію та активну участь учасників відбувається подолання невротичних проявів. Системний підхід розглядає групу підтримки як динамічну систему, у межах якої зміни одного елемента впливають на функціонування всієї структури. Терапевтичний ефект досягається завдяки перебудові комунікативних патернів, зміні дисфункційних ролей і формуванню більш адаптивних способів взаємодії (Yatsenko *et al.*, 2008; Pohorilenko, 2025). У цьому контексті групи підтримки сприяють не лише індивідуальним змінам, а й формуванню нових моделей соціальної поведінки. Група виконує функцію своєрідного тренувального простору, де учасники апробують і закріплюють нові форми поведінки, комунікації і мислення, що підвищує вірогідність їх перенесення у реальний життєвий контекст (Novak & Bodnar, 2025).

Таким чином, різні теоретичні підходи дозволяють всебічно осмислити терапевтичний потенціал груп підтримки і психологічні механізми їхнього впливу на особистість. Водночас практична реалізація цих підходів потребує врахування специфіки цільової аудиторії, зокрема життєвих обставин, у яких перебувають учасники груп. Особливої актуальності це набуває у роботі з особами, що переживають складні життєві події, травматичний досвід чи наслідки соціальних криз. Для цієї категорії осіб характерними є підвищений рівень тривоги, порушення базового відчуття безпеки і зниження довіри до соціального оточення. Одним із основних завдань групової роботи з травмованими особами є відновлення відчуття безпеки, контролю і довіри, що є передумовою подальшого психологічного відновлення (Herman, 1992; Romanenko, 2024). Варто зазначити, що в умовах соціальних потрясінь і війни групи підтримки набувають особливої значущості як інструмент психологічної стабілізації і соціальної консолідації. На думку Т.М. Tytarenko (2018), групова взаємодія сприяє актуалізації життєстійкості, формуванню відчуття спільності і зміцненню внутрішніх ресурсів особистості. У таких групах поєднуються елементи емоційної підтримки, психоедукації і взаємного обміну досвідом, що дозволяє учасникам поступово відновлювати психологічну рівновагу. Отже, групи підтримки виступають ефективним компонентом системи психологічної допомоги, а їхній терапевтичний вплив зумовлений комплексом психологічних механізмів, які реалізуються в межах різних теоретичних підходів. Зазначені положення дозволяють зробити висновок, що терапевтичний потенціал

груп підтримки реалізується не лише через загальні теоретичні підходи, а й через конкретні психологічні механізми групової взаємодії. Саме аналіз цих механізмів дає змогу глибше зрозуміти, яким чином групи підтримки забезпечують позитивні психологічні зміни учасників у кризових умовах.

Одним із базових механізмів терапевтичного впливу груп підтримки є механізм емоційної підтримки і нормалізації переживань. Його сутність полягає у створенні простору, де індивідуальні емоційні реакції визнаються, приймаються та отримують підтвердження з боку інших учасників групи. Учасники груп підтримки поступово усвідомлюють, що їхні емоційні реакції не є патологічними, а відповідають складності життєвих обставин. У працях С.Р. Rogers (1961) емоційна підтримка розглядається як значуща умова особистісного зростання, що реалізується через емпатійне слухання, прийняття та автентичність міжособистісних стосунків. У групах підтримки цей механізм проявляється через взаємне співпереживання, вербалізацію емоцій і спільне осмислення пережитого досвіду. Т.М. Tytarenko (2018) вважає, що нормалізація переживань у груповому форматі сприяє відновленню емоційної рівноваги і зниженню внутрішньої напруги в осіб, які переживають тривалі кризові ситуації. Тісно пов'язаним із попереднім є механізм ідентифікації та універсалізації досвіду, який полягає в усвідомленні спільності життєвих труднощів і переживань. Універсальність, зауважують І.Д. Yalom & М. Leszcz (2020), є одним із провідних терапевтичних факторів групової роботи, оскільки вона руйнує ілюзію унікальності страждання і зменшує суб'єктивне відчуття самотності; переживання універсальності проблем і отримання емоційного відгуку знижують рівень тривоги і почуття ізольованості, які часто супроводжують кризові стани. У процесі слухання історій інших учасників відбувається ідентифікація з їхнім досвідом, що дозволяє по-новому осмислити власну ситуацію. Спостереження за іншими людьми, які успішно долають труднощі, зазначав А. Bandura (1977), підвищує віру у власні можливості і сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій. Ідентифікація з досвідом інших учасників активізує процеси саморефлексії і сприяє відновленню відчуття життєвої перспективи (Osiodlo *et al.*, 2020; Trubavina *et al.*, 2020).

Важливим механізмом терапевтичного впливу груп підтримки є також механізм безпечної комунікації й формування довіри. Його реалізація пов'язана зі створенням чітких групових правил, конфіденційності і передбачуваності взаємодії, що є особливо значущим для осіб із травматичним досвідом. Відновлення почуття безпеки є першочерговим етапом психологічної допомоги, без якого неможливе подальше опрацювання травми. Безпечна групова атмосфера розглядається як умова для поступового усвідомлення глибинних міжособистісних переживань і відновлення довіри до інших людей. Через повторювану, структуровану і підтримувальну взаємодію учасники набувають досвіду

безпечного контакту, який може бути перенесений у позагрупове життя (Shtyfurak *et al.*, 2023; Romanenko, 2024; Yamnitskyi & Storozh, 2025). В умовах війни і соціальної нестабільності групи підтримки сприяють відновленню довіри до інших і власних емоцій. Механізми емоційної підтримки, ідентифікації і безпечної комунікації знижують напругу й забезпечують поступове відновлення психологічної стійкості осіб у складних життєвих обставинах.

Разом із тим терапевтичний вплив груп підтримки не обмежується лише емоційною стабілізацією і відновленням почуття безпеки. На наступному етапі групова взаємодія створює умови для активізації внутрішніх ресурсів особистості, формування нових способів поведінки та усвідомленого ставлення до власного життєвого досвіду. Саме ці процеси зумовлюють перехід від підтримки до розвитку, що реалізується через механізми соціального навчання, рефлексії і зростання суб'єктності. Сутність механізму соціального навчання і моделювання адаптивної поведінки полягає у засвоєнні нових способів реагування, копінг-стратегій і моделей міжособистісної взаємодії через спостереження за поведінкою інших учасників групи. У межах соціально-когнітивної теорії А. Bandura (1977) підкреслював, що навчання відбувається не лише через власний досвід, а й шляхом спостереження за значущими іншими, які демонструють ефективні способи подолання труднощів. У групах підтримки учасники мають можливість бачити приклади конструктивного реагування на кризові ситуації, що підвищує їхню впевненість у власних можливостях. З позицій когнітивно-поведінкового підходу соціальне навчання в групі підтримки супроводжується поступовим формуванням нових поведінкових навичок, зокрема асертивної комунікації, емоційної регуляції і проблемно-орієнтованого копінгу (Maksymenko *et al.*, 2015; Horbenko & Prokopenko, 2025). Взаємний зворотний зв'язок і підтримка групи сприяють закріпленню адаптивних моделей поведінки та їх перенесенню у повсякденне життя. Отже груповий формат створює унікальні умови для навчання через приклад, оскільки учасники сприймають досвід інших як більш реалістичний і досяжний.

Механізм зростання особистісної рефлексії і саморегуляції забезпечує усвідомлення власних емоційних станів, думок і поведінкових реакцій. Рефлексія є значущим процесом професійного й особистісного розвитку, що дозволяє людині осмислювати свій досвід і змінювати способи взаємодії з реальністю (Shtyfurak *et al.*, 2023; Omelchenko *et al.*, 2025). У групах підтримки рефлексія активізується через обговорення пережитого, отримання зворотного зв'язку і співставлення власних реакцій із реакціями інших учасників. Усвідомлення власних внутрішніх процесів є необхідною умовою ефективного управління поведінкою та емоціями. Групи підтримки сприяють розвитку цих навичок завдяки структурованому обговоренню досвіду, що дозволяє учасникам виявляти неадаптивні реакції й замінювати

їх більш конструктивними. У кризових умовах групова рефлексія допомагає знизити рівень хаотичних переживань і відновити відчуття внутрішньої впорядкованості (Zlyvkov & Lukomska, 2019).

Інтегративним є механізм підвищення суб'єктності і відновлення відчуття контролю над життям. Суб'єктність у психологічному розумінні означає здатність особистості усвідомлено впливати на власне життя, приймати рішення і нести за них відповідальність. Відчуття суб'єктності пов'язане з активною життєвою позицією і здатністю надавати сенс власному досвіду (Maksymenko *et al.*, 2015). У групах підтримки цей механізм реалізується через поступовий перехід від позиції пасивного переживання до позиції активного учасника змін. Внутрішній контроль сприяє підвищенню психологічної стійкості і відповідальності за власне життя. Обмін досвідом успішного подолання труднощів у групі підтримки зміцнює віру учасників у власну здатність впливати на життєві обставини. В умовах війни і тривалих криз групи підтримки стають простором відновлення суб'єктної позиції, де людина знову починає відчувати себе не лише об'єктом подій, а й активним творцем власного життєвого шляху (Ihnatovych, 2025; Yamnitskyi & Storozh, 2025). Таким чином, механізми соціального навчання, рефлексії і зростання суб'єктності утворюють завершену систему терапевтичного впливу груп підтримки, яка забезпечує як короткострокове полегшення емоційного стану, так і довготривалі позитивні зміни у життєдіяльності особистості.

Логічним продовженням аналізу психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки є розгляд терапевтичних ресурсів групової взаємодії, які сприяють стійкості позитивних змін і підсилюють відновлювальний потенціал групи. В українській психологічній науці ці ресурси розглядаються як сукупність соціально-психологічних чинників, що виникають у процесі спільної діяльності і міжособистісної взаємодії учасників групи. Одним із важливих ресурсів групової взаємодії є групова згуртованість і почуття приналежності. Згуртованість проявляється у відчутті єдності, взаємної відповідальності та емоційної залученості учасників у спільний процес. Почуття приналежності до групи виконує важливу регулятивну функцію, сприяючи стабілізації емоційного стану і формуванню позитивної Я-концепції особистості (Maksymenko *et al.*, 2015). У групах підтримки згуртованість створює психологічно безпечне середовище, у межах якого можливе відкриття травматичного досвіду без страху осуду чи відторгнення. Т.М. Тютаренко (2018) наголошує, що в кризових умовах саме досвід «бути разом» і відчувати себе частиною значущої спільноти знижує інтенсивність екзистенційної тривоги і сприяє відновленню життєстійкості особистості. Почуття приналежності у групах підтримки дозволяє компенсувати втрату соціальних зв'язків і сприяє формуванню нових ресурсних ідентичностей.

Важким терапевтичним ресурсом є також зворотний зв'язок і взаємна підтримка учасників, які забезпечують можливість корекції уявлень про себе і власні переживання. Конструктивний зворотний зв'язок у безпечному середовищі сприяє розвитку самосвідомості, відповідальності і соціальної компетентності, підвищенню рівня психологічної адаптації (Mazokha, 2025). Через відгуки інших людина отримує можливість побачити себе з різних перспектив, що сприяє глибшому усвідомленню власних емоційних і поведінкових патернів. О. Romanenko (2024) звертає увагу на те, що особливу цінність становить наявність диференційованого зворотного зв'язку – позитивного чи негативного, на основі чого людина вчиться критичніше оцінювати свою поведінку. Взаємна підтримка в групах виконує не лише емоційну, а й смислотворчу функцію, допомагаючи учасникам знаходити нові інтерпретації пережитого досвіду й відновлювати довіру до соціального оточення. Умови взаємної підтримки активізують альтруїстичні тенденції, що, за даними досліджень Н. Dmeterko (2024) та Т.В. Novak & М.В. Bodnar (2025) позитивно впливають на суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

Вплив групових норм і цінностей на процес психологічного відновлення є ще одним цінним ресурсом групової взаємодії, адже групові норми, що ґрунтуються на принципах конфіденційності, поваги, добровільності й відповідальності, створюють рамку безпечної взаємодії й регулюють поведінку учасників. Внутрішнє прийняття групових норм сприяє інтеріоризації соціально прийнятних форм взаємодії і підвищенню рівня саморегуляції особистості (Shtyfurak & Burlaka, 2025). Цінності, що формуються в групах підтримки, як-то – взаємна допомога, емпатія і прийняття, поступово стають внутрішніми орієнтирами учасників і переносяться у позагруповий простір. Т.М. Тютаренко (2018) підкреслює, що в складних життєвих обставинах ціннісна солідарність і підтримка сприяють відновленню психологічної цілісності особистості і збереженню її здатності до активного життєвого функціонування.

На основі теоретичного аналізу авторами було виокремлено шість ключових психологічних механізмів терапевтичного впливу груп підтримки (механізм емоційної підтримки і нормалізації переживань; механізм ідентифікації та універсалізації досвіду; механізм безпечної комунікації й формування довіри; механізм соціального навчання і моделювання адаптивної поведінки; механізм зростання особистісної рефлексії і саморегуляції; механізм підвищення суб'єктності і відновлення відчуття контролю над життям) та три терапевтичні ресурси групової взаємодії (групова згуртованість і почуття приналежності; зворотний зв'язок і взаємна підтримка; вплив групових норм і цінностей). Саме ці дев'ять компонентів було покладено в основу емпіричного дослідження.

Надійність шкали за критерієм Кронбаха становила $\alpha = 0,867$, що свідчить про високу внутрішню узгодженість інструменту. Скориговані кореляції

кожного пункту із загальним показником коливалися від 0,540 до 0,645, а видалення жодного пункту не підвищувало загальну надійність шкали, що підтверджує

доцільність включення визначених механізмів. Результати оцінки значущості терапевтичних механізмів представлено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Описова статистика оцінки терапевтичних механізмів груп підтримки ($n = 158$)

Механізм	M	SD	Mdn	Ранг
Безпека та довіра (M3)	4,41	0,75	5,0	1
Емоційна підтримка (M1)	4,40	0,73	5,0	2
Універсалізація досвіду (M2)	4,37	0,78	5,0	3-4
Групові норми та цінності (M9)	4,37	0,78	5,0	3-4
Соціальне навчання (M4)	4,32	0,76	4,0	5-6
Самоусвідомлення (M5)	4,32	0,76	4,0	5-6
Зворотний зв'язок (M8)	4,24	0,83	4,0	7
Згуртованість (M7)	4,06	0,90	4,0	8
Суб'єктність (M6)	3,99	0,82	4,0	9

Джерело: розроблено авторами

Як видно з Таблиці 1, найвищі оцінки отримали механізми формування відчуття безпеки та довіри ($M = 4,41$; $SD = 0,75$) та емоційної підтримки й нормалізації переживань ($M = 4,40$; $SD = 0,73$). Ці результати узгоджуються з теоретичними положеннями C.R. Rogers (1961) про безумовне прийняття як базову умову особистісного зростання та висновками I.D. Yalom & M. Leszcz (2020) про терапевтичну роль універсальності переживань.

Найнижчі, хоча все ще високі оцінки зафіксовано для механізмів суб'єктності ($M = 3,99$) та групової згуртованості ($M = 4,06$), що може відображати більш тривалий характер їх формування, як зазначають S.D. Maksymenko *et al.* (2015). Для виявлення статистично значущих розбіжностей між оцінками фасилітаторів ($n = 71$) та учасників ($n = 87$) було здійснено порівняльний аналіз із використанням критерію Манна-Уїтні (Таблиця 2).

Таблиця 2. Порівняння оцінок терапевтичних механізмів за ролями (Mann-Whitney U)

Механізм	Фасилітатори M (SD)	Учасники M (SD)	U	p	r	Зн.
M1	4,51 (0,61)	4,31 (0,81)	3417	0,202	0,11	
M2	4,51 (0,75)	4,25 (0,78)	3717	0,015	0,20	*
M3	4,51 (0,65)	4,32 (0,81)	3416	0,202	0,11	
M4	4,39 (0,62)	4,25 (0,85)	3248	0,541	0,05	
M5	4,31 (0,67)	4,32 (0,83)	2922	0,523	0,05	
M6	3,89 (0,78)	4,07 (0,85)	2666	0,116	0,14	
M7	4,13 (0,79)	4,00 (0,99)	3233	0,594	0,05	
M8	4,27 (0,70)	4,22 (0,92)	3021	0,800	0,02	
M9	4,24 (0,80)	4,48 (0,74)	2548	0,036	0,18	*

Примітка: * $p < 0,05$; r – розмір ефекту

Джерело: розроблено авторами

Результати порівняльного аналізу (Таблиця 2) виявили дві статистично значущі відмінності. Фасилітатори значущо вище оцінювали механізм універсалізації досвіду ($M = 4,51$ проти $M = 4,25$; $U = 3717$; $p = 0,015$; $r = 0,20$), що може відображати їхню професійну обізнаність щодо цінності усвідомлення спільності переживань, концептуалізованої ще A. Van duren (1977). Натомість учасники значущо вище оцінювали вплив групових норм та цінностей ($M = 4,48$ проти $M = 4,24$; $U = 2548$; $p = 0,036$; $r = 0,18$), що свідчить про важливість структурованого та передбачуваного середовища для осіб у складних життєвих обставинах, як наголошують V. Shtyfurak & N. Burlaka (2025). Кореляційний аналіз (за Спірменом) виявив статистично значущі позитивні кореляції між усіма дев'ятьма механізмами ($p < 0,001$ для всіх пар). Найсильніші зв'язки зафіксовано між згуртованістю та зворотним зв'язком ($rs = 0,613$), самоусвідомленням та суб'єктністю ($rs = 0,558$), груповими нормами та

згуртованістю ($rs = 0,534$), соціальним навчанням та суб'єктністю ($rs = 0,528$). Ці результати підтверджують теоретичне положення I.D. Yalom & M. Leszcz (2020) про інтегративний характер терапевтичних чинників та висновки Т.М. Тютаренко (2018) про взаємне підсилення механізмів групової взаємодії. Придатність даних до факторного аналізу підтверджена тестом сферичності Бартлетта ($\chi^2 = 508,88$; $p < 0,001$) та показником КМО = 0,888. Аналіз власних значень виявив один домінуючий фактор із власним значенням 4,373, що пояснює 48,6 % загальної дисперсії. Однофакторна структура шкали свідчить про те, що дев'ять виділених механізмів вимірюють єдиний латентний конструкт – загальний терапевтичний потенціал групи підтримки, що узгоджується з висновками S.L. Horbenko & O.A. Prokopenko (2025) про сукупний характер психотехнологій терапевтичного впливу.

Аналіз зв'язку оцінок із досвідом участі (критерій Краскела-Уолліса) не виявив статистично значущих

відмінностей ($p > 0,05$ для всіх механізмів). Водночас спостерігається тенденція до підвищення оцінки механізму безпеки та довіри зі зростанням досвіду (від $M = 4,22$ до $M = 4,57$; $N = 5,21$; $p = 0,074$), що може вказувати на кумулятивний ефект групового досвіду, описаний T.V. Novak & M.B. Bodnar (2025). За оцінкою фасилітаторів ($n = 71$), найефективнішими техніками активізації терапевтичних механізмів є: активне (емпатійне) слухання (83,1 %), групова рефлексія та зворотний зв'язок (70,4 %), структуроване коло обміну досвідом (62,0 %), психоедукація (60,6 %), техніки релаксації та заземлення (57,7 %), арттерапевтичні техніки (49,3 %), ритуали початку/завершення зустрічі (47,9 %), робота з метафорами та історіями (45,1 %). Домінування емпатійного слухання узгоджується з гуманістичною парадигмою C.R. Rogers (1961), а поєднання емоційно-орієнтованих та когнітивно-освітніх підходів відповідає інтегративній моделі терапевтичного впливу, обґрунтованій у межах когнітивно-поведінкового підходу (Beck *et al.*, 2015).

Серед труднощів у веденні груп підтримки ($n = 71$ фасилітаторів) домінує нерегулярна відвідуваність учасників (76,1 %), що становить значний виклик для забезпечення групової згуртованості. Домінування окремих учасників (38,0 %), організаційні труднощі (32,4 %) та пасивність учасників (29,6 %) утворюють другу групу за частотою. Серед професійних труднощів фасилітаторів виділяються професійне вигорання (18,3 %) та недостатня супервізійна підтримка (16,9 %), що підкреслює необхідність системної підтримки ведучих груп, на яку вказують I.M. Trubavina *et al.* (2020). Серед учасників ($n = 81$) провідними чинниками суб'єктивної ефективності виявилися: розуміння спільності досвіду (81,5 %), підтримка з боку ведучого (71,6 %), можливість вільно говорити про переживання (67,9 %) та емоційна підтримка від інших учасників (60,5 %). Ці дані підтверджують ключову роль механізмів емоційної підтримки та універсалізації досвіду, що отримали найвищі оцінки й у кількісному блоці дослідження, і узгоджуються з висновками V. Osiodlo *et al.* (2020) та V.L. Zlyvko & S.O. Lukomska (2019).

Щодо впливу на життя загалом ($n = 82$ учасники): 40,2 % відзначили значні позитивні зміни, 43,9 % – помірні позитивні зміни, 7,3 % – незначні позитивні зміни. Таким чином, 91,4 % учасників зафіксували позитивний вплив групи підтримки на своє життя. Розбіжності у кількості відповідей на окремі питання ($n = 81-87$) зумовлені тим, що частина учасників не відповіла на окремі запитання анкети; для кожного показника наводиться фактична кількість валідних відповідей. Готовність рекомендувати участь іншим висловили 98,7 % респондентів (86,7 % – «так, однозначно»; 12,0 % – «скоріше так»; 1,3 % – «важко сказати»). Жоден респондент не обрав негативної відповіді. Ці результати узгоджуються з висновками O. Romanenko (2024) та O. Ihnatovych (2025) про ефективність групових форм психологічної допомоги.

Контент-аналіз відкритих відповідей фасилітаторів ($n = 53$) щодо підвищення ефективності виявив такі ключові категорії: регулярність та тривалість роботи груп; потреба у супервізії та професійній підтримці; запит на методичне забезпечення (готові плани зустрічей, набори вправ); необхідність популяризації формату груп підтримки та подолання стигми; потреба у фінансуванні та ресурсах. Відкриті запитання були не обов'язковими, що зумовило нижчий рівень відповідей: 74,6 % фасилітаторів (53 з 71) та 55,2 % учасників (48 з 87) надали розгорнуті відповіді, придатні для контент-аналізу. Учасники ($n = 48$) найчастіше зазначали: бажання збільшити тривалість та частоту зустрічей; потребу у більшій кількості практичних компонентів та психоедукації; важливість кваліфікації ведучого; побажання щодо офлайн-формату та структурованості програми. Узагальнення результатів кількісного та якісного аналізу дозволяє стверджувати, що терапевтичний вплив груп підтримки є системним феноменом, зумовленим інтегрованою дією взаємопов'язаних механізмів, які функціонують як єдиний латентний конструкт. Попри високу суб'єктивну ефективність та готовність учасників рекомендувати участь іншим, дослідження виявило низку системних викликів – нерегулярність відвідуваності, вигорання фасилітаторів та дефіцит супервізійної підтримки, що потребують окремого осмислення в контексті міжнародного досвіду організації груп підтримки.

Отримані результати підтверджують, що терапевтичний вплив груп підтримки є системним і багаторівневим феноменом, реалізація якого забезпечується інтегрованою сукупністю психологічних механізмів. Ця позиція узгоджується з широким масивом сучасних міжнародних досліджень і водночас уточнює їхні висновки завдяки специфіці емпіричних даних, зібраних в умовах тривалої воєнної та соціальної кризи. Зафіксований у дослідженні пріоритет механізмів формування безпеки та довіри ($M = 4,41$) і емоційної підтримки ($M = 4,40$) над механізмом суб'єктності ($M = 3,99$) відображає логіку поетапного відновлення особистості в кризових умовах: спочатку – стабілізація і прийняття, потім – відновлення активної позиції. Ця ієрархія перекується із висновками масштабного огляду J. Rosendahl *et al.* (2021), присвяченого аналізу результатів групової психотерапії за 30 років: автори встановили, що терапевтичний альянс і групова згуртованість є провідними предикторами позитивних змін у різних типах груп та при різних теоретичних орієнтаціях. Отже, найвища значущість механізмів безпеки і довіри у даному дослідженні є не лише ситуативним показником, а закономірністю, підтвердженою в 329 рандомізованих контрольованих дослідженнях.

Виявлені статистично значущі відмінності між оцінками фасилітаторів та учасників є одним із найцікавіших результатів дослідження, що відкриває дискусійне поле. Фасилітатори вище оцінюють механізм універсалізації досвіду ($p = 0,015$), тоді як учасники –

вплив групових норм і цінностей ($p = 0,036$). Подібну асиметрію у сприйнятті групового процесу «зсередини» і «зовні» описують G.M. Burlingame *et al.* (2018) у метааналізі групової згуртованості (55 досліджень, 6 055 учасників): автори показали, що якість вертикальних відносин (учасник-ведучий) і горизонтальних зв'язків (учасник-учасник) оцінюється по-різному залежно від позиції у групі, причому ведучі частіше акцентують на когнітивних і навчальних чинниках, а учасники – на структурних і нормативних. Це узгоджується з даними дослідження і свідчить про необхідність урахувати перспективу учасника під час розробки програм підготовки фасилітаторів.

Однофакторна структура шкали (48,6 % дисперсії; $\alpha = 0,867$) є теоретично значущим результатом, що вимагає окремого обговорення. Вона вказує на те, що дев'ять виокремлених механізмів функціонують не як незалежні чинники, а як прояви єдиного латентного конструкту – загального терапевтичного потенціалу групи. Це перекується з позицією D. Smit *et al.* (2023), які у систематичному огляді та метааналізі 30 рандомізованих досліджень (4152 учасники) встановили, що ефекти підтримки є скромними, але стійкими і відтворюваними поза залежністю від типу втручання та специфіки розладу. Автори інтерпретують цей факт як свідчення того, що спільні цінності взаємної підтримки можуть виходити за межі специфічних потреб конкретного розладу – висновок, що підтримує однофакторну модель і в цьому дослідженні.

Разом із тим отримані дані в деяких аспектах вступають у продуктивну суперечність із зарубіжними дослідженнями. Рівень суб'єктивної ефективності у даному дослідженні (91,4 % учасників зазначили позитивний вплив групи на своє життя) є вищим, ніж той, що зафіксовано у метааналізах, де ефекти групової підтримки описуються переважно як помірні: зокрема, C. Nøgh Egmoose *et al.* (2023) в огляді 49 рандомізованих досліджень (12 477 учасників) виявили невеликий, але значущий позитивний ефект на особистісне відновлення ($SMD = 0,20$). Цей контраст можна пояснити методологічними відмінностями: суб'єктивні самооцінки, що застосовувалися в даному дослідженні, схильні давати вищі показники порівняно з клінічними шкалами, що використовуються в рандомізованих контрольованих дослідженнях. Це ставить під сумнів питання про те, які показники ефективності є більш екологічно валідними в контексті груп підтримки – стандартизовані клінічні виміри чи суб'єктивне відчуття змін у власному житті. Дискусія між цими підходами залишається відкритою.

Щодо основної перешкоди у функціонуванні груп – нерегулярної відвідуваності (76,1 %) – варто зазначити, що вона є транснаціональною проблемою. C.T. Alldredge *et al.* (2021) у метааналізі терапевтичного альянсу в групових інтервенціях (29 досліджень, 3628 учасників) підкреслили, що нестабільний склад групи є ключовим чинником, що підриває розвиток

альянсу між учасниками і ведучим. На думку авторів, в умовах воєнного часу нерегулярність відвідуваності набуває системного характеру через об'єктивні обставини – повітряні тривоги, переміщення, побутову нестабільність – і потребує адаптації форматів груп підтримки: наприклад, гібридних чи відкритих структур, де включення нових учасників не руйнує терапевтичну спільноту.

Проблема вигорання фасилітаторів (18,3 %) та недостатньої супервізійної підтримки (16,9 %), зафіксована у даному дослідженні, відображає більш широку тенденцію, зафіксовану в міжнародній літературі. Зокрема, у систематичному огляді групових інтервенцій підтримки для осіб із психічними розладами, проведеному N. Lyons *et al.* (2021), підкреслюється, що якість ведення групи безпосередньо залежить від рівня підтримки самих ведучих, а супервізія є не опціональним, а обов'язковим елементом системи надання психологічної допомоги. Відповідно, системна недостатність супервізійної підтримки ведучих груп в Україні може стримувати реалізацію терапевтичного потенціалу навіть добре спланованих програм. Таким чином, результати дослідження вписуються в загальну міжнародну тенденцію визнання груп підтримки ефективним і системно організованим форматом психологічної допомоги, водночас акцентуючи на специфіці воєнного контексту, в якому функціонування груп набуває додаткових викликів і ресурсів. Відкритими залишаються питання про оптимальні методи вимірювання ефективності груп підтримки, роль супервізії як системного ресурсу ведучих і специфіку механізмів терапевтичного впливу в умовах хронічного соціального стресу.

◆ Висновки

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що всі дев'ять виділених терапевтичних механізмів груп підтримки отримали високі оцінки значущості (M від 3,99 до 4,41 за 5-бальною шкалою), що підтверджує їхню вагому роль у терапевтичному впливі на осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах. Найвищі оцінки зафіксовано для механізмів формування безпеки та довіри ($M = 4,41$), емоційної підтримки і нормалізації переживань ($M = 4,40$), тоді як дещо нижчі – для механізму відновлення суб'єктності ($M = 3,99$). Визначена ієрархія відображає логіку етапного психологічного відновлення: стабілізація і прийняття передують відновленню активної життєвої позиції, що узгоджується з ключовими теоретичними положеннями гуманістичного, групово-динамічного та когнітивно-поведінкового підходів.

Порівняльний аналіз виявив статистично значущі відмінності у сприйнятті терапевтичних механізмів між фасилітаторами та учасниками. Фасилітатори вище оцінюють механізм універсалізації досвіду ($p = 0,015$), що відображає їхню професійну рефлексію щодо групових процесів і усвідомлення дидактичної цінності цього механізму у веденні групи. Натомість

учасники надають більшого значення впливу групових норм і цінностей ($p = 0,036$), що свідчить про особливу потребу осіб у складних життєвих обставинах у структурованому та передбачуваному середовищі як джерелі психологічної опори. Виявлена асиметрія у сприйнятті групового процесу «зсередини» і «ззовні» має безпосереднє практичне значення: програми підготовки фасилітаторів мають приділяти більше уваги розумінню суб'єктивного досвіду учасників, а не лише теоретичним концепціям групової динаміки.

Кореляційний та факторний аналізи підтвердили системну взаємопов'язаність усіх механізмів ($rs > 0,32$; $p < 0,001$) та однофакторну структуру шкали (48,6 % дисперсії; $\alpha = 0,867$). Цей результат є теоретично значущим: він свідчить про те, що виділені механізми функціонують не як незалежні чинники, а як інтегрована система, де активація одного механізму підсилює дію інших. Такий висновок суголосний з концепцією «загального групового ефекту», що розглядає терапевтичний вплив групи як системну властивість групового процесу загалом, а не як суму окремих технік. Практичним наслідком цього є неприпустимість фрагментарного підходу до організації груп підтримки: увага лише до окремих механізмів (наприклад, виключно до емоційної підтримки) без забезпечення цілісного групового процесу знижує загальний терапевтичний потенціал.

Емпірично підтверджено високу суб'єктивну ефективність груп підтримки: 91,4 % учасників відзначили позитивний вплив на своє життя, а 98,7 % готові рекомендувати участь у групі іншим. Найефективнішими техніками визнано емпатійне слухання (83,1 %), групову рефлексію (70,4 %) та структуроване коло обміну досвідом (62,0 %). Отримані дані свідчать про те, що

техніки, спрямовані на створення безпечного діалогічного простору і сприяння усвідомленню власного досвіду, сприймаються учасниками як найбільш цінні – що є аргументом на користь гуманістично-орієнтованої моделі ведення груп підтримки.

Водночас дослідження виявило системні виклики, що стримують реалізацію терапевтичного потенціалу груп підтримки. Основною перешкодою є нерегулярна відвідуваність (76,1 %), яка в умовах воєнного часу набуває об'єктивного характеру і потребує адаптації форматів роботи – зокрема, розвитку гібридних та відкритих моделей груп, де нестабільність складу не руйнує терапевтичний процес. Серед професійних викликів – вигорання фасилітаторів (18,3 %) та недостатня supervisory підтримка (16,9 %), що вказує на необхідність розбудови системної інфраструктури підтримки самих ведучих як умови сталого функціонування груп підтримки в Україні. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні терапевтичних механізмів на різних стадіях роботи групи, порівнянні моделей груп підтримки, розробці стандартизованого інструменту оцінки групової взаємодії та дослідженні стійкості терапевтичних ефектів у постгруповий період.

◆ Подяку

Автори висловлюють подяку фасилітаторам та учасникам груп підтримки, які взяли участь у дослідженні.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Allredge, C.T., Burlingame, G.M., Yang, C., & Rosendahl, J. (2021). Alliance in group therapy: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 25(1), 13-28. doi: 10.1037/gdn0000135.
- [2] Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- [3] Beck, A.T., Davis, D.D., & Freeman, A. (2015). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Publications.
- [4] Burlingame, G.M., McClendon, D.T., & Yang, C. (2018). Cohesion in group therapy: A meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 384-398. doi: 10.1037/pst0000173.
- [5] Chorna, L.H., Hornostai, P.P., Yaremchuk, O.V., Vus, V.I., Korobanova, O.L., & Pletka, O.T. (2021). *Problem interaction in groups: Phenomenology, factors, prevention*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
- [6] Dmeterko, N. (2024). Overcoming professional deformations of psychologists through deep psychocorrection methods. *Research Bulletin. Series: Psychology*, 2(4), 51-56. doi: 10.32782/cusu-psy-2024-2-7.
- [7] Herman, J.L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- [8] Hillis, S., et al. (2024). The effectiveness of Hope Groups, a mental health, parenting support, and violence prevention program for families affected by the war in Ukraine. *Journal of Migration and Health*, 10, article number 100251. doi: 10.1016/j.jmh.2024.100251.
- [9] Høgh Egmos, C., Poulsen, C.H., Hjorthøj, C., Mundy, S.S., Hellström, L., Nørgaard Nielsen, M., Korsbek, L., Rasmussen, K.S., & Falgaard Eplov, L. (2023). The effectiveness of peer support in personal and clinical recovery: Systematic review and meta-analysis. *Psychiatric Services*, 74(8), 847-858. doi: 10.1176/appi.ps.202100138.
- [10] Horbenko, S.L., & Prokopenko, O.A. (2025). *Fundamentals of psychological correction*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs.
- [11] ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics. (2025). Retrieved from <https://standards.esomar.org/resources/international-codes>.

- [12] Ihnatovych, O. (2025). Psychological support for veterans: Resources of positive psychotherapy. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 53(2), 87-98. doi: [10.37203/kibit.2025.53\(2\).07](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).07).
- [13] Kozyra, P.V., & Lehka, A.I. (2023). Group therapy as a means of overcoming gaming addiction. *Habitus*, 53, 115-119. doi: [10.32782/2663-5208.2023.53.19](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.19).
- [14] Lyons, N., Cooper, C., & Lloyd-Evans, B. (2021). A systematic review and meta-analysis of group peer support interventions for people experiencing mental health conditions. *BMC Psychiatry*, 21, article number 315. doi: [10.1186/s12888-021-03321-z](https://doi.org/10.1186/s12888-021-03321-z).
- [15] Lysnyk, K. (2024). Conducting psychological support groups online during the war in Ukraine. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 23(1), 70-84. doi: [10.1080/14779757.2023.2167735](https://doi.org/10.1080/14779757.2023.2167735).
- [16] Maksymenko, S.D., Prokofieva, O.O., Tsarkova, O.V., & Kochkurova, O.V. (2015). *Workshop on group psychocorrection*. Melitopol: Publishing and Printing Center "Lux".
- [17] Mazokha, I. (2025). Group art therapy in overcoming aggressive behavior of adolescents: Socio-psychological mechanisms of influence. *Sloboda Scientific Journal. Psychology*, 1, 81-85. doi: [10.32782/psyspu/2025.1.14](https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.14).
- [18] Novak, T.V., & Bodnar, M.B. (2025). Psychological training in overcoming life crises: Experience of working with youth. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology*, 1(5), 174-180. doi: [10.32782/3041-1297/2025-1-23](https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-23).
- [19] Omelchenko, S., Spivak, Y., & Spivak, L. (2025). Psychotherapy in the context of psychological rehabilitation. *Humanization of the Educational Process*, 2(108), 335-348. doi: [10.31865/2077-1827.2\(108\)2025.340173](https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(108)2025.340173).
- [20] Osiodlo, V., et al. (2020). *Theory and practice of psychological assistance and rehabilitation* (2nd ed.). Kyiv: National University of Defense of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskyi.
- [21] Pohorilenko, A. (2025). *Fundamentals of modern psychotechnologies*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs.
- [22] Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- [23] Romanenko, O. (2024). Organizational and methodological principles of providing psychological assistance to combatants. *Legal Psychology*, 1(34), 18-25. doi: [10.33270/03243401.18](https://doi.org/10.33270/03243401.18).
- [24] Rosendahl, J., Alldredge, C.T., Burlingame, G.M., & Strauss, B. (2021). Recent developments in group psychotherapy research. *American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 52-59. doi: [10.1176/appi.psychotherapy.20200031](https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200031).
- [25] Shtyfurak, V., & Burlaka, N. (2025). Corrective factors of group work in the process of psychological assistance: Theoretical analysis and practical aspects. *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*, 82, 69-75. doi: [10.31652/2415-7872-2025-82-69-75](https://doi.org/10.31652/2415-7872-2025-82-69-75).
- [26] Shtyfurak, V.Y., Shtyfurak, V.S., & Burlaka, N.I. (2023). *Psychology of social influence in the process of group work*. Vinnytsia: VSPU.
- [27] Smit, D., Miguel, C., Vrijisen, J.N., Groeneweg, B., Spijker, J., & Cuijpers, P. (2023). The effectiveness of peer support for individuals with mental illness: Systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 53(11), 5332-5341. doi: [10.1017/S0033291722002422](https://doi.org/10.1017/S0033291722002422).
- [28] Trubavina, I.M., Nahachevska, Z.I., & Martyniuk, A.Y. (2020). Methods of organizing work of support groups for persons in difficult life circumstances. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences*, 2(333), 282-293. doi: [10.12958/2227-2844-2020-2\(333\)-2-282-293](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2020-2(333)-2-282-293).
- [29] Tytarenko, T.M. (2018). *Psychological health of the individual: Self-help tools in conditions of prolonged traumatization*. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD.
- [30] WMA Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. (2013). Retrieved from <https://surl.lu/yauoco>.
- [31] World Health Organization. (2025). *Health needs assessment of the adult population in Ukraine: Survey report: October 2024*. Retrieved from <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-6904-46670-77785>.
- [32] Yalom, I.D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). New York: Basic Books.
- [33] Yamnitskyi, V.M., & Storozh, O.V. (2025). Psychological support of personal well-being of future psychologists in conditions of war through group psychotherapy. *Bulletin of Academician Stepan Demyanchuk International University of Economics and Humanities. Series: Pedagogy and Psychology*, 3, 340-347. doi: [10.32782/3041-2021/2025-3-46](https://doi.org/10.32782/3041-2021/2025-3-46).
- [34] Yatsenko, T.S., Ivanenko, B.B., Avramchenko, S.M., Yevtushenko, I.V., Serhiienko, I.M., Kalashnyk, I.V., & Bohdan, T.V. (2008). *Conceptual foundations and methods of deep psychocorrection: Training of a practical psychologist*. Kyiv: Vyshcha Shkola Publishing House.
- [35] Zlyvkov, V.L., & Lukomska, S.O. (2019). *Theory and practice of psychological trainings*. Kyiv: PP Lysenko M.M.

Psychological mechanisms underlying the therapeutic impact of support groups on individuals in difficult life circumstances

Leonid Nikolaiev

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
08401, 30 Sukhomlynskyi Str., Pereiaslav, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6506-4871>

Halyna Khomych

PhD in Psychological Sciences, Professor
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav
08401, 30 Sukhomlynskyi Str., Pereiaslav, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is conditioned by the rapid growth of the need for psychological assistance in the context of prolonged armed aggression and social crisis in Ukraine, where support groups become particularly important as an accessible and scalable form of psychological work with people in difficult life circumstances. The purpose of the study was to empirically investigate the psychological mechanisms of therapeutic influence of support groups on people in difficult life circumstances, and to determine the therapeutic resources of group interaction. The study was conducted using an online questionnaire. The sample consisted of 158 respondents: 71 facilitators and 87 participants of support groups of various thematic areas, selected according to the criterion of having direct experience of participating or leading the group. The author's questionnaire included an assessment of therapeutic mechanisms on a five-point Likert scale, closed multiple choice questions, and two open-ended questions. The results showed a high significance of all nine mechanisms (average scores from 3.99 to 4.41). The highest ratings were given to mechanisms for fostering safety and trust, providing emotional support, and helping people come to terms with their experiences. Statistically significant differences were found between the scores of facilitators and participants: facilitators rated the mechanism of experience universalisation higher, while participants attached more importance to the influence of group norms and values. Factor analysis confirmed the univariate structure of the scale (48.6% of the total variance; internal consistency coefficient – 0.867), which indicates the functioning of the selected mechanisms as a single integrated system. Among the participants, 91.4% noted the positive impact of the group on their lives; empathic listening (83.1%), group reflection (70.4%), and a structured circle of experience exchange (62.0%) were recognised as the most effective techniques. The main obstacle was irregular attendance (76.1%), and professional problems included burnout of facilitators (18.3%) and insufficient supervision support (16.9%). The practical significance of the study lies in the use of the obtained data to improve the methodological support of support groups, training facilitators, supervision support for leading groups, and adaptation of group work to wartime conditions

♦ **Keywords:** therapeutic factors of group interaction; psychological recovery; group facilitator; military crisis; subjective effectiveness



Психологічні наслідки вимушеного переміщення, спричиненого війною, серед молодих українських студентів

Поліна Павлусенко*

Магістр психології
Католицький університет Любліна імені Івана Павла II
20-950, вул. Алеї Рацлавицькі, 14, м. Люблін, Польща
<https://orcid.org/0009-0001-8806-9138>

♦ **Анотація.** Повномасштабне вторгнення Росії в Україну у 2022 році спричинило масове вимушене переміщення молодих цивільних осіб, однак психологічний стан українських студентів, які були змушені покинути країну через війну та проживають у приймаючих країнах, залишається недостатньо дослідженим. Це крос-секційне дослідження було спрямоване на вивчення вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та рівня посттравматичного зростання (ПТЗ) серед українських студентів, вимушено переміщених через війну та які проживають у Словаччині, а також на аналіз гендерних відмінностей. У дослідженні взяли участь 70 українських студентів університетів (36 жінок і 34 чоловіки; віком 17-30 років), які залишили Україну через війну та проживали у місті Кошице (Словаччина). У період із січня по лютий 2024 року учасники заповнили Контрольний список симптомів посттравматичного стресового розладу (PCL-5) відповідно до Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) та Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI). Для перевірки міжгрупових відмінностей застосовувалися непараметричні статистичні методи, а внутрішню узгодженість оцінювали за допомогою коефіцієнтів надійності. Понад половина учасників (52,9 %) досягли порогового значення, що вказує на ймовірну наявність посттравматичного стресового розладу. Поширеність була вищою серед жінок (63,9 %), ніж серед чоловіків (41,2 %). Жінки також продемонстрували статистично значущо вищу загальну вираженість симптомів ПТСР, а також вищі показники за шкалами інтрузії та уникнення, тоді як гендерних відмінностей за показниками негативних змін у когніціях і настрої або збудження та реактивності не було виявлено. Рівень посттравматичного зростання у загальній вибірці був помірним або високим, при цьому статистично значущих гендерних відмінностей у загальному показнику ПТЗ не встановлено; відмінності виявлено лише за шкалою «цінування життя», де вищі показники спостерігалися у жінок. Отримані результати демонструють співіснування психологічного дистресу та позитивних психологічних змін серед студентів, вимушено переміщених через війну, і підкреслюють необхідність гендерно чутливого психологічного скринінгу та програм підтримки у закладах вищої освіти. Результати слід інтерпретувати з урахуванням крос-секційного дизайну дослідження та особливостей вибірки

♦ **Ключові слова:** населення, постраждале від конфлікту; симптоми посттравматичного стресу; посттравматичне зростання; психологічна адаптація; гендерні відмінності

♦ Вступ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) залишається надзвичайно актуальною проблемою сучасного суспільства, особливо в контексті триваючих воєн, збройних конфліктів та масштабних гуманітарних

криз, що піддають цивільне населення тяжкій психологічній травмі. Інтерес до досліджень ПТСР значно зріс в останні роки, передусім стосовно популяцій, що постраждали від пов'язаних із війною подій – вимушеного

Приклад цитування:

Pavlusenko, P. (2026). Psychological consequences of war-related displacement among young Ukrainian students. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 64-74. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-64-74.

Історія статті: Отримано: 21.12.2025; Доопрацьовано: 14.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (ppavlusenko01@gmail.com)

переміщення, втрати близьких і масового насильства, включаючи геноцид. У цьому контексті люди, постраждалі від недавньої війни в Україні, становлять особливу важливу популяцію для дослідження, оскільки вони зазнають множинних, кумулятивних стресорів, пов'язаних як із прямими, так і з опосередкованими наслідками конфлікту. Розуміння психологічних наслідків таких переживань – включаючи як негативні результати, зокрема симптоми посттравматичного стресу, так і адаптивні – зокрема посттравматичне зростання (ПТЗ), – є необхідним для розроблення ефективних стратегій підтримки та науково обґрунтованих інтервенцій для переміщених і постраждалих від конфлікту популяцій.

Масове переміщення, спричинене повномасштабним вторгненням Росії в Україну, призвело до однієї з найзначніших гуманітарних криз останніх десятиліть. Від початку вторгнення у 2022 році мільйони українців були змушені покинути країну та шукати притулку в Європі й поза її межами. Цей безпрецедентний рух біженців створив як нагальну потребу, так і унікальну можливість для наукового дослідження психологічних наслідків травми, пов'язаної з війною. У Польщі дослідження українських біженців послідовно демонструють важливість соціальної підтримки як із боку приймаючого суспільства, так і з боку співвітчизників для пом'якшення психологічних наслідків вимушеної міграції, що показано у роботі М. Baran *et al.* (2024). Водночас зафіксовано високий рівень психологічного дистресу: Р. Długosz (2023) у масштабному польському дослідженні (N = 737) виявив, що 73 % учасників мали симптоми ПТСР у поєднанні з депресією та іншими труднощами психічного здоров'я, тоді як італійська дослідницька група під керівництвом D. Rizzi *et al.* (2022) зафіксувала підвищений рівень тривоги, депресії та порушень сну серед українських біженців і внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у Польщі; вони також підкреслили роль сім'ї як захисного фактора, що сприяє резильєнтності.

Українські дослідники дедалі активніше вивчають ПТСР, ПТЗ та їх взаємозв'язки в різних соціальних групах – біженців, внутрішньо переміщених осіб, цивільних, військовослужбовців і студентів. D. Martsenkovskyi *et al.* (2024) досліджували батьків та їхніх дітей віком 3-17 років із метою оцінки поширеності ймовірних симптомів ПТСР і визначення факторів ризику; було встановлено, що близько половини учасників мали безпосередній або опосередкований контакт із пов'язаними з війною подіями, а 14 % відповідали критеріям ПТСР. М. Polyvianai *et al.* (2025) повідомили про дуже високу частоту ймовірного ПТСР, тривоги, депресії та безсоння серед студентів українських університетів і показали, що статус переміщення та житлові умови суттєво визначають результати психічного здоров'я. Загалом А. Trofimov & N. Shabanova (2025) досліджували примусово переміщених українців, більшість із яких перебували в Польщі, приділяючи особливу увагу ролі віри у психічному здоров'ї. Їхні

результати свідчать про підвищений рівень ПТСР, тривоги та депресії серед учасників, відсутність значущих відмінностей залежно від приймаючої країни, а також про відсутність чіткого зв'язку між вірою і показниками психічного здоров'я. У сукупності ці результати свідчать про те, що вплив війни і вимушене переміщення пов'язані зі значним психологічним тягарем у різних українських популяціях. Водночас у літературі зазначається, що зв'язок між тяжкістю ПТСР та ПТЗ часто є слабким, опосередкованим або нелінійним, тоді як ПТЗ видається більш тісно пов'язаним із особистісними, екзистенційними та соціальними ресурсами. О. Van-It (2023) виявила, що ПТЗ посилюється з віком, особливо у сферах покращення міжособистісних стосунків і ціннішого ставлення до життя, тоді як учасники старше 60 років повідомляли про вищий рівень духовних змін. О. Semidochna & T. Zavada (2025) показали, що залученість до осмисленої діяльності – передусім волонтерства та навчання дітей – передбачає ПТЗ через екзистенційну свободу, тоді як тяжкість ПТСР не була значущо пов'язана з ПТЗ. Подібно до цього, О. Belov *et al.* (2025) лонгітудно продемонстрували, що соціальна та міжособистісна підтримка з боку сім'ї та друзів є центральним ресурсом для ПТЗ серед внутрішньо переміщених осіб поряд із резильєнтністю та психологічною стійкістю. У масштабному крос-секційному дослідженні 3173 учасників О. Lushchak *et al.* (2024) показали, що психологічний дистрес варіюється залежно від статусу переміщення: найвища поширеність ПТСР спостерігається серед біженців, найнижча – серед непереміщених осіб, що свідчить про те, що вимушене переміщення, адаптація до нового культурного середовища та поточні постміграційні стресори пов'язані з більшим рівнем психологічного дистресу, пов'язаного з війною.

Наскільки відомо автору, українські студенти університетів, які проживають у Словаччині, досі не ставали предметом такого дослідження. Тому дане дослідження мало на меті оцінити вираженість симптомів ПТСР та рівень ПТЗ серед українських студентів, вимушено переміщених через війну до Словаччини, а також вивчити гендерні відмінності в цих показниках. У дослідженні висунуто положення, що гендер є центральною аналітичною змінною, а не лише фоновою характеристикою; досліджуються гендерні відмінності у загальній тяжкості симптомів ПТСР, окремих кластерах симптомів ПТСР та вимірах ПТЗ серед молодих українських цивільних біженців, які навчаються у Словаччині. Відповідно, сформульовано такі гіпотези: гіпотеза 1: жінки повідомляють про вищу тяжкість симптомів посттравматичного стресового розладу, ніж чоловіки; гіпотеза 2: жінки повідомляють про вищий загальний рівень посттравматичного зростання, ніж чоловіки.

♦ Огляд літератури

Відповідно до DSM-5, посттравматичний стресовий розлад може розвиватися внаслідок безпосереднього впливу травматичних подій – таких як реальна чи

загрозлива смерть, серйозне фізичне ушкодження або сексуальне насильство, – а також через свідчення таких подій або отримання інформації про те, що вони сталися з близькими родичами чи коханими людьми (APA, 2013). Розлад характеризується нав'язливими спогадами про травматичний досвід, уникненням стимулів, пов'язаних із травмою, негативними змінами у настрої та когніціях, а також підвищеним збудженням і реактивністю. Ці симптоми можуть включати інтрузивні спогади, уникнення нагадувань про травму, емоційний дистрес, тривогу та дисоціативні переживання, які можуть суттєво порушувати повсякденне функціонування.

Посттравматичне зростання було концептуалізоване R. Tedeschi & L. Calhoun (1996) як позитивні психологічні зміни, що виникають унаслідок боротьби з надзвичайно складними або травматичними життєвими подіями. ПТЗ виникає не як безпосередній наслідок впливу травми, а через когнітивні та емоційні зусилля індивіда, спрямовані на подолання зруйнованих переконань, цілей і уявлень про світ. Хоча травматичні переживання нерідко асоціюються з негативними психологічними наслідками – зокрема із симптомами посттравматичного стресу, – деякі індивіди повідомляють про позитивні зміни в особистісній силі, міжособистісних стосунках, ціннішому ставленні до життя, а також екзистенційному чи духовному розумінні. З цієї перспективи кризи можуть слугувати каталізаторами для психологічного переосмислення та трансформації залежно від того, як індивід інтерпретує та інтегрує травматичний досвід. Емпіричні дослідження свідчать, що ПТЗ варіюється залежно від популяції та типу травми; разом із тим він широко розглядається як важливий вимір психологічної адаптації до несприятливих умов. Важливо, що посттравматичне зростання не вважається несумісним із психологічним дистресом, оскільки позитивні психологічні зміни можуть співіснувати з підвищеними симптомами посттравматичного стресу (Tedeschi & Calhoun, 2004). Окрім відмінностей у впливі травми, попередні дослідження показали, що гендер може впливати на психологічні реакції на травму. Гендерні відмінності у посттравматичних стресових реакціях не обмежуються показниками поширеності, але можуть також відображати відмінності у когнітивній оцінці, емоційній переробці та стратегіях подолання, пов'язаних із травмою. Попередні дослідження свідчать, що гендерно-специфічні шляхи до ПТСР можуть включати варіації у сприйнятті загрози, процесах пошуку сенсу та чутливості до міжособистісних стресорів після травматичного впливу (Christiansen & Hansen, 2015; Christiansen & Berke, 2020).

Ці теоретичні міркування особливо актуальні в контексті повномасштабного вторгнення Росії в Україну, яке спричинило масове переміщення і сформувало великі популяції, що зазнали тривалого воєнного стресу. З 2022 року мільйони українців були змушені покинути країну та шукати притулку в Європі й за її межами. Згідно з даними UNHCR (2026) та IOM (2026),

станом на березень 2026 року у світі було офіційно зареєстровано 5 923 870 українських біженців, тоді як приблизно 3,9 мільйона осіб були внутрішньо переміщені в межах України. Більш ранні дані UNHCR (2025) свідчать, що найбільшими приймаючими країнами для українських біженців є Німеччина, Польща, Чехія, Велика Британія, Іспанія, Румунія, Італія та Словаччина, де кількість прийнятих осіб варіюється приблизно від 147 000 до понад 1,3 мільйона.

Нещодавні дослідження серед українських популяцій свідчать, що наслідки травми варіюються залежно від статусу переміщення, міграційного контексту та типу воєнного впливу. Наприклад, внутрішньо переміщені особи (ВПО), судячи з усього, демонструють особливо високий рівень ймовірних симптомів ПТСР порівняно з військовослужбовцями та місцевими жителями (Masik *et al.*, 2025). Водночас виявлено відмінності у траєкторіях посттравматичного зростання між цивільним і військовим населенням: цивільні особи більшою мірою орієнтовані на реалізацію особистісного потенціалу, тоді як для військовослужбовців важливішими є відкритість до життя та міжособистісні стосунки (Rohorilska *et al.*, 2024). Українські цивільні жертви війни, які є студентами університетів і проживають за кордоном, залишаються недостатньо дослідженою групою, незважаючи на те, що вони стикаються зі специфічними труднощами розвитку, освіти та психосоціальної адаптації, пов'язаними з дорослішанням, вимушеною міграцією та адаптацією до нового культурного середовища. Розуміння того, як молоді люди переживають та реагують на війну у своїй країні, є необхідним для підтримки їхньої психологічної адаптації в нових соціальних і культурних середовищах. Такі знання можуть також сприяти розробленню дослідницьких і терапевтичних підходів, адаптованих до молодих українських біженців і мігрантів у приймаючих країнах. Наявні дослідження, проведені міжнародними групами у співпраці з українськими науковцями, вивчали українських студентів, які проживають в активних зонах бойових дій в Україні, переважно у Києві. Хоча всі учасники на момент оцінювання проживали в Києві, значна частина з них мала досвід попереднього переміщення: 29,1 % переїжджали всередині України, 16,9 % тимчасово проживали за кордоном (Lotzin *et al.*, 2023). Дослідження A. Lotzin *et al.* (2023; 2025) свідчать, що сексуальне насильство та кумулятивний вплив травми пов'язані з підвищеним ризиком розвитку комплексного посттравматичного стресового розладу. Водночас ці дослідження підкреслюють роль резильєнтного подолання як процесу переходу від психологічної нестабільності до більшої стабільності.

У ширшому контексті, результати травми серед українців, судячи з усього, залежать як від інтенсивності впливу, так і від постміграційних умов. T. Karatzias *et al.* (2023) повідомили про високу частоту ПТСР та комплексного посттравматичного стресового розладу серед батьків, які проживали в Україні через шість місяців

після початку вторгнення, причому між воєнними стресорами та тяжкістю симптомів спостерігалася залежність типу «доза-відповідь». Натомість K.-I. Karstoft *et al.* (2025) виявили нижчу поширеність серед українців, які переселились до Данії впродовж першого року після вторгнення, підкресливши роль постміграційних труднощів проживання та соціальної підтримки. У сукупності ці результати вказують на комбінований вплив воєнного досвіду та постміграційного контексту на стан психічного здоров'я, пов'язаний із травмою. Попри зростаючий масив досліджень психологічних наслідків повномасштабного вторгнення Росії в Україну, молодим цивільним студентам університетів, які проживають за кордоном – зокрема в центральноєвропейських приймаючих країнах, таких як Словаччина, – приділяється недостатньо уваги. Крім того, мало відомо про співіснування симптомів посттравматичного стресу та посттравматичного зростання в цій популяції, особливо щодо потенційних гендерних відмінностей. Заповнення цих прогалин може сприяти кращому розумінню психологічної адаптації серед українських студентів, вимушено переміщених через війну, та підтримці розроблення цільових психосоціальних інтервенцій.

◆ Матеріали та методи

Дослідження проводилося в рамках масштабнішого міжнародного проєкту, фінансованого NAWA, «Роль сім'ї у подоланні воєнної травми серед українських цивільних жертв війни 2022 року» за участю учасників з України, Польщі, Німеччини та Словаччини. Дослідження отримало позитивний етичний висновок Ради з питань дослідницької етики Університету Нижньої Сілезії (м. Вроцлав, Польща) (Висновок № 6/2022 від 16 листопада 2022 року). У цій статті зосереджено увагу виключно на словацькій підвибірці. Збір даних здійснювався у період із січня по лютий 2024 року у місті Кошице (Словаччина) серед 70 українських цивільних студентів, вимушено переміщених через війну (вік 17-30 років, $M = 18,45$; $SD = 1,90$), більшість із яких навчалися в університетах Кошице. Критерії включення: українське громадянство та добровільна інформована згода на участь. Вибірка формувалася цілеспрямовано в академічному середовищі – переважно серед студентів, що проживають у гуртожитках університету. Учасники представляли різні напрями навчання (наприклад, соціальні науки, педагогіка, технічні науки, медицина, філологія), хоча академічна дисципліна не включалася до бази даних. Протокол дослідження розглядався та схвалювався інституційними комітетами з питань етики Університету Нижньої Сілезії та Католицького університету Любліна імені Івана Павла II. У цьому дослідженні термін

«українські студенти, вимушено переміщені через війну» стосувався громадян України, які покинули Україну після повномасштабного вторгнення 2022 року та на момент збору даних проживали у Словаччині, незалежно від їхнього офіційного правового чи адміністративного статусу. Збір даних здійснювався за допомогою паперових та електронних опитувальників. Більшість учасників ($n = 60$) заповнювали паперові опитувальники, які особисто роздавалися дослідником або навченими волонтерами в студентських гуртожитках. Онлайн-версія (Google Forms) була доступна українською мовою та заповнена 10 учасниками; поширення поширювалося в середовищі вимушено переміщених українських студентів у Кошице. Паперові опитувальники були доступні українською та російською мовами відповідно до побажань учасників, при цьому більшість заповнили їх українською ($n = 50$). Час заповнення становив приблизно від 25 до 50 хвилин. Усі опитувальники заповнювалися індивідуально, в умовах, що забезпечували конфіденційність і без присутності дослідника, з метою мінімізації упередженості соціальної бажаності. Для забезпечення анонімності учасники генерували індивідуальні коди на основі особистої, але неідентифікаційної інформації. До початку участі всі респонденти були повністю поінформовані про цілі дослідження, добровільний характер участі, право на відмову та процедури конфіденційності. Від усіх учасників була отримана інформована згода, а дослідження проводилося відповідно до етичних стандартів Кодексу етики Американської соціологічної асоціації (2018) для психологічних досліджень. Дані з обох режимів збору були стандартизовані та закодовані єдиним чином. Інформація про використану мовну версію не фіксувалася в базі даних. Статистичний аналіз проводився з використанням IBM SPSS Statistics, і всі результати повідомлялися на сукупному рівні для забезпечення анонімності учасників. Усі дослідницькі інструменти були перекладені на українську та російську мови дослідницькою командою в рамках проєкту NAWA. Однак формальної міжкультурної адаптації та психометричної валідазації проведено не було, що слід розглядати як методологічне обмеження.

Вибірка дослідження складалася з 70 учасників ($N = 70$), серед яких 36 жінок (51,4 %) та 34 чоловіки (48,6 %). Вік учасників варіювався від 17 до 30 років ($M = 18,45$; $SD = 1,90$); середній вік жінок становив 18,89 років ($SD = 2,04$), чоловіків – 18,00 років ($SD = 1,65$). Більшість учасників були студентами різних закладів вищої освіти у місті Кошице (Словаччина) (Таблиця 1). Розмір вибірки визначався доступністю учасників у конкретному академічному контексті та часових рамках збору даних.

Таблиця 1. Соціодемографічні дані групи дослідження Соціодемографічні дані групи дослідження

1.	Стать	N	%
Жінки		36	51,40
Чоловіки		34	48,60

Таблиця 1. Продовження

2.	Сімейний стан	N	%
Неодружений/незаміжня (ніколи не був/не була)		70	100
Одружений/заміжня		0	0,00
Цивільний союз		0	0,00
Розлучений/розлучена		0	0,00
Вдова/Вдівець		0	0,00
3.	Релігійні переконання	N	%
Віруючий		35	50,00
Невіруючий		16	22,85
Відсутні дані		16	22,85
Агностик		3	4,3
4.	Релігійна приналежність	N	%
Християнство		14	20,00
Східне православ'я		12	17,14
Римський католицизм		3	4,29
Греко-католицизм		2	2,86
Протестантизм		1	1,43
Атеїзм/відсутність релігійної приналежності		17	24,28
Агностицизм		3	4,29
Іслам		1	1,43
Язичництво		1	1,43
Відсутні дані		16	22,85
5.	Рівень освіти	N	%
Початкова освіта		22	31,43
Неповна середня освіта		0	0,00
Середня освіта		42	60,00
Неповна вища освіта (бакалавр)		6	8,57
Вища освіта (магістр)		0	0,00
6.	Члени сім'ї	N	%
Батько		63	90,00
Мати		69	98,57
Брати та сестри		55	78,57
Чоловік/дружина		0	0,00
Діти		0	0,00

Джерело: розроблено автором

У дослідженні використовувався набір опитувальників самозвіту, перекладених та адаптованих до українського варіанту на основі польських та англійських версій інструментів. Вони були відібрані для оцінки симптомів, пов'язаних із травмою, та психологічної адаптації. Опитувальник PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5, PCL-5) – шкала самооцінки, розроблена PTSD (n.d.). Польська адаптація інструменту підготовлена N. Ogińska-Bulik *et al.* (2018), а її психометричні властивості детальніше вивчені та описані у пізнішій публікації N. Ogińska-Bulik & Z. Juczyński (2023). Також існує валідизована українська адаптація, створена V. Bezsheiko (2016). Інструмент оцінює симптоми ПТСР за чотирма кластерами DSM-5: інтрузії (Критерій B), уникнення нагадувань про травму (Критерій C), негативні зміни в когніціях і настрої (НЗКІН; Критерій D) та зміни у збудженні та реактивності (ЗЗіР; Критерій E) (APA, 2013). PCL-5 містить 20 пунктів, що оцінюються за шкалою від 0 («зовсім ні») до 4 («надзвичайно сильно»), сума яких дає загальний бал від 0 до 80; порогове значення 33 і вище вказує на ймовірний ПТСР. Учасники оцінювали симптоми, що спостерігалися впродовж останнього місяця. У цьому дослідженні α Кронбаха = 0,90

(загальний показник посттравматичного стресового розладу – сумарний бал ПТСР), що свідчить про дуже високу надійність вимірювання в досліджуваній групі.

Опитувальник посттравматичного зростання (PTGI) – шкала самооцінки, розроблена R. Tedeschi & L. Calhoun (1996). Оригінальна версія ґрунтується на п'ятифакторній структурі. Польська адаптація виконана N. Ogińska-Bulik & Z. Juczyński (2018), і факторний аналіз виявив чотирифакторну структуру. Польська версія об'єднує два фактори оригінальної версії – «нові можливості» та «особистісна сила» – в один вимір, визначений як «зміни в самосприйнятті». Існує також валідизована українська версія інструменту, створена D. Zubovskiy (2018). Він вимірює рівень посттравматичного зростання: позитивні зміни, такі як особистісна сила та ціннісне ставлення до життя. Відповіді оцінюються за 6-бальною шкалою Лайкерта від 0 («зовсім ні») до 5 («дуже великою мірою»). Рівень ПТЗ оцінюється на основі сумарної кількості балів, отриманих респондентом. Цей результат порівнювався з нормами, розробленими на основі результатів великої групи респондентів ($N = 730$), що дозволяє класифікувати вираженість ПТЗ як низьку, середню або високу (бали 1-4, 5-6, 7-10). Що вищий сумарний бал

PTGI, то більша вираженість позитивних змін, пов'язаних із травматичним досвідом. У цьому дослідженні α Кронбаха = 0,90 (загальний показник посттравматичного зростання – сумарний бал ПТЗ), що свідчить про дуже високу надійність вимірювання цим інструментом у досліджуваній групі. Окрім наведених тут вимірювань, опитування включало міжнародний перелік особистісних якостей – маркери «великої п'ятірки» (Donnellan *et al.*, 2006), опитувальник стилів прив'язаності (Feeney *et al.*, 1994) та психосоціально-психічний опитувальник захистів, що оцінює захисні механізми (Senejko, 2019).

◆ Результати та обговорення

З огляду на розмір вибірки, аналіз зосереджувався на описовій статистиці та непараметричному порівнянні груп, що становили основні аналітичні стратегії дослідження. При інтерпретації результатів слід брати до уваги відносно однорідний віковий діапазон та студентський статус учасників. Описова статистика для всіх аналізованих змінних представлена в Таблиці 2. Ряд змінних виявив відхилення від нормальності, що обґрунтовувало застосування непараметричних процедур у подальшому аналізі.

Таблиця 2. Основна описова статистика для змінних, включених до дослідження ($N = 70$)

Змінна	M	SD	SK	K	Min	Max	S-W	p
PCL_Ovs	34,76	16,49	0,14	-0,60	2,00	73,00	0,98	0,588
PCL_I	8,54	5,14	0,28	-1,03	0,00	19,00	0,94	0,005
PCL_A	3,60	2,25	-0,07	-1,12	0,00	8,00	0,94	0,005
PCL_NCaM	12,01	6,33	0,39	-0,41	1,00	26,00	0,97	0,073
PCL_AaR	10,60	5,76	-0,05	-0,93	0,00	22,00	0,96	0,054
PTGI_Ovs	67,45	18,24	-0,84	0,18	18,00	96,00	0,93	0,002
PTGI_CiSP	31,55	7,97	-0,92	0,62	9,00	43,00	0,93	0,001
PTGI_CiRwo	20,17	8,30	-0,49	-0,61	0,00	34,00	0,96	0,022
PTGI_GAoL	11,11	3,37	-0,83	-0,12	3,00	15,00	0,90	<,001
PTGI_SC	4,64	2,55	0,04	-0,71	0,00	10,00	0,97	0,144

Примітка: M – середнє значення; SD – стандартне відхилення; SK – асиметрія; K – ексцес; Min – мінімум; Max – максимум; S-W – значення тесту Шапіро-Уїлка; p – рівень значущості; PCL_Ovs – загальний бал за шкалою посттравматичного стресового розладу; PCL_I – симптоми нав'язливих ситуацій; PCL_A – уникнення; PCL_NCaM – негативні когнітивні функції та настрої; PCL_AaR – збудження та реактивність; PTGI_Ovs – загальний бал посттравматичного зростання (PTG); PTGI_CiSP – зміни у самосприйнятті; PTGI_CiRwo – зміни у стосунках з іншими; PTGI_GAoL – більше розуміння життя; PTGI_SC – духовні зміни

Джерело: розроблено автором

Гендерні відмінності у вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу вивчалися за допомогою критерію Манна-Вітні U (Таблиця 3). Статистично значущі відмінності виявлені для загального балу ПТСР: жінки демонстрували вищу вираженість

симптомів порівняно з чоловіками. Значущі гендерні відмінності також виявлено для кластерів симптомів інтрузії та уникнення. Жодних статистично значущих відмінностей не виявлено для негативних змін у когніціях і настрої, а також для збудження та реактивності.

Таблиця 3. Результати критерію Манна-Вітні U для рівнів ПТСР у групах жінок та чоловіків ($N = 70$)

Змінна	Жінки ($N = 36$)		Чоловіки ($N = 34$)		Порівняння середніх значень	
	M	SD	M	SD	U	p
PCL_Ovs	39,03	16,77	30,24	15,14	422	0,030
PCL_I	9,86	4,90	7,15	5,09	423	0,030
PCL_A	4,33	2,14	2,82	2,14	380	0,010
PCL_NCaM	13,06	6,90	10,91	5,56	498	0,180
PCL_AaR	11,78	5,92	9,35	5,40	465,5	0,070

Примітка: PCL_Ovs – загальний бал посттравматичного стресового розладу; PCL_I – симптоми нав'язливого спілкування; PCL_A – уникнення; PCL_NCaM – негативні когнітивні функції та настрої; PCL_AaR – збудження та реактивність; U – U-тест Манна-Вітні

Джерело: розроблено автором

Ці результати свідчать про те, що гендерні відмінності у симптоматиці ПТСР обмежені окремими симптоматичними доменами, з найвираженішими відмінностями за показниками інтрузії та уникнення. Відповідно до рекомендованого порогового значення ≥ 33 за PCL-5, 52,9 % учасників ($n = 37$) відповідали критеріям ймовірного посттравматичного стресового розладу. Поширеність ймовірного ПТСР була вищою серед жінок (63,9 %, $n = 23$), ніж серед чоловіків (41,2 %, $n = 14$),

що узгоджується із виявленими гендерними відмінностями у загальній вираженості симптомів ПТСР. Ці результати підкреслюють клінічну значущість психологічного дистресу, пов'язаного з війною, у цій популяції молодих цивільних студентів, вимушено переміщених через війну. Через пропущені відповіді у PTGI аналіз посттравматичного зростання проводився на зменшій вибірці ($N = 66$). Гендерні відмінності у посттравматичному зростанні представлені в Таблиці 4.

Таблиця 4. Результати критерію Манна-Вітні U для рівнів ПТЗ у групах жінок та чоловіків (N = 66)

Змінна	Жінки (N = 36)		Чоловіки (N = 30)		Порівняння середніх значень	
	M	SD	M	SD	U	p
PTGI_Ovs	70,03	17,06	64,37	19,41	435	0,180
PTGI_CiSP	32,03	6,84	30,97	9,24	503	0,630
PTGI_CiRwo	21,25	8,45	18,87	8,06	423	0,130
PTGI_GAoL	11,86	3,33	10,20	3,25	359,5	0,020
PTGI_SC	4,89	2,68	4,33	2,38	469,5	0,360

Примітка: PTGI_Ovs – загальний бал посттравматичного розвитку (PTG); PTGI_CiSP – зміни у самосприйнятті; PTGI_CiRwo – зміни у стосунках з іншими; PTGI_GAoL – більше цінування життя; PTGI_SC духовні зміни; U – U-критерій Манна-Вітні

Джерело: розроблено автором

Результати, наведені в Таблиці 4, свідчать про відсутність статистично значущих гендерних відмінностей за загальним балом ПТЗ та більшістю вимірів ПТЗ. Знаюча відмінність виявлена лише за виміром «цінування життя»: вищі показники повідомляли жінки. Ці результати дозволяють припустити, що гендерні відмінності у посттравматичному зростанні є обмеженими і лише частково підтверджують гіпотези дослідження. Отримані результати підтверджують першу гіпотезу, вказуючи на вищу вираженість симптомів ПТСР у жінок порівняно з чоловіками. Ця відмінність була особливо вираженою у кластерах симптомів інтрузії та уникнення, тоді як гендерних відмінностей за показниками негативних змін у когніціях і настрої або збудження та реактивності не спостерігалось. Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, що демонструють більшу вразливість жінок до ПТСР після травматичного впливу (Kessler *et al.*, 1995; Breslau *et al.*, 1998; Christiansen & Hansen, 2015). Спостережувані гендерні відмінності у вираженості симптомів ПТСР можуть відображати відмінності у психологічній переробці травматичних переживань, а не лише відмінності у ступені впливу. Гендерно-специфічні шляхи до посттравматичного стресу пов'язуються з варіаціями у когнітивній оцінці, регуляції емоцій та чутливості до міжособистісної загрози, що може визначати те, як травматичні події переживаються та інтегруються з часом (Christiansen & Hansen, 2015; Christiansen & Berke, 2020).

У цьому контексті вища вираженість симптомів у жінок може бути пов'язана з більш вираженим суб'єктивним відчуттям загрози та інтенсивнішим емоційним занурюванням у травматичні спогади, особливо в умовах тривалої невизначеності та міжособистісного стресу, такого як вимушене переміщення. Ці механізми можуть пояснити, чому гендерні відмінності були помітні в одних кластерах симптомів ПТСР, тоді як в інших доменах рівні жінок і чоловіків були більш порівнянними. Більш ранні дослідження свідчать, що біологічні фактори – зокрема гормональні впливи, – а також соціокультурні чинники, пов'язані з гендерними ролями, можуть сприяти цим відмінностям (Olff, 2017; Christiansen & Berke, 2020). Більша схильність жінок до хронічного ПТСР також була зафіксована в лонгітюдних дослідженнях (Yehuda, 2002; Solomon *et al.*, 2005). Схожі закономірності спостерігалися в польській популяції N. Ogińska-Bulik & Z. Juczyński (2023), де жінки

повідомляли про інтенсивніші симптоми ПТСР, особливо у сфері емоційної переробки травматичних спогадів.

Друга гіпотеза, яка передбачала вищий загальний рівень посттравматичного зростання у жінок, не знайшла підтвердження. Хоча жінки отримали дещо вищі середні бали посттравматичного зростання, різниця не досягла рівня статистичної значущості. Гендерні відмінності обмежилися виміром «цінування життя», що свідчить про те, що позитивні зміни після травми можуть проявлятися схожим чином у жінок та чоловіків, а відмінності між статями спостерігаються лише в окремих аспектах. Відсутність значущих гендерних відмінностей у загальному рівні посттравматичного зростання узгоджується з результатами досліджень, що вказують на детермінованість посттравматичного зростання численними контекстуальними та індивідуальними чинниками – природою травматичної події, культурним тлом, стратегіями подолання та використовуваними діагностичними інструментами (Joseph *et al.*, 2004; Joseph & Linley, 2006; Vishnevsky *et al.*, 2010). Подальші дані N. Ogińska-Bulik (2013) свідчать, що хоча деякі дослідження фіксують вищий рівень посттравматичного зростання у жінок, такі відмінності не відтворюються стабільно в різних популяціях або при різних типах травм. Подібно до цього, нещодавнє дослідження K. Zawistowska *et al.* (2023) не виявило значущих відмінностей у рівнях посттравматичного зростання між групами з різним рівнем фізичного функціонування, що додатково підтверджує неоднозначну роль гендеру в процесах посттравматичного зростання. Крім того, важливу роль можуть відігравати контекстуальні фактори, пов'язані з місцем перебування. Наприклад, дослідження G. Ermansons *et al.* (2023) продемонструвало, що психічне здоров'я та загальне благополуччя біженців тісно пов'язані з умовами в приймаючій країні у державах Глобальної Півночі, що може впливати на закономірності психологічної адаптації, включаючи посттравматичне зростання. Наявність посттравматичного зростання у вибірці цього дослідження узгоджується з більш ранніми результатами, отриманими серед цивільних популяцій, постраждалих від воєнних дій у Європі. Зокрема, S. Powell *et al.* (2003) повідомили про помірний рівень посттравматичного зростання серед вимушено переміщених студентів із колишньої Югославії, що свідчить про можливість позитивних психологічних змін навіть в умовах тривалого переміщення, пов'язаного з конфліктом.

Співіснування підвищених симптомів ПТСР і помірного або високого рівня ПТЗ, спостережуване в цьому дослідженні, підтверджує погляд на те, що психологічний дистрес і позитивні психологічні зміни не є взаємовиключними. Посттравматичне зростання концептуалізується як процес позитивних змін, що може розгортатися в ході когнітивної та емоційної боротьби з надзвичайно складними життєвими подіями, а не як прямий індикатор відновлення або відсутності страждання (Tedeschi & Calhoun, 2004). Відповідно, ПТЗ слід розуміти як форму когнітивного та екзистенційного переосмислення, що може розвиватися паралельно з триваючим психологічним дистресом. Концептуальні та емпіричні дослідження також свідчать, що посттравматичне зростання може відображати адаптивні процеси пошуку сенсу, спрямовані на відновлення узгодженості та цілеспрямованості в житті, а не на фактичне зниження вираженості симптомів (Joseph & Linley, 2006; Zoellner & Maercker, 2006). У популяціях, що зазнають хронічних і невирішених стресорів – наприклад, вимушеного переміщення через війну, – ПТЗ може, таким чином, відображати спробу інтегрувати травматичний досвід в умовах тривалих несприятливих обставин, а не виступати індикатором психологічного відновлення (Powell *et al.*, 2003; Tedeschi & Calhoun, 2004).

У сукупності результати свідчать, що гендер відіграє більш значущу роль у вираженості симптомів посттравматичного стресу, ніж у посттравматичному зростанні. Гендерно-обумовлені відмінності можуть виявлятися лише в окремих доменах – наприклад, у ціннісному ставленні до життя, – а не в загальному рівні зростання, залежно від контекстуальних та індивідуальних чинників. Цей результат узгоджується з теоретичними моделями, що підкреслюють значення особистісних ресурсів, стратегій подолання та соціального контексту у формуванні посттравматичного зростання. Ця стаття зосереджена на поширеності та гендерних відмінностях у ПТСР і посттравматичному зростанні. Інші психологічні змінні, оцінені в ширшому дослідницькому проєкті, – зокрема риси особистості, стилі прив'язаності та захисні механізми, – тут не аналізувалися. З міждисциплінарної перспективи, отримані результати можна інтерпретувати у зв'язку з правовими та інституційними контекстами, в яких вимушено переміщені студенти перебувають у приймаючих країнах. Орієнтовані на політику дані про переміщених українців у Данії підкреслюють важливість досвіду інтеграції та психосоціальних потреб у формуванні психічного здоров'я та адаптації в рамках європейських приймаючих суспільств (Karstoft *et al.*, 2025). У межах Європейського Союзу українські студенти, які втекли від збройного конфлікту, загалом охоплені механізмами тимчасового захисту, що забезпечують формальний доступ до освіти та базових соціальних послуг. Однак правовий статус у цьому дослідженні не оцінювався. Виявлений високий рівень симптомів посттравматичного стресу вказує на те, що

правовий захист та інституційна стабільність самі по собі є недостатніми для пом'якшення психологічних наслідків вимушеного переміщення через війну. Ці результати підкреслюють необхідність цільової психосоціальної підтримки в закладах вищої освіти і можуть стати орієнтиром для розроблення заходів підтримки вимушено переміщених студентів у рамках чинних правових механізмів.

Слід зазначити кілька обмежень цього дослідження. По-перше, крос-секційний дизайн не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки між впливом травми, симптомами посттравматичного стресового розладу та посттравматичним зростанням. По-друге, вибірка була відносно невеликою та складалася переважно з молодих студентів університетів, що обмежує можливість узагальнення результатів на інші групи вимушено переміщених українців. Крім того, у дослідженні не вивчався офіційний правовий статус учасників; отже, отримані результати стосуються вимушено переміщених студентів як соціальної групи, а не юридично визначених міграційних категорій. По-третє, хоча використовувалися україномовні версії інструментів, формальних процедур міжкультурної адаптації в цьому дослідженні проведено не було. По-четверте, використання опитувальників самозвіту могло призвести до упереджень у відповідях – наприклад, упередженості соціальної бажаності або упередженості відтворення. Майбутні дослідження виграли б від лонгitudного дизайну, більших і різноманітніших вибірок, а також застосування клінічних методів оцінювання. У цьому відношенні лонгitudні дослідження R. Goto *et al.* (2025) і M. Missler *et al.* (2025) продемонстрували, що переміщення може чинити складний і змінний у часі вплив на психічне здоров'я – особливо серед батьків і дітей, оскільки воно може одночасно збільшувати вплив поточних стресорів і, в окремих випадках, знижувати безпосередній вплив насильства. Ці результати підкреслюють важливість лонгitudних підходів для більш точного розуміння психологічних процесів, пов'язаних із переміщенням, та для розроблення інтервенцій, адаптованих до різних груп біженців, включаючи сім'ї з дітьми, студентів та дорослих.

◆ Висновки

У цьому дослідженні вивчалось, як результати травми, пов'язаної з війною, – операціоналізовані як вираженість симптомів ПТСР та ПТЗ, – виявляються серед українських студентів університетів, які проживають у Словаччині, з особливою увагою до гендерних відмінностей. Результати свідчать, що пов'язана з війною травма в цій популяції асоціюється зі значним психологічним тягарем, що відображається у підвищеному рівні симптомів посттравматичного стресу, тоді як посттравматичне зростання демонструє більш обмежену диференційованість. Зокрема, 52,9 % учасників досягли порогового значення, що вказує на ймовірний

ПТСР, що підкреслює суттєвий психологічний вплив вимушеного переміщення через війну на молодих цивільних, які здобувають вищу освіту за кордоном. Гендер виявився значущим чинником у вираженні симптомів ПТСР: жінки демонстрували вищу поширеність ймовірного ПТСР (63,9 %) порівняно з чоловіками (41,2 %), а також статистично значущо вищу вираженість симптомів – особливо у доменах інтрузії та уникнення. Натомість значущих гендерних відмінностей у загальному рівні посттравматичного зростання не виявлено, за винятком виміру «цінування життя», показники якого були вищими у жінок. Ці результати свідчать про те, що гендер відіграє більш значущу роль у психологічному дистресі, пов'язаному з травмою, ніж у позитивних психологічних змінах після травми. Водночас наявність помірного або високого рівня посттравматичного зростання підкреслює, що в цій популяції позитивні психологічні зміни можуть співіснувати зі значним дистресом. Майбутні дослідження мають розширити отримані результати шляхом вивчення більших і різноманітніших вибірок вимушено переміщених українських студентів, включаючи учасників різного віку, професійного досвіду та етапів постміграційної адаптації. Такі дослідження дозволять глибше зрозуміти психологічні наслідки, пов'язані з воєнним впливом і вимушеним переміщенням. Крім того, лонгітюдні дослідження матимуть особливу цінність для оцінки змін у симптомах, пов'язаних із травмою, та посттравматичному зростанні з часом – включаючи їхню стабільність і потенційні довгострокові ефекти у поствоєнному контексті.

♦ Джерела

- [1] American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, D.C.: American Psychiatric Association Publishing. doi: 10.1176/appi.books.9780890425596.
- [2] American Sociological Association's Code of Ethics. (2018, June). Retrieved from https://www.asanet.org/wp-content/uploads/asa_code_of_ethics-june2018a.pdf.
- [3] Banit, O.V. (2023). Post-traumatic growth of Ukrainians under war conditions. *Educational Analytics of Ukraine*, 4(25), 104-115. doi: 10.32987/2617-8532-2023-4-104-115.
- [4] Baran, M., Grzymała-Moszczyńska, H., Zjawieńska, M., Sugay, L., Pujszo, I., Ovsienko, Y., Naritsa, V., Niedzialek, J., & Boczkowska, M. (2024). Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women in Poland: A thematic analysis. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(4), article number 100506. doi: 10.1016/j.ijchp.2024.100506.
- [5] Belov, O.O., Markova, M.V., & Markov, R.A. (2025). Post-traumatic growth: A study of the interaction of intra- and interpersonal resources. *Psychiatry, Neurology and Medical Psychology*, 12(1(27)), 22-36. doi: 10.26565/2312-5675-2025-27-02.
- [6] Bezsheiko, V. (2016). [Adaptation of clinical-administered PTSD scale and PTSD checklist for Ukrainian population](#). *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 1(1), article number e010108.
- [7] Breslau, N., Kessler, R.C., Chilcoat, H.D., Schultz, L.R., Davis, G.C., & Andreski, P. (1998). Trauma and posttraumatic stress disorder in the community: The 1996 Detroit area survey of trauma. *Archives of General Psychiatry*, 55(7), 626-632. doi: 10.1001/archpsyc.55.7.626.
- [8] Christiansen, D.M., & Berke, E.T. (2020). Gender- and sex-based contributors to sex differences in PTSD. *Current Psychiatry Reports*, 22, article number 19. doi: 10.1007/s11920-020-1140-y.
- [9] Christiansen, D.M., & Hansen, M. (2015). Accounting for sex differences in PTSD: A multi-variable mediation model. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), article number 26068. doi: 10.3402/ejpt.v6.26068.
- [10] Długosz, P. (2023). War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. *Journal of Migration and Health*, 8, article number 100196. doi: 10.1016/j.jmh.2023.100196.

♦ Подяки

Автор висловлює щирю вдячність професору Піотру Олесю, який координував роботу над цим дослідженням і надавав постійну підтримку впродовж усього його виконання. Автор також дякує Польському національному агентству академічного обміну (NAWA) за фінансування міжнародного дослідницького проєкту, присвяченого вимушено переміщеним українським студентам, біженцям та цивільним жертвам війни в Європі та Україні. Нарешті, автор висловлює вдячність усім учасникам, які взяли участь у дослідженні, а також тим, хто сприяв залученню учасників і поширенню анкет у Словаччині.

♦ Фінансування

Це дослідження проводилося в рамках міжнародного проєкту «Роль сім'ї у подоланні воєнної травми серед українських цивільних жертв війни 2022 року», фінансованого Польським національним агентством академічного обміну (NAWA) (угода про грант № BPN/GIN/2023/1/00001/U/00001). Проєкт забезпечив дослідницьку інфраструктуру та базу даних. Концепція словацької підвибірки, збір даних у Словаччині, аналіз даних та інтерпретація результатів для цієї статті були розроблені автором самостійно. Фінансуючий орган не брав участі у плануванні дослідження, зборі даних, їх аналізі, інтерпретації результатів або написанні рукопису.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

- [11] Donnellan, M.B., Oswald, F.L., Baird, B.M., & Lucas, R.E. (2006). The mini-IPIP scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five factors of personality. *Psychological Assessment*, 18(2), 192-203. doi: [10.1037/1040-3590.18.2.192](https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.2.192).
- [12] Ermansons, G., Kienzler, H., Asif, Z., & Schofield, P. (2023). Refugee mental health and the role of place in the Global North countries: A scoping review. *Health & Place*, 79, article number 102964. doi: [10.1016/j.healthplace.2023.102964](https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2023.102964).
- [13] Feeney, J.A. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348. doi: [10.1111/j.1475-6811.1994.tb00069.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00069.x).
- [14] Goto, R., Pinchuk, I., Okubo, Y., Pimenova, N., Kolodezhny, O., Kano, Y., Leventhal, B.L., & Skokauskas, N. (2025). Impact of displacement on mental health in war-exposed Ukrainian adolescents: A longitudinal study. *World Psychiatry*, 24(1), 142-144. doi: [10.1002/wps.21290](https://doi.org/10.1002/wps.21290).
- [15] International Organization for Migration (IOM). (2026). *Ukraine: Internal displacement report: General population survey, round 23*. Retrieved from <https://surl.li/bqbfsn>.
- [16] Joseph, S., & Linley, P.A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26(8), 1041-1053. doi: [10.1016/j.cpr.2005.12.006](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006).
- [17] Joseph, S., Linley, P.A., & Harris, G.J. (2004). Understanding positive change following trauma and adversity: Structural clarification. *Journal of Loss and Trauma*, 10(1), 83-96. doi: [10.1080/15325020490890741](https://doi.org/10.1080/15325020490890741).
- [18] Karatzias, T., et al. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147(3), 276-285. doi: [10.1111/acps.13529](https://doi.org/10.1111/acps.13529).
- [19] Karstoft, K.-I., Bjørndal, L.D., Pedersen, A.A., Korchakova, N., Power, S.A., Morton, T.A., Koushede, V.J., Thøgersen, M.H., & Hall, B.J. (2025). Associations of war exposures, post-migration living difficulties and social support with (complex) PTSD: A cohort study of Ukrainian refugees resettled in Denmark. *Social Science & Medicine*, 376, article number 118080. doi: [10.1016/j.socscimed.2025.118080](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118080).
- [20] Kessler, R.C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C.B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060. doi: [10.1001/archpsyc.1995.03950240066012](https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950240066012).
- [21] Lotzin, A., Morozova-Larina, O., Paetow, A., Schratz, L., Keller, V., Zarubin, I., & Krupelnyska, L. (2025). Resilient coping during the Russian-Ukrainian war: Does it buffer the effects of cumulative trauma on ICD-11 posttraumatic stress disorder symptoms? *Comprehensive Psychiatry*, 140, article number 152592. doi: [10.1016/j.comppsy.2025.152592](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2025.152592).
- [22] Lotzin, A., Morozova-Larina, O., Paschenko, S., Paetow, A., Schratz, L., Keller, V., & Krupelnyska, L. (2023). War-related stressors and ICD-11 (complex) post-traumatic stress disorders in Ukrainian students living in Kyiv during the Russian-Ukrainian war. *Psychiatry Research*, 330, article number 115561. doi: [10.1016/j.psychres.2023.115561](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115561).
- [23] Lushchak, O., Velykodna, M., Bolman, S., Strilbytska, O., Berezovskyi, V., & Storey, K.B. (2024). Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress disorder among Ukrainians after the first year of Russian invasion: A nationwide cross-sectional study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 36, article number 100773. doi: [10.1016/j.lanepe.2023.100773](https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100773).
- [24] Martsenkovskiy, D., et al. (2024). Mental health in Ukraine in 2023. *European Psychiatry*, 67(1), article number e27. doi: [10.1192/j.eurpsy.2024.12](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.12).
- [25] Masik, N.P., Kylymchuk, V.V., Masik, O.I., Matviichuk, M.V., Mazur, O.I., Terekhovska, O.I., & Barabash, I.L. (2025). Study of the incidence and signs of post-traumatic stress disorder at the stage of primary medical care in military personnel and forcibly displaced people during a full-scale invasion. *International Neurological Journal*, 21(1), 1-8, doi: [10.22141/2224-0713.21.1.2025.1144](https://doi.org/10.22141/2224-0713.21.1.2025.1144).
- [26] Missler, M., Karaban, I., Cheliuskina, K., Frankova, I., Dobrova-Krol, N., Sijbrandij, M., Olff, M., Schoorl, M., Dückers, M.L., & Mooren, T. (2025). Risk and protective factors for the mental health of displaced Ukrainian families in the Netherlands: Study protocol of a 4-year longitudinal study. *BMJ Open*, 15(4), article number e089849. doi: [10.1136/bmjopen-2024-089849](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-089849).
- [27] Ogińska-Bulik, N. (2013). Post-traumatic growth: Differences depending on the type of experienced event. *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica*, 17, 51-66. doi: [10.18778/1427-969X.17.04](https://doi.org/10.18778/1427-969X.17.04).
- [28] Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2023). Psychometric properties of the Polish version of the post-traumatic stress disorder check list according to DSM-5 – PCL-5. *Psychiatria Polska*, 57(3), 607-619. doi: [10.12740/PP/149460](https://doi.org/10.12740/PP/149460).
- [29] Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z., Lis-Turlejska, M., & Merecz-Kot, D. (2018). [Polish adaptation of the PTSD checklist for DSM-5 – PCL-5. A preliminary communication](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.001). *The Review of Psychology*, 61(2), 287-291.
- [30] Olff, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: An update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4), article number 1351204. doi: [10.1080/20008198.2017.1351204](https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204).
- [31] Pohorilska, N.I., Naydonova, G., & Karpiuk, A.V. (2024). Resources of post-traumatic growth of Ukrainians in context of war. *Scientific Notes of Taurida National V I Vernadsky University. Series: Psychology*, 35(74(4)), 57-62. doi: [10.32782/2709-3093/2024.4/09](https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/09).
- [32] Polyvianai, M., Yachnik, Y., Fegert, J.M., Sitarski, E., Stepanova, N., & Pinchuk, I. (2025). Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*, 25, article number 236. doi: [10.1186/s12888-025-06654-1](https://doi.org/10.1186/s12888-025-06654-1).

- [33] Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former war-displaced students and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 71-83. doi: [10.1002/jclp.10117](https://doi.org/10.1002/jclp.10117).
- [34] PTSD. (n.d.). Retrieved from <https://www.ptsd.va.gov/>.
- [35] Rizzi, D., Ciuffo, G., Sandoli, G., Mangiagalli, M., de Angelis, P., Scavuzzo, G., Nych, M., Landoni, M., & Ionio, C. (2022). Running away from the war in Ukraine: The impact on mental health of internally displaced persons (IDPs) and refugees in transit in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), article number 16439. doi: [10.3390/ijerph192416439](https://doi.org/10.3390/ijerph192416439).
- [36] Semidochna, O.O., & Zavada, T.Yu. (2025). Meaning-oriented activity as a factor of adults' post-traumatic growth in the context of war. *Scientific Notes. Series: Psychology*, 2, 127-138. doi: [10.32782/cusu-psy-2025-2-18](https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-18).
- [37] Senejko, A. (2019). [Do we deal with trauma in stages? A perspective of the function-action model of psychological defence](#). In A. Senejko & M. Żurko (Eds.), *Prevention of trauma: Practice and research* (pp. 24-46). Krakow: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- [38] Solomon, Z., Gelkopf, M., & Bleich, A. (2005). Is terror gender-blind? Gender differences in reaction to terror events. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 40, 947-954. doi: [10.1007/s00127-005-0973-3](https://doi.org/10.1007/s00127-005-0973-3).
- [39] Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471. doi: [10.1002/jts.2490090305](https://doi.org/10.1002/jts.2490090305).
- [40] Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Target article: Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi: [10.1207/s15327965pli1501_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
- [41] Trofimov, A., & Shabanova, N. (2025). The influence of faith on the mental health of Ukrainian forced migrants during the Russian-Ukrainian war: An exploratory study via social media. *Journal of Religion and Health*, 64, 1916-1933. doi: [10.1007/s10943-024-02169-3](https://doi.org/10.1007/s10943-024-02169-3).
- [42] United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2025). *Ukraine situation flash update #84*. Retrieved from <https://data.unhcr.org/en/documents/details/120271>.
- [43] United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR). (2026). *Europe situations: Data and trends – arrivals and displaced populations – December 2025*. Retrieved from <https://data.unhcr.org/en/documents/details/121778>.
- [44] Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G., & Demakis, G.J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34(1), 110-120. doi: [10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x](https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2009.01546.x).
- [45] Yehuda, R. (2002). Post-traumatic stress disorder. *The New England Journal of Medicine*, 346, 108-114. doi: [10.1056/NEJMr012941](https://doi.org/10.1056/NEJMr012941).
- [46] Zawistowska, K., Niedźwiecka, A., & Pisula, E. (2023). Cognitive appraisal of the COVID-19 pandemic situation and posttraumatic growth in people with disabilities. *Human – Disability – Society*, 60(2), 5-24. doi: [10.5604/01.3001.0054.1663](https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.1663).
- [47] Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology – a critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653. doi: [10.1016/j.cpr.2006.01.008](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.01.008).
- [48] Zubovskiy, D.S. (2018). Adaptation and appropriation of the Ukrainian version of the “posttraumatic growth inventory” methodic. *Psychological Journal*, 7(17), 121-135. doi: [10.31108/1.2018.m7.17.8](https://doi.org/10.31108/1.2018.m7.17.8).

Psychological consequences of war-related displacement among young Ukrainian students

Polina Pavlusenko

Master of Psychology

John Paul II Catholic University of Lublin

20-950, 14 Al. Raławickie Str., Lublin, Poland

<https://orcid.org/0009-0001-8806-9138>

♦ **Abstract.** The 2022 Russian invasion of Ukraine produced large numbers of young civilians who were forced to leave the country; however, the psychological condition of war-displaced Ukrainian students living in host countries remains insufficiently studied. This cross-sectional study examined the severity of post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms and the level of post-traumatic growth (PTG) among war-displaced Ukrainian students residing in Slovakia and explored gender differences. Seventy Ukrainian university students (36 women, 34 men; aged 17-30) who left Ukraine due to the war and were living in Košice, Slovakia, completed the Posttraumatic Stress Disorder Checklist (PCL-5) for the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5) and the Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI) between January and February 2024. Group differences were tested using non-parametric statistical methods, and internal consistency was assessed using reliability coefficients. More than half of the participants (52.9%) reached the cut-off score indicating probable post-traumatic stress disorder. The prevalence was higher among women (63.9%) than among men (41.2%). Women also showed significantly higher overall post-traumatic stress disorder symptom severity and higher scores on intrusion and avoidance dimensions, whereas no gender differences were found for negative alterations in cognition and mood or arousal and reactivity. The level of post-traumatic growth was moderate to high in the total sample, with no significant gender difference in the overall post-traumatic growth score; a difference was observed only for the “appreciation of life” dimension, which was higher in women. The findings demonstrate the coexistence of psychological distress and positive psychological change among war-displaced students and highlight the need for gender-sensitive psychological screening and support services in higher education institutions. The results should be interpreted while considering the cross-sectional design and the characteristics of the study sample

♦ **Keywords:** conflict-affected populations; post-traumatic stress symptoms; post-traumatic growth; psychological adaptation; gender differences



Патріотичне виховання як чинник формування психологічної стійкості особистості в умовах війни

Наталія Праховнік

Кандидат технічних наук, доцент
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
03056, просп. Берестейський, 37, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-0821-2166>

Андрій Ковтун*

Кандидат технічних наук, старший викладач
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
03056, просп. Берестейський, 37, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-4490-0484>

Оксана Ільчук

Кандидат технічних наук, доцент
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
03056, просп. Берестейський, 37, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-6352-5320>

◆ **Анотація.** Метою дослідження було визначити вплив патріотичних установок на рівень резильєнтності та ситуативної тривожності студентів університетів у різних соціокультурних контекстах. Методологія дослідження охоплювала теоретичний аналіз, порівняльний метод та експеримент за участю 408 респондентів із чотирьох країн, а саме України, Сполучених Штатів Америки, Ізраїлю та Естонії. Патріотизм в Україні у 2022-2025 роках набув форми масового психологічного й поведінкового феномену, що виявлявся через залучення понад 80 % населення до благодійної діяльності, зростання частки регулярних донатів із 7 % до 25 %, а також щомісячні внески в мільярдних обсягах на підтримку оборони. У сукупності це свідчить про його інституціоналізацію та перехід до сталої моделі громадянської резильєнтності. Порівняльний аналіз показав, що в Україні патріотизм формується через волонтерство та соціальну мобілізацію, у США – через інституційну громадянську освіту, в Ізраїлі – через безпекову соціалізацію, в Естонії – через цифрову громадянську участь. Водночас усі ці моделі спрямовані на зміцнення громадянської згуртованості та відповідальності. Узагальнений аналіз трьох таблиць засвідчив, що на етапі попереднього тестування ($M \approx 3,10-3,42$) експериментальні й контрольні групи в Україні, США, Ізраїлі та Естонії мали майже однакові вихідні показники патріотичних установок, резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 та ситуативної тривожності за шкалою STAI, що підтверджує їхню статистичну однорідність. Після інтервенції в експериментальних групах було зафіксовано вищі показники патріотичних установок ($M \approx 4,05-4,12$) і резильєнтності ($M \approx 4,15-4,22$), а також зниження рівня тривожності ($M \approx 2,78-2,85$), тоді як у контрольних групах зміни були мінімальними. Динамічні показники підтвердили ефективність програми: патріотичні установки зросли на $\Delta \approx +0,91-0,97$, резильєнтність – на $\Delta \approx +0,95-1,01$, а тривожність знизилася на $\Delta \approx -0,57$ до $-0,62$. Отримані результати обґрунтовують доцільність інтеграції практикоорієнтованого патріотичного виховання, навичок подолання

Приклад цитування:

Prakhovnik, N., Kovtun A., & Ilchuk, O. (2026). Patriotic education as a factor in the development of psychological resilience in times of war. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 75-86. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-75-86.

Історія статті: Отримано: 19.01.2026; Доопрацьовано: 07.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (andriikovtun1980@outlook.com)

стресу, цифрових інструментів та громадських ініціатив для зміцнення резильєнтності молоді, громадянської освіти й соціальної згуртованості

◆ **Ключові слова:** соціальна адаптація; державні стратегії; освітні програми; волонтерство; соціальний ефект

◆ Вступ

В умовах війни психологічна стійкість є одним із ключових чинників, що визначають здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішній баланс і ефективно функціонувати в умовах, коли під загрозою опиняються життя та безпека. Патріотичне виховання розглядається як суттєвий соціально-психологічний механізм, який формує систему цінностей, відчуття приналежності до своєї країни, почуття відповідальності та готовність до активної громадянської позиції. У процесі такого виховання зміцнюються внутрішні ресурси особистості, розвивається моральна стійкість і здатність протидіяти негативним інформаційно-психологічним впливам. Тому дослідження ролі патріотичного виховання у формуванні психологічної стійкості особистості в умовах воєнного часу набуває особливої актуальності, оскільки може в подальшому сприяти розвитку механізмів підтримки психічного здоров'я та соціальної адаптації населення в кризових ситуаціях. Патріотичне виховання розглядається як ключовий чинник розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що підтримують психологічну рівновагу в контексті соціальних потрясінь і збройного конфлікту. У цьому контексті S. Alwi *et al.* (2023) досліджували процес інтерналізації патріотичних цінностей через освітні практики, зокрема через державний гімн як інструмент емоційно-ціннісного впливу. Автори проаналізували механізми формування громадянської ідентичності та довели, що систематичне патріотичне виховання сприяє зміцненню емоційної стабільності й соціальної згуртованості. Розвиток психологічної стійкості в контексті воєнних загроз також пов'язаний із рівнем морально-психологічної готовності суспільства. M. Şerban (2024) досліджував бойовий дух як структурний компонент бойового потенціалу, наголошуючи на його впливі на здатність індивідів витримувати тривалий стрес. У дослідженні аналізується взаємозв'язок між моральними установками, колективним переконанням і поведінковою ефективністю в кризових ситуаціях, що дозволяє розглядати патріотичні цінності як стабілізуючий чинник. Водночас очевидним є вплив політичної соціалізації на психологічний стан особистості. O. Jabali *et al.* (2024) досліджували зв'язок між політичною соціалізацією, рівнем психологічної стійкості та проявами посттравматичних реакцій. У цьому дослідженні аналізуються емпіричні дані, що демонструють, як залученість до суспільно-політичних процесів впливає на здатність особистості долати травматичні наслідки війни та зберігати психічну рівновагу.

Психологічна стійкість у ширшому суспільному контексті розглядається як комплексна система адаптивних ресурсів. S.C. Nouck (2024) досліджував

теоретичні підходи до формування суспільної резильєнтності в контексті загроз суверенітету, акцентуючи на ролі ціннісних орієнтирів та освітніх стратегій. Були проаналізовані концептуальні моделі розвитку внутрішньої стійкості, що поєднують психологічні та соціокультурні чинники. Вимір національної резильєнтності представлено в дослідженні S. Kimhi *et al.* (2024), яке оцінює рівень національної резильєнтності в контексті збройного конфлікту. Дослідники вивчали психологічні реакції населення та чинники, що підтримують відчуття єдності та здатність долати кризові ситуації, що опосередковано пов'язане з ефективністю патріотичних наративів. В контексті освітніх трансформацій у воєнний час V. Koval *et al.* (2024) проаналізували особливості психологічної просвіти в Україні, спрямованої на підтримку емоційної стабільності та соціальної адаптації. У дослідженні розглядаються педагогічні підходи, що сприяють розвитку стійкості через освітні практики та підтримку ціннісних орієнтацій. Подібні висновки підтверджуються D. Pustovoichenko *et al.* (2024), які розглядають виклики та рішення в галузі освіти в умовах воєнного часу. Аналізується роль освітнього середовища у підтримці психологічного балансу та розвитку адаптивних механізмів у здобувачів освіти. Підготовка педагогів до формування стійкості та інклюзивного середовища розглядається у дослідженні S. Sydoriv (2023), в якому аналізуються підходи до підготовки вчителів в умовах кризових змін. Дослідник вивчав педагогічні стратегії, спрямовані на розвиток емоційної стійкості учнів та соціальної підтримки. Інтеграцію психологічної та ідеологічної освіти висвітлюють X. Wang *et al.* (2025), аналізуючи поєднання ціннісного та освітнього компонентів у формуванні духовного розвитку особистості. Дослідження показало, що поєднання освітнього та психологічного підходів сприяє зміцненню внутрішньої стійкості. У дослідженні Z. Zhang (2024) розглядається регуляторна роль емоцій у міжнародних конфліктах і обґрунтовується значення патріотичного виховання як чинника, що знижує рівень деструктивних емоційних реакцій. Автор проаналізував теоретичні моделі емоційної регуляції, демонструючи їх зв'язок із формуванням особистісної стійкості в конфліктних ситуаціях.

Незважаючи на погляди, висловлені вищезазначеними авторами, в академічному дискурсі залишаються певні прогалини щодо комплексного визначення впливу патріотичного виховання на розвиток психологічної стійкості особистості в умовах воєнного часу. Недостатньо дослідженими залишаються механізми взаємодії ціннісних орієнтацій, громадянської ідентичності та

індивідуальних стратегій подолання стресу в кризових ситуаціях. Метою дослідження було визначити особливості патріотичних установок щодо рівня резильєнтності та ситуативної тривожності серед студентів. Завданнями дослідження були: проведення теоретичного аналізу наукових підходів до тлумачення патріотизму та його психологічних функцій; проведення порівняльного аналізу міжнародних відмінностей; визначення рівня патріотичних установок, резильєнтності та ситуативної тривожності серед студентів.

♦ Матеріали та методи

У дослідженні застосовувався змішаний дизайн із послідовною трьохетапною квазіекспериментальною структурою (теоретично-аналітичний, порівняльно-емпіричний та формувально-контрольний етапи) з використанням міжкrajінового порівняльного аналізу та вимірювань психологічних показників «до» і «після» втручання. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з питань патріотизму та його психологічних функцій. Були розглянуті такі механізми: психологічні механізми, колективна згуртованість, повсякденний патріотизм (поведінковий), альтруїзм/просоціальна мотивація, фінансова підтримка як форма патріотизму, інституціоналізація волонтерства, динаміка активності (адаптація), довіра як основа патріотизму та масштаб руху (соціальний ефект). Джерельну базу склали Т. Boyarchuk (2025), Ukraine volunteer statistics... (2025) та О. Zhuleniova (n.d.). Крім того, були досліджені такі джерела: І. Semeniuta (2025), How Ukrainians donated... (2025), More Ukrainians trust... (2025). Під час відбору джерел було встановлено критерії їх включення (актуальність, релевантність темі та аналітична цінність), а також обмежено часовий діапазон публікацій 2025 роком.

На другому етапі застосовувався порівняльний метод, у рамках якого було проведено аналіз українського досвіду патріотичного виховання в умовах воєнного часу – зокрема через освітні практики, волонтерський сектор та інформаційну політику – у порівнянні з міжнародними кейсами Сполучених Штатів Америки, Ізраїлю та Естонії. Порівняння проводилося за такими критеріями: типи державних та освітніх документів, форми та зміст патріотичних ініціатив, а також моделі формування громадянської ідентичності та відповідні психологічні механізми в контексті України, США, Ізраїлю та Естонії. Ці країни були відібрані для аналізу як репрезентативні моделі різних підходів до формування громадянської ідентичності та патріотичного виховання: воєнно-резильєнтна (Україна), демократично-інституційна (США), безпеково-мобілізаційна (Ізраїль) та цифрово-громадянська (Естонія). У дослідженні виокремлено особливості формування громадянської ідентичності, моделі патріотичного виховання та механізми підвищення психологічної стійкості населення. Україна аналізувалася через Law of Ukraine No. 2145-VIII (2017), концепцію Нової української школи

Ministry of Education and Science of Ukraine (2016), що відображає виховання патріотизму через освітні реформи та розвиток громадянських компетентностей. Сполучені Штати розглядалися через National Council for the Social Studies (n.d.) та J.L. Nolen (2025), що продемонстрували модель громадянської освіти через стандартизоване навчання та волонтерські програми. Ізраїль аналізувався через Ministry of Aliyah and Integration (2019), що формує патріотизм через безпекову соціалізацію та військову підготовку. Естонія розглядалася через Ministry of Education and Research of the Republic of Estonia (2022) та e-Estonia (n.d.), що відображають цифрову модель громадянської ідентичності та кіберрезильєнтності. Дані джерел включали нормативно-правові та освітні документи, державні програми, а також цифрові та волонтерські ініціативи з формування громадянської ідентичності та патріотизму в Україні, США, Ізраїлі та Естонії, що відображають різні моделі громадянської освіти.

У березні-квітні 2025 року було проведено пілотне дослідження в США, Ізраїлі, Естонії та Україні за участю 408 студентів віком 18-24 роки, відібраних відповідно до таких критеріїв включення (зарахування до закладів вищої освіти відповідних країн, вивчення гуманітарних і соціально-поведінкових дисциплін, добровільна інформована згода, відсутність медичних або психологічних обмежень, що впливають на участь у дослідженні) та критеріїв виключення (невідповідність віковим вимогам, неповна участь на всіх етапах дослідження, відмова від продовження участі) з рівномірним розподілом респондентів між експериментальними та контрольними групами в кожній країні на основі принципу випадкової стратифікації з урахуванням статі, курсу навчання та спеціальності; кореляційний аналіз використовувався для визначення зв'язку між рівнем патріотичних установок, резильєнтністю та мотиваційними показниками. На першому (діагностичному) етапі послідовно застосовувалися три інструменти: Шкала патріотичних установок (18 пунктів за шкалою Лікерта, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти), CD-RISC-10 (10-пунктова Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона) (резильєнтність) (Campbell-Sills & Stein, 2007) та Опитувальник ситуативної та особистісної тривожності (STAI). У рамках формувального етапу дослідження було реалізовано комплексне втручання, що включало освітньо-тренінгові програми з різної тематики залежно від країни (волонтерство та громадянські ініціативи в Україні, програми громадської навчальної служби та громадянської участі в США, навчання безпековій симуляції в Ізраїлі та модулі цифрового е-громадянства в Естонії), що проводилися з частотою 2-3 заняття на тиждень упродовж 6 тижнів; опитування та психодіагностичні методи застосовувалися англійською мовою, а в окремих випадках – у перекладі на офіційні мови країн-учасниць із процедурою зворотного перекладу для забезпечення еквівалентності вимірювань;

дослідження проводилося відповідно до міжнародних етичних стандартів Всесвітньої медичної асоціації (WMA, 2024) та було схвалене локальними етичними комітетами університетів-учасників із дотриманням вимог щодо інформованої згоди, добровільності участі та конфіденційності даних. Показники за шкалою патріотичних установок розраховувалися шляхом визначення середнього значення відповідей на 18 тверджень за шкалою Лікєрта з подальшою окремою агрегацією показників у межах когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів для розрахунку загального інтегрального індексу патріотичних установок. У кожній країні фіксувалися базові значення показників.

Другий (тренінговий) етап реалізовувався відповідно до стандартизованої структури, але з різним змістом залежно від країни: у США – участь у програмах громадської навчальної служби, AmeriCorps та модулів готовності Федерального агентства з управління надзвичайними ситуаціями (FEMA); в Ізраїлі – навчання безпековій симуляції та освітні модулі з цивільно-військового співробітництва Сил оборони Ізраїлю (IDF); в Естонії – програми Литовського стрілецького союзу та модулі кіберрезильєнтності у сфері електронного врядування; в Україні – волонтерські та громадянські освітні ініціативи, інтегровані в систему Нової української школи та програми громадянської освіти. Третій (контрольний) етап передбачав повторне застосування CD-RISC-10 та STAI з паралельним повторним вимірюванням рівня патріотичних установок за тією самою шкалою. Дані порівнювалися між першим і третім етапами в межах кожної країни. На аналітичному етапі дослідження використовувався рівень статистичної значущості $p < 0,05$, тест Шапіро-Вілка для перевірки нормальності розподілу даних, а також виявлення та аналіз викидів за допомогою бокс-плотів; для порівняння показників до та після експерименту застосовувався парний t -тест або критерій знакових рангів Вілкоксона (у разі ненормального розподілу), а для міжгрупових порівнянь – однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), що забезпечило статистично обґрунтовану інтерпретацію отриманих результатів. На завершальному етапі методом узагальнення були сформульовані практичні рекомендації для освітніх і державних програм патріотичного виховання. Було акцентовано на інтеграції освітніх, соціально-комунікативних та психолого-педагогічних інструментів, спрямованих на формування стійкої громадянської позиції молоді в сучасному соціокультурному контексті.

◆ Результати

У сучасній науці патріотизм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, пов'язані з ідентифікацією особистості зі своєю державою, культурою та спільнотою. З теоретичної точки зору представлено кілька ключових підходів. Соціально-психологічний підхід інтерпретує патріотизм як форму соціальної ідентичності,

що забезпечує відчуття приналежності до нації та формує «ми-ідентичність». У межах когнітивно-мотиваційного підходу патріотизм визначається як система переконань і цінностей, що регулює поведінку людини в ситуаціях загрози або соціальної нестабільності. Емоційно-ціннісний підхід наголошує на ролі любові до Батьківщини, гордості та емпатії до своїх співгромадян. Поведінковий підхід зосереджується на конкретних діях, зокрема участі в захисті держави, волонтерстві та громадянській активності (Lyanova & Issina, 2024). Психологічні функції патріотизму включають інтегративну (об'єднання суспільства), регулятивну (встановлення поведінкових норм), мотиваційну (спонукання до дій на благо держави) та захисну функцію, що особливо виявляється в кризові часи. Дослідження, проведені в період повномасштабної війни в Україні, свідчать про те, що патріотичні установки можуть слугувати психологічним ресурсом, пов'язаним із підвищеною стресостійкістю та відчуттям сенсу.

Патріотичні установки корелюють із психологічною адаптацією, хоча водночас можуть посилювати емоційний дистрес у воєнний час (Hamama-Raz *et al.*, 2022). Патріотичні установки впливають на психологічну адаптацію, посилюючи відчуття сенсу, соціальну підтримку та приналежність до спільноти, що допомагає людині швидше відновлюватися після стресових подій і зберігати внутрішню стійкість. Водночас у воєнний час надмірна емоційна залученість і постійне занепокоєння долею країни можуть посилювати тривожність, емоційне виснаження та зростання психологічного навантаження. Кореляція між патріотичним вихованням і резильєнтністю є ключовим фокусом сучасних досліджень. Резильєнтність визначається як здатність індивідів і суспільства адаптуватися до криз і зберігати функціональність в складних умовах. Українські дослідження підкреслюють, що психологічні ресурси, зокрема ідентичність, оптимізм і цінність державності, є основними чинниками підтримки резильєнтності населення в умовах воєнного часу (Reznikova & Korniiievskiyi, 2024). Патріотичне виховання виступає механізмом формування колективної ідентичності, зміцнення відчуття єдності та підвищення готовності до подолання труднощів. Мотиваційний компонент патріотизму безпосередньо пов'язаний із готовністю до захисту держави. Психологічні дослідження демонструють, що патріотизм стимулює просоціальну поведінку, включаючи волонтерство та участь у громадянських ініціативах. Зокрема, під час війни значна частина українського населення долучилася до волонтерської діяльності, яка стала суттєвим елементом системи оборони країни. За даними F. Vincent (2025), близько 71 % громадян України були залучені до волонтерської роботи після 2022 року, що охоплювала як військову, так і гуманітарну допомогу. Це свідчить про трансформацію патріотизму в практичну форму громадянської участі.

Заслужовує на увагу досвід патріотичного виховання в Україні в умовах війни. Система освіти посилює

свій національно-патріотичний компонент через шкільні навчальні програми, інтеграцію історії поточної війни та участь учнів у волонтерських ініціативах і дистанційному навчанні. Освіта стала простором для виховання стійкості та адаптивності, де підтримка психологічного благополуччя учнів і педагогів займає центральне місце. В університетському середовищі активно впроваджуються моделі змішаного навчання та міжнародного співробітництва, що уможливають продовження освітнього процесу навіть в умовах руйнування інфраструктури (Makhortykh *et al.*, 2025). Волонтерський рух в Україні став одним із найпотужніших виявів патріотизму. Він виконує не лише матеріальну, а й психологічну функцію – а саме зниження відчуття безпорадності, підвищення самооцінки та формування відчуття контролю над ситуацією. Примітно, що волонтерство в умовах воєнного часу набуло системного характеру, охоплюючи гуманітарну допомогу, підтримку армії, медичні потреби та інформаційний супровід. A. Chudzicka-Czupała *et al.* (2023) встановили, що участь у таких ініціативах зміцнює соціальну згуртованість і

підвищує довіру до інститутів громадянського суспільства. Суттєвою у формуванні патріотичних установок виявилася інформаційна політика України під час війни. Активне використання цифрових платформ, соціальних мереж та офіційних каналів комунікації сприяло підтриманню високого рівня суспільної мобілізації та протидії дезінформації. M. Makhortykh *et al.* (2025) у своєму дослідженні медіадискурсу зафіксували різке зростання онлайн-активності українських політичних і державних акторів після 2022 року, спрямованої на консолідацію суспільства та підтримку оборонної резильєнтності. Таким чином, у сучасній психології патріотизм функціонує як складний інтегративний конструкт, що слугує цілям соціальної стабілізації, мотивації та психологічного захисту. Український досвід демонструє, що в умовах воєнного часу він набуває особливого значення як чинник резильєнтності суспільства та особистості. У Таблиці 1 узагальнено основні психологічні механізми патріотизму та проілюстровано їх ключові прояви в українському суспільстві під час війни 2022-2025 років.

Таблиця 1. Психологічні механізми патріотизму та їх прояви в Україні під час війни

Психологічний механізм	Сприятливі чинники	Дані	Форма прояву/ соціальний індикатор
Командний дух	Широка суспільна участь у наданні допомоги	86 % українців залучені до благодійності	Широка суспільна участь у волонтерстві
		62 % українців здійснювали донати або займалися волонтерством у 2025 році	Стала громадянська активність
Повсякденний патріотизм (поведінковий)	Регулярні донати як норма	Частка регулярних донатів зросла з 7 % до 25 %	Нормалізація фінансової підтримки армії
Альтруїзм/просоціальна мотивація	Допомога незнайомим людям	77 % допомагали незнайомим	Розширення меж «кола соціальної довіри»
Фінансова підтримка як форма патріотизму	Масові донати на армію	67 % здійснювали донати	Широка фінансова мобілізація суспільства
		≈2,95 млрд грн щомісячних донатів (2025)	Системна фінансова підтримка оборони
		32,47 млрд грн за 11 місяців 2025 року	Макроекономічний вплив громадянської участі
Інституціоналізація волонтерства	Зростання кількості організацій	107 000 НПО + 33 000 благодійних фондів	Розвиток структурованого громадянського суспільства
		≈11 800 офіційних волонтерів (2025)	Офіційна реєстрація волонтерів
Динаміка активності (адаптація)	Зміни інтенсивності підтримки	21 % скоротили участь, 14 % – збільшили Донати знизилися на 19 % у 2025 році	Поляризація рівнів залученості Ознаки втоми від затяжного конфлікту
Довіра як основа патріотизму	Довіра до волонтерів	Довіра зросла порівняно з довоєнним періодом	Зміцнення соціального капіталу
Масштаб руху (соціальний вплив)	Великі благодійні кампанії	77,7 млрд грн – United24	Державна міжнародна краудфандингова платформа
		26,2 млрд грн – «Повернись живим»	Суспільна підтримка військових
		1,97 млрд грн – Фонд Притули	Персоналізовані благодійні ініціативи

Джерело: складено авторами на основі *Philanthropy trends: Numbers...* (2025), *Ukraine volunteer statistics...* (2025), *I. Semeniuta* (2025), *How Ukrainians donated...* (2025), *More Ukrainians trust volunteers...* (2025), *T. Boyarchuk* (2025), *O. Zhuleniova* (n.d.)

Аналіз наведених даних свідчить про те, що волонтерський патріотизм в Україні в період 2022-2025 років має широку низову базу та високий рівень соціальної інклюзивності. Зокрема, залученість 86 % населення до благодійної діяльності та 62 % громадян, які безпосередньо здійснювали донати або займалися волонтерством у 2025 році, вказують на формування сталої моделі колективної солідарності. Показово, що 77 % респондентів повідомили про допомогу незнайомим людям, що свідчить про розширення соціальної довіри та трансформацію міжособистісних

відносин у кризові часи. Водночас зростання частки регулярних донатів із 7 % до 25 % відображає інституціоналізацію поведінкового патріотизму, де одноразові емоційні вчинки поступово трансформуються в систематичну практику громадянської активності. Фінансовий вимір волонтерства додатково підкреслює його структурний характер: щомісячні донати в обсязі близько 2,95 млрд грн і загальна сума 32,47 млрд грн за перші 11 місяців 2025 року демонструють макроекономічне значення громадянської активності. Водночас розвиток інституційної бази (107 000 організацій

громадянського суспільства, 33 000 благодійних фондів і близько 11 800 офіційних волонтерів) свідчить про перехід від стихійного волонтерства до структурованого громадянського сектору. Разом із тим динаміка участі (21 % скоротили свою активність, 14 % – збільшили, а загальне зниження донатів склало 19 %) відображає процес адаптаційної втоми, характерної для тривалих криз. Попри це, збереження високого рівня довіри до волонтерів та масштаб великих кампаній (United24: 77,7 млрд грн, «Повернись живим»: 26,2 млрд грн, Фонд Притули: 1,97 млрд грн) свідчать про стабільність патріотичної мотивації та її перехід у довгострокову інституційну форму соціальної підтримки. Кожна країна має унікальний підхід до виховання патріотизму та громадянської ідентичності,

сформований її історичним досвідом, політичною системою та масштабом безпекових викликів. Різні моделі акцентують на громадянській освіті, розвитку демократичної участі, безпековій соціалізації, колективній відповідальності та використанні цифрових технологій як інструментів залучення громадян до державних процесів. Патріотизм реалізується через освіту, соціальну залученість, інституційні механізми або цифрові сервіси; проте в усіх моделях він виконує спільну функцію – забезпечення соціальної згуртованості, виховання відповідальної громадянської позиції та підтримки суспільної резильєнтності. У Таблиці 2 узагальнено порівняльний аналіз ініціатив патріотичного виховання та відповідних психологічних механізмів у різних країнах, а саме в Україні, США, Ізраїлі та Естонії.

Таблиця 2. Порівняльний аналіз патріотичних ініціатив та їх психологічних механізмів (Україна, США, Ізраїль, Естонія)

Країна	Освітні та політичні документи	Ініціативи/практики	Значення моделі формування ідентичності
Україна	Law of Ukraine No. 2145-VIII (2017); Концепція Нової української школи; Концепція громадянської освіти	Інтеграція громадянської освіти на всіх рівнях освіти; широке волонтерство серед учнів і студентів; програми психологічної підтримки та тренінгів із розвитку стійкості	Розвиток воєнно-резильєнтної громадянської ідентичності, у якій патріотизм виявляється через активну участь, солідарність та здатність суспільства діяти в умовах загрози
США	Стандарти С3 Рамки для соціальних досліджень; національні стандарти громадянської освіти	AmeriCorps як схема волонтерської служби; громадські проєкти в школах	Розвиток демократично-інституційної ідентичності, зосередженої на правах людини, демократичній участі та соціальній відповідальності через інститути
Ізраїль	Національна програма громадянських студій; освітні стандарти з громадянської та безпекової освіти	IDF як ключовий інститут соціалізації; освітні програми армії; підготовка до кризових ситуацій	Розвиток безпеково-мобілізаційної ідентичності, у якій патріотизм пов'язаний із колективним захистом, дисципліною та постійною готовністю до загроз
Естонія	Національна навчальна програма базової освіти; Рамка цифрових компетентностей	e-Estonia (n.d.) як система цифрового громадянства; Kaitseliit як добровільні сили оборони; програми кіберосвіти	Розвиток цифрово-резильєнтної ідентичності, у якій патріотизм виявляється через цифрову участь, кібербезпеку та довіру до електронного урядування

Джерело: складено авторами на основі Ministry of Education and Science of Ukraine (2016), Ministry of Aliyah and Integration (2019), Ministry of Education and Research of the Republic of Estonia (2022), Ministry of Education and Science of Ukraine (2024), J.L. Nolen (2025), National Council for the Social Studies (n.d.)

Порівняльний аналіз виявляє принципові відмінності між підходами до виховання патріотизму в досліджуваних країнах, які визначаються різним історичним досвідом, рівнем безпекових загроз та інституційною структурою суспільства. Україна розвиває модель, у якій патріотична ідентичність формується в умовах війни та високої соціальної мобілізації, що робить ключовими практики взаємодопомоги, волонтерства та психологічної стійкості. США спираються на стабільне демократичне середовище, де громадянська свідомість формується через освітні стандарти та інституційно організовану участь у суспільному житті. Ізраїль демонструє модель, у якій патріотизм тісно пов'язаний із системою національної безпеки та ранньою соціалізацією в умовах постійного ризику. Естонія, своєю чергою, формує цифрову модель громадянськості, де участь у державних процесах

значною мірою відбувається через електронні сервіси та кіберінфраструктуру. Для України елементи всіх моделей є вкрай актуальними; проте особливу практичну цінність становлять досвід США у систематичній громадянській освіті через освітні платформи та волонтерські програми, а також досвід Естонії у цифровізації громадянської участі та формуванні довіри через цифрові сервіси. Водночас ізраїльський підхід є суттєвим як приклад психологічної підготовки суспільства до тривалих криз і виховання високого рівня колективної відповідальності. Інтеграція цих підходів зміцнить українське поєднання освітніх, цифрових та соціально-психологічних механізмів патріотичного виховання, формуючи більш стійку модель громадянської ідентичності в контексті воєнних викликів і повоєнного відновлення. У Таблиці 3 представлені результати попереднього тестування.

Таблиця 3. Результати попереднього тестування

Країна	Група	Патріотичні установки ($M \pm SD$)	CD-RISC-10 (резильєнтність) ($M \pm SD$)	STAI (тривожність) ($M \pm SD$)
Україна	КГ	3,10 $\pm$ 0,82	3,18 $\pm$ 0,80	3,40 $\pm$ 0,82
	ЕГ	3,12 $\pm$ 0,81	3,20 $\pm$ 0,81	3,42 $\pm$ 0,81

Таблиця 3. Продовження

Країна	Група	Патріотичні установки ($M \pm SD$)	CD-RISC-10 (резильєнтність) ($M \pm SD$)	STAI (тривожність) ($M \pm SD$)
США	КГ	3,15 $\pm$ 0,83	3,22 $\pm$ 0,79	3,38 $\pm$ 0,83
	ЕГ	3,14 $\pm$ 0,80	3,21 $\pm$ 0,80	3,41 $\pm$ 0,80
Ізраїль	КГ	3,18 $\pm$ 0,79	3,19 $\pm$ 0,78	3,39 $\pm$ 0,82
	ЕГ	3,20 $\pm$ 0,80	3,23 $\pm$ 0,79	3,40 $\pm$ 0,81
Естонія	КГ	3,11 $\pm$ 0,82	3,17 $\pm$ 0,80	3,37 $\pm$ 0,81
	ЕГ	3,13 $\pm$ 0,81	3,21 $\pm$ 0,81	3,41 $\pm$ 0,80

Джерело: складено авторами

Результати попереднього тестування в Таблиці 3 продемонстрували загалом подібні базові значення між експериментальними та контрольними групами в усіх країнах, що підтверджує їх порівнянність до проведення втручання: рівень патріотичних установок коливався від $M \approx 3,10$ до 3,20, резильєнтність

(CD-RISC-10) $M \approx 3,17$ -3,23, а ситуативна тривожність (STAI) $M \approx 3,37$ -3,42; незначні відмінності між групами ($\Delta M \leq 0,03$ -0,05) не були статистично значущими та вказували на однорідність вибірки до проведення експериментального втручання. Результати підсумкового тестування узагальнено в Таблиці 4.

Таблиця 4. Результати підсумкового тестування

Країна	Група	Патріотичні установки ($M \pm SD$)	CD-RISC-10 (резильєнтність) ($M \pm SD$)	STAI (тривожність) ($M \pm SD$)
Україна	КГ	3,22 $\pm$ 0,80	3,28 $\pm$ 0,78	3,35 $\pm$ 0,80
	ЕГ	4,08 $\pm$ 0,75	4,15 $\pm$ 0,74	2,85 $\pm$ 0,76
США	КГ	3,25 $\pm$ 0,81	3,30 $\pm$ 0,78	3,33 $\pm$ 0,81
	ЕГ	4,05 $\pm$ 0,76	4,18 $\pm$ 0,73	2,80 $\pm$ 0,75
Ізраїль	КГ	3,30 $\pm$ 0,78	3,27 $\pm$ 0,77	3,34 $\pm$ 0,80
	ЕГ	4,12 $\pm$ 0,74	4,20 $\pm$ 0,72	2,78 $\pm$ 0,74
Естонія	КГ	3,23 $\pm$ 0,80	3,29 $\pm$ 0,78	3,32 $\pm$ 0,79
	ЕГ	4,10 $\pm$ 0,75	4,22 $\pm$ 0,73	2,82 $\pm$ 0,75

Джерело: складено авторами

Результати підсумкового тестування в Таблиці 4 засвідчили зростання показників в експериментальних групах усіх країн порівняно з контрольними; зокрема, рівень патріотичних установок підвищився до $M \approx 4,05$ -4,12, а резильєнтність (CD-RISC-10) – до $M \approx 4,15$ -4,22, тоді як показники ситуативної тривожності (STAI) знизилися до $M \approx 2,78$ -2,85, що вказує на

позитивний ефект втручання; у контрольних групах зміни були мінімальними ($M \approx 3,22$ -3,30 для патріотичних установок, $M \approx 3,27$ -3,30 для резильєнтності та $M \approx 3,32$ -3,35 для тривожності), що підтверджує відсутність суттєвого ефекту без спеціально організованої програми. Результати за шкалами представлено в Таблиці 5.

Таблиця 5. Результати за шкалами

Країна	Група	Δ Патріотичні установки	Δ CD-RISC-10 (резильєнтність)	Δ STAI (тривожність)
Україна	КГ	0,12	0,10	-0,05
	ЕГ	0,96	0,95	-0,57
США	КГ	0,10	0,08	-0,05
	ЕГ	0,91	0,97	-0,61
Ізраїль	КГ	0,12	0,08	-0,05
	ЕГ	0,92	0,97	-0,62
Естонія	КГ	0,12	0,12	-0,05
	ЕГ	0,97	1,01	-0,59

Джерело: складено авторами

Результати Таблиці 5 свідчать про те, що в експериментальних групах усіх країн спостерігалися значно більші позитивні зміни порівняно з контрольними групами: приріст патріотичних установок становив $\Delta \approx +0,91$ -0,97, резильєнтності (CD-RISC-10) – $\Delta \approx +0,95$ -1,01, а зниження ситуативної тривожності (STAI) – $\Delta \approx$ від -0,57 до -0,62; тоді як у контрольних групах зміни були мінімальними ($\Delta \approx +0,10$ -0,12 для

позитивних показників і лише -0,05 для тривожності), що підтверджує статистично значущий ефект експериментального втручання. Практичні рекомендації, сформульовані за результатами дослідження, передбачали реалізацію комплексу освітніх, соціальних і психологічних заходів, спрямованих на формування міцних патріотичних цінностей, підвищення резильєнтності та зниження рівня тривожності серед студентів. Зокрема,

акцент робився на організації регулярних волонтерських програм із чітко структурованими завданнями, що включали участь у гуманітарних ініціативах, підтримку соціально вразливих груп, допомогу внутрішньо переміщеним особам та залучення до проєктів місцевих громад. Така діяльність забезпечувала набуття практичного досвіду соціальної відповідальності, розвиток емпатії та виховання колективної згуртованості як суттєвого психологічного механізму патріотизму.

Другий компонент передбачав запровадження регулярних тренінгів із психологічної резильєнтності, що проводилися у форматі інтерактивних занять із використанням технік когнітивно-поведінкової регуляції. Ці заняття зосереджувалися на техніках управління стресом (дихальні вправи, методи релаксації), розвитку емоційної саморегуляції та навичках когнітивного переосмислення складних або кризових ситуацій. Також необхідним є розвиток здатності розпізнавати емоційні реакції та формувати адаптивні поведінкові стратегії в умовах невизначеності, що безпосередньо сприяло зниженню рівня тривожності. Третій підхід передбачав використання симуляційно-орієнтованих освітніх технологій, у рамках яких студенти залучалися до моделювання реальних соціальних і громадянських ситуацій. Це включало розгляд етичних дилем, прийняття рішень у конфліктних ситуаціях, розподіл ролей у командній динаміці та подальший аналіз наслідків прийнятих рішень. Цей підхід поєднував теоретичні знання з практичним досвідом, сприяючи формуванню навичок аргументованого прийняття рішень і відповідальної поведінки. Крім того, рекомендувалося активне використання цифрових освітніх платформ, що включали інтерактивні кейси, відеосценарії, онлайн-дискусії та рефлексивні завдання. Це забезпечувало безперервність навчального процесу, підвищувало залученість студентів і сприяло розвитку критичного мислення в цифровому середовищі. Разом узяті, реалізація цих заходів створила інтегровану модель патріотичного виховання, що поєднувала соціальну практику, психологічну підтримку та цифрове навчання, яка виявилася ефективною у підвищенні резильєнтності та зниженні тривожності серед студентів.

◆ Обговорення

Патріотичне виховання формує відчуття приналежності до спільноти, що зміцнює психологічну стійкість особистості в умовах воєнної загрози. Це узгоджується з М. Arif *et al.* (2023), у дослідженні яких окреслено шляхи зміцнення патріотизму в освітньому середовищі та продемонстровано роль ціннісно-орієнтованого навчання у розвитку відповідальності й дисципліни. У дослідженні описано, як систематичне культивування відчуття приналежності посилює внутрішню готовність молоді долати труднощі. Підготовка молодого покоління в дусі військово-патріотичних цінностей сприяє розвитку резильєнтності та готовності діяти в кризових ситуаціях, що узгоджується з К. Azamat (2023).

Дослідник наголосив на важливості військово-патріотичного виховання для суспільного розвитку та становлення молоді. У статті зазначається, що таке виховання формує дисциплінованість, цілеспрямованість і здатність протистояти зовнішнім викликам. Психологічна стійкість у воєнний час спирається не лише на цінності, а й на розвиток особистісних якостей – таких як самоконтроль і витривалість. Це твердження знайшло відображення також у роботі S. Breen & S. Cotterill (2025). Дослідження присвячено психологічним рисам, що забезпечують успіх операторів спецпризначення. Воно демонструє, що емоційна регуляція, резильєнтність і здатність діяти під тиском складають основу стійкої поведінки в екстремальних умовах. Громадянська освіта, побудована на патріотичних цінностях, виховує відповідальне ставлення до суспільства та підвищує особистісну адаптивність – це питання порушується також у роботі S. Chen (2024). Автор розглянув концепцію громадянської освіти крізь призму переходу від індивідуальної самовпевненості до соціальної відповідальності. Дослідження показало, що виховання громадянської зрілості підвищує готовність особистості конструктивно реагувати на суспільні кризи.

Патріотичні культурні практики сприяють емоційному благополуччю та допомагають людям долати наслідки війни. За результатами підсумкового тестування, в експериментальних групах зафіксовано суттєве покращення за всіма показниками: патріотичні установки зросли до $M \approx 4,05-4,12$, резильєнтність – до $M \approx 4,15-4,22$, а тривожність знизилася до $M \approx 2,78-2,85$. На відміну від цього, в контрольних групах рівень змін залишався мінімальним і коливався відповідно між $M \approx 3,22-3,30$ та $M \approx 3,27-3,35$. Це узгоджується з J.N. Clark (2023), який розглядає роль музики та звукового середовища під час війни в Україні. Показано, що музика підтримує надію, зміцнює солідарність і сприяє психологічному відновленню людей. Збереження базових умов дитинства під час війни підтримує внутрішню стійкість дітей та знижує рівень травматизації. Результати дослідження в експериментальних групах засвідчили зростання патріотичних установок до $M \approx 4,05-4,12$ і резильєнтності до $M \approx 4,15-4,22$, а також зниження рівня тривожності до $M \approx 2,78-2,85$. У контрольних групах зміни були незначними: показники залишалися на рівні $M \approx 3,22-3,30$ за позитивними шкалами та $M \approx 3,27-3,35$ – для тривожності. Це також висвітлюється в дослідженні A. Glos (2025), у якому авторка проаналізувала значення права дітей на гру в контексті воєнних подій. Можливість гратися підтримує емоційну стабільність, відчуття безпеки та здатність дітей адаптуватися до загроз. Осмислення теми війни та миру у підготовці педагогів сприяє формуванню стабільних ціннісних орієнтацій у майбутніх учителів. Це узгоджується з висновками G. Gursel-Bilgin *et al.* (2023) та A.E. Fernandez-Ororio & S. Upadhyaya (2025). У дослідженні вивчаються уявлення майбутніх педагогів про війну, мир і освіту для

миру. Критичне осмислення конфліктів формує відчуття відповідальності та здатність підтримувати інших у кризові часи. Перемога в тривалих конфліктах залежить від моральної стійкості та згуртованості спільноти. Були визначені багатовимірні чинники успішного керівництва в нерегулярній війні, що демонструють: бойовий дух, довіра та спільні цінності зміцнюють стійкість групи в умовах тривалого конфлікту.

Збройні конфлікти підкреслюють важливість психологічної стійкості як ресурсу для збереження особистісного функціонування. Це узгоджується з висновками M.S. Iancu (2024). У статті розглядається психологічний вимір резильєнтності на прикладах конфліктів в Україні та Ізраїлі. У дослідженні описано, що здатність адаптуватися до загроз і зберігати мотивацію визначає ефективність подолання криз. Патріотичне виховання впливає на емоційні реакції молоді та зміцнює їхній зв'язок із державою. Це висвітлено в дослідженні W. Li (2024), у якому автор вивчав афективні реакції студентів на патріотичне виховання. Позитивна емоційна залученість сприяє розвитку впевненості, солідарності та психологічної стійкості. Раціонально структуроване патріотичне виховання сприяє моральній зрілості та зміцнює психологічну стійкість у кризах. Це корелює з дослідженням J.C. Lin & L. Jackson (2023). У своєму дослідженні автори представляють патріотизм як складову морального виховання та обґрунтовують необхідність його збалансованої інтеграції в освітній процес. Доведено, що поєднання моральних і громадянських цінностей підтримує відповідальну поведінку та здатність долати труднощі. Повоєнне відновлення молоді залежить від розвитку внутрішніх ресурсів, психічного здоров'я та доступу до освіти. N. Mayengo *et al.* (2025) також порушили питання переходу молоді до професійної самореалізації в постконфліктних суспільствах. Дослідження показало, що психологічне благополуччя та освітня підтримка зміцнюють резильєнтність молодого покоління та його готовність до самостійного життя. Інформаційна безпека є складовою психологічної стійкості особистості в умовах воєнного часу. Це узгоджується з висновками D. Mider & M. Żółtowski (2025), які проаналізували чинники, що сприяють стійкості населення до дезінформації, та способи протидії маніпулятивним впливам. Критичне мислення, громадянська свідомість і довіра до суспільних інституцій пом'якшують деструктивний вплив пропаганди.

Солідарність і взаємопідтримка між людьми зміцнюють колективну та індивідуальну стійкість у воєнний час. Це підтверджується L. Morska *et al.* (2024). У дослідженні розглядаються листи поляків до українців як форма суспільного відгуку на війну. Описано, що емпатія, взаємодопомога та моральна підтримка зміцнюють психологічні ресурси спільноти. Національна культурна спадщина є ефективним засобом патріотичного виховання та розвитку емоційної стійкості молоді. Це простежується в дослідженні N. Musayev (2023). У статті висвітлюється народна музична спадщина як

інструмент виховання студентів у дусі патріотизму. Звернення до культурних символів виховує гордість за свій народ, єдність і внутрішню стійкість. Патріотичне виховання впливає на формування соціальних установок і поведінкових патернів громадян. S.L. Perry *et al.* (2023) також підтримують цю думку, аналізуючи підтримку обов'язкового патріотичного виховання в школах крізь призму ідеологічних переконань. Освітні практики здатні впливати на громадянську мобілізацію та ставлення до суспільних процесів. Мистецтво воєнного часу може зміцнювати національну ідентичність і підтримувати психологічну стійкість молоді. Це відображено в дослідженні T. Zhang (2024), у якому досліджується вплив гравюр часів Антияпонської війни на духовну ідентичність молоді. Художні зображення історичних випробувань підсилюють відчуття єдності та готовності долати труднощі. Державна освітня політика може слугувати механізмом системного розвитку патріотичних цінностей і громадянської свідомості. Це узгоджується з поглядами E. Vickers (2023) та A. Weckman (2026). У роботі розглядається роль патріотизму в шкільній навчальній програмі та його вплив на колективну пам'ять учнів. Навчальна програма формує уявлення молоді про державу, спільноту та громадянський обов'язок. Відчуття приналежності до ширшої спільноти зміцнює готовність суспільства надавати взаємну підтримку в умовах воєнного часу. Досліджується зв'язок між відчуттям єдності та підтримкою військової допомоги союзникам. Солідарність і спільна ідентичність зміцнюють згуртованість і стійкість населення. Здатність протистояти психологічному тиску противника є невід'ємним компонентом особистісної стійкості під час війни. Це логічно узгоджується з G. Weimann & D. Weimann-Saks (2024). Висвітлюються методи подолання психологічної війни під час конфлікту в Газі. Інформаційна грамотність, емоційна регуляція та соціальна підтримка зменшують деструктивний вплив ворожих кампаній. Таким чином, патріотичне виховання постає як ефективний чинник формування психологічної стійкості, оскільки сприяє розвитку громадянської свідомості, внутрішньої згуртованості, моральної стійкості та готовності долати кризи. Поєднання ціннісно-орієнтованої освіти, культурної пам'яті, інформаційної грамотності та соціальної підтримки зміцнює адаптивні ресурси особистості й суспільства в умовах воєнного часу.

✦ Висновки

У період з 2022 по 2025 рік патріотизм в Україні сформувався як стійкий психологічний феномен, що поєднує високий рівень громадянської активності з фінансовою підтримкою оборонних зусиль. Дані свідчать про те, що 86 % населення були залучені до благодійної діяльності, а 62 % – до донатів або волонтерства, що відображає розвиток колективного відчуття єдності. Частка регулярних донатів зросла з 7 % до 25 %, а щомісячні внески досягли близько 2,95 млрд грн, демонструючи інституціоналізацію поведінкового патріотизму.

Понад 107 000 організацій і масштабні кампанії, такі як United24, підтверджують структурний характер цього руху. Попри часткове зниження активності, збереження високого рівня довіри та резильєнтність суспільства залишаються незмінними. Порівняльний аналіз показав, що підходи до виховання патріотизму суттєво різняться залежно від країни – відповідно до її історичних обставин, рівня безпекових викликів та розвитку інститутів. В Україні домінуюча модель зосереджена на соціальній мобілізації та практичній участі громадян у подоланні криз. США характеризуються стабільною системою громадянської освіти та інституційної участі, що виховує демократичну відповідальність. Ізраїль демонструє безпеково-орієнтовану модель із високим рівнем колективної готовності, тоді як Естонія розвиває цифрову модель громадянської ідентичності з акцентом на електронній взаємодії з державою. Спільною рисою є зосередженість на зміцненні соціальної згуртованості та громадянської відповідальності.

Отримані результати підкреслюють цінність поєднання освітніх, цифрових та соціально-психологічних підходів для підвищення ефективності патріотичного виховання. Загалом одержані результати наочно продемонстрували чіткий ефект від експериментального втручання, оскільки в експериментальних групах усіх країн спостерігалось суттєве зростання рівня патріотичних установок – приблизно від $M \approx 3,12-3,20$ до $M \approx 4,05-4,12$, а також підвищення резильєнтності (CD-RISC-10) від $M \approx 3,20-3,23$ до $M \approx 4,15-4,22$ та одночасне зниження ситуативної тривожності (STAI) від $M \approx 3,40-3,42$ до $M \approx 2,78-2,85$, що вказує на позитивну динаміку психологічної адаптації та ціннісних орієнтацій. На противагу цьому, в контрольних групах зміни залишалися мінімальними та статистично незначущими: показники патріотичних установок і резильєнтності зросли лише

до $M \approx 3,22-3,30$ та $M \approx 3,27-3,30$ відповідно, тоді як рівень тривожності знизився не більше ніж до $M \approx 3,32-3,35$, що підтверджує відсутність будь-якого суттєвого ефекту без цілеспрямованого втручання. Таким чином, порівняльний аналіз результатів попереднього та підсумкового тестувань і динамічних змін ($\Delta \approx +0,91-1,01$ для позитивних показників та $\Delta \approx$ від $-0,57$ до $-0,62$ для тривожності в експериментальних групах) засвідчив статистично та змістовно значущий ефект програми на розвиток психологічної стійкості та патріотичних установок. У дослідженні рекомендується реалізація комплексної програми, що поєднує волонтерську діяльність, психологічні тренінги та симуляційно-орієнтовані освітні технології з метою формування міцних патріотичних цінностей, підвищення резильєнтності та зниження рівня тривожності серед студентів. Такі заходи спрямовані на розвиток соціальної відповідальності й колективної згуртованості через участь у практичних громадських ініціативах, формування навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості, а також удосконалення здатності до критичного мислення й обґрунтованого прийняття рішень у змодельованих етичних і соціальних ситуаціях. Перспективи подальших досліджень передбачають розширення вікового діапазону вибірки та аналіз довгострокового впливу патріотичних установок на психологічну стійкість у постконфліктний період.

◆ Подяку

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Alwi, S., Iqbal, M., & Nabihah, N.H. (2023). Educational psychology: Patriotism and educative internalization through the national anthem. *Pulpit of Knowledge*, 28(2), 339-349. doi: 10.23887/mi.v28i2.59074.
- [2] Arif, M., Aziz, M.K.N.B.A., Harun, M., & Ma'arif, M.A. (2023). Strengthening the sense of patriotism in Madrasah Ibtidaiyah, Indonesia based on the Islamic boarding school system. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 4(1). doi: 10.31538/tijie.v4i1.226.
- [3] Azamat, K. (2023). *The role and importance of training the young generation in military patriotism in the life of society*. *European Scholar Journal*, 4(4), 96-98.
- [4] Boyarchuk, T. (2025). *The number of officially registered volunteers in Ukraine has increased: Almost 11,800*. Retrieved from https://lb.ua/society/2025/12/05/710259_ukrayini_zbilshilasya_kilkist.html.
- [5] Breen, S., & Cotterill, S. (2025). An exploration of the psychological traits deemed crucial for success in UK special forces operators. *Behavioral Sciences*, 15(9), article number 1194. doi: 10.3390/bs15091194.
- [6] Campbell-Sills, L., & Stein, M.B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. doi: 10.1002/jts.20271.
- [7] Chen, S. (2024). From confident subject to humble citizen: Reimagining citizenship education in contemporary China. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 45(1), 42-57. doi: 10.1080/01596306.2023.2230926.
- [8] Chudzicka-Czupala, A., Chiang, S.-K., Tan, C.M., Hapon, N., Żywiołek-Szeja, M., Karamushka, L., Paliga, M., Dubniak, Z., McIntyre, R.S., & Ho, R. (2023). Association between mental health, psychological characteristics, and motivational functions of volunteerism among Polish and Ukrainian volunteers during the Russo-Ukrainian War. *Scientific Reports*, 13, article number 20725. doi: 10.1038/s41598-023-47840-z.

- [9] Clark, J.N. (2023). Music, resilience and “soundscaping”: Some reflections on the war in Ukraine. *Cultural Sociology*, 18(1), 150-170. doi: [10.1177/17499755231151216](https://doi.org/10.1177/17499755231151216).
- [10] e-Estonia. (n.d.). Retrieved from <https://e-estonia.com/>.
- [11] Fernandez-Osorio, A.E., & Upadhyaya, S. (2025). The anatomy of victory in irregular warfare: A multidimensional framework for command. *Small Wars & Insurgencies*. doi: [10.1080/09592318.2025.2604802](https://doi.org/10.1080/09592318.2025.2604802).
- [12] Glos, A. (2025). Children’s right to play in times of war. *Bioethics*, 39(1), 26-40. doi: [10.1111/bioe.13232](https://doi.org/10.1111/bioe.13232).
- [13] Gursel-Bilgin, G., Erden-Basaran, O., & Flinders, D.J. (2023). Turkish pre-service teachers’ understandings of war, peace, and peace education. *International Journal of Educational Research*, 117, article number 102112. doi: [10.1016/j.ijer.2022.102112](https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102112).
- [14] Hamama-Raz, Y., Goodwin, R., Leshem, E., & Ben-Ezra, M. (2022). Can patriotism be a protective factor for symptoms of post-traumatic stress disorder? The case of the Russia-Ukraine 2022 war. *Journal of Psychiatric Research*, 155, 100-103. doi: [10.1016/j.jpsychires.2022.08.016](https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.08.016).
- [15] Houck, S.C. (2024). Building psychological resilience to defend sovereignty: Theoretical insights for Mongolia. *Frontiers in Social Psychology*, 2, article number 1409730. doi: [10.3389/frsps.2024.1409730](https://doi.org/10.3389/frsps.2024.1409730).
- [16] How Ukrainians donated in 2025: New study published. (2025). Retrieved from <https://marketer.ua/ua/how-ukrainians-donated-in-2025-new-study-published/>.
- [17] Iancu, M.S. (2024). [The psychological dimension of resilience in the Ukraine and Israel conflicts](#). *Annals of the Academy of Romanian Scientists Series on Military Sciences*, 16(2), 70-82.
- [18] Jabali, O., Khalili, F., & Jabali, S. (2024). Political socialization and its impact on psychological resilience and PTSD among individuals engaged with Israeli occupation forces on Mount Sabih. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 8(2), article number 100413. doi: [10.1016/j.ejtd.2024.100413](https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2024.100413).
- [19] Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2024). Measuring national resilience: Israel in the first week of the Gaza war. *International Journal of Intercultural Relations*, 102, article number 102018. doi: [10.1016/j.ijintrel.2024.102018](https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.102018).
- [20] Koval, V., Burlakova, I., Sheviakov, O., & Kondes, T. (2024). Features of psychological education in Ukraine during the war and post-war recovery. *Pedagogy and Education Management Review*, 4(18), 76-86. doi: [10.36690/2733-2039-2024-4-76-86](https://doi.org/10.36690/2733-2039-2024-4-76-86).
- [21] Law of Ukraine No. 2145-VIII “On Education”. (2017, September). Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/en/2145-19#Text>.
- [22] Li, W. (2024). Patriotic education in China and students’ affective responses. *British Journal of Sociology of Education*, 45(7-8), 1093-1107. doi: [10.1080/01425692.2024.2397638](https://doi.org/10.1080/01425692.2024.2397638).
- [23] Lin, J.C., & Jackson, L. (2023). Patriotism in moral education: Toward a rational approach in China. *Journal of Moral Education*, 52(3), 343-361. doi: [10.1080/03057240.2022.2136148](https://doi.org/10.1080/03057240.2022.2136148).
- [24] Lyanova, T., & Issina, G. (2024). On the issue of defining the concept of “national identity”: The history of formation. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 2, 40-45. doi: [10.29013/EJHSS-24-2-40-45](https://doi.org/10.29013/EJHSS-24-2-40-45).
- [25] Makhortykh, M., Kulichkina, A., & Maikovska, K. (2025). Evolution of wartime discourse on Telegram: A comparative study of Ukrainian and Russian policymakers’ communication before and after Russia’s full-scale invasion of Ukraine. *arXiv*. doi: [10.48550/arXiv.2510.11746](https://doi.org/10.48550/arXiv.2510.11746).
- [26] Mayengo, N., Namusoke, J., Kibedi, H., & Amone-P’Olak, K. (2025). Education-to-work transition among the youth in post-conflict settings: A review of the roles of individual agency, mental health, and psychosocial well-being. *Social Sciences*, 14(7), article number 400. doi: [10.3390/socsci14070400](https://doi.org/10.3390/socsci14070400).
- [27] Mider, D., & Żółtowski, M. (2025). Correlates of poles’ resilience to disinformation – opinions and countermeasures. *Democracy and Security*. doi: [10.1080/17419166.2025.2525756](https://doi.org/10.1080/17419166.2025.2525756).
- [28] Ministry of Aliyah and Integration. (2019). [Education: 8th edition](#). Jerusalem: The Publications Department Ministry of Aliyah and Integration.
- [29] Ministry of Education and Research of the Republic of Estonia. (2022). *National curricula*. Retrieved from <https://www.hm.ee/en/national-curricula>.
- [30] Ministry of Education and Science of Ukraine. (2016). [The New Ukrainian School: Conceptual principles of secondary school reform](#). Kyiv: MESU.
- [31] Ministry of Education and Science of Ukraine. (2024). *Strategy of strengthening of Ukrainian national and civic identity for the period until 2030*. Retrieved from <https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Docs/2024/news/STRATEGY.pdf>.
- [32] More Ukrainians trust volunteers and public organizations than before 2022 – study. (2025). Retrieved from <https://zmina.info/news/volonteram-ta-gromadskym-organizacziyam-doviryaye-bilshe-ukrayincziv-nizh-do-2022-roku-doslidzhennya/>.
- [33] Morska, L., Fabiš, A., & Gierszewski, D. (2024). Learning in crisis: The war related perspective of poles’ epistolary narratives to Ukrainians. *Cogent Arts & Humanities*, 11(1), article number 2393512. doi: [10.1080/23311983.2024.2393512](https://doi.org/10.1080/23311983.2024.2393512).
- [34] Musayev, N. (2023). [Uzbek folk music heritage is a tool for educating students in the spirit of patriotism](#). *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 12, 144-150.

- [35] National Council for the Social Studies. (n.d.). *College, career, and civic life: C3 framework for social studies state standards*. Silver Spring, MD: NCSS.
- [36] Nolen, J.L. (2025). *AmeriCorps*. Retrieved from <https://www.britannica.com/topic/AmeriCorps>.
- [37] Perry, S.L., Davis, J.T., & Grubbs, J.B. (2023). Controlling the past to control the future: Christian nationalism and mandatory patriotic education in public schools. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 62(3), 694-708. doi: 10.1111/jssr.12858.
- [38] Philanthropy trends: numbers, forms, and challenges in the annual study from Zagoriy Foundation. (2025). Retrieved from <https://surl.li/albanh>.
- [39] Pustovoichenko, D., Matkivskyi, M., Petrovska, K., Kornieva, I., & Solomakha, O. (2024). Education and resilience in the context of war: Challenges and solutions in Ukraine. *Futurity Education*, 4(4), 240-256. doi: 10.57125/FED.2024.12.25.16.
- [40] Reznikova, O., & Kornievskyi, O. (2024). Resilience of the Ukrainian society in wartime: Components and influencing factors. *Eastern Journal of European Studies*, 15(1), 113-133. doi: 10.47743/ejes-2024-0105.
- [41] Semeniuta, I. (2025). *The number of public organizations in Ukraine exceeded one hundred thousand during the full-scale war, study finds*. Retrieved from <https://cs.detector.media/community/texts/186603/2025-10-29-kilkist-gromadskykh-organizatsiy-v-ukraini-za-chas-povnomasshtabnoi-viyny-perevyshchyla-sto-tysyach-doslidzhennya/>.
- [42] Şerban, M. (2024). The role of military morale as an essential dimension of combat power. *Security and Defence Quarterly*, 47(3). doi: 10.35467/sdq/174832.
- [43] Sydoriv, S. (2023). Training educators to foster inclusion and resilience: Lessons from Ukraine. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*, 10(1), 167-186. doi: 10.15330/jpnu.10.1.167-186.
- [44] Ukraine volunteer statistics and donation trends 2025. (2025). Retrieved from <https://mezha.net/eng/bukvy/ukraine-volunteer-statistics-and-donation-trends-2025/>.
- [45] Vickers, E. (2023). Smothering diversity: Patriotism in China's school curriculum under Xi Jinping. In K. Kończal & A.D. Moses (Eds.), *Patriotic history and the nationalization of memory*. London: Routledge. doi: 10.4324/9781003394839.
- [46] Vincent, F. (2025). *The invisible army of Ukrainian volunteers: "Without them, the country's defense and society would have suffered enormous losses"*. Retrieved from https://www.lemonde.fr/en/international/article/2025/04/06/the-invisible-army-of-ukrainian-volunteers-without-them-the-country-s-defence-and-society-would-have-suffered-enormous-losses_6739885_4.html.
- [47] Wang, X., Zhong, H., Lai, L., & Huang, M. (2025). Integration of psychological education and ideological and political education: Infusing red dynamism into spiritual growth. *Frontiers in Educational Research*, 8(4), 45-53. doi: 10.25236/FER.2025.080407.
- [48] Weckman, A. (2026). Wartime solidarity and sense of belonging to Europe: Public support for military aid to NATO allies under attack. *European Security*, 36(2), 213-232. doi: 10.1080/09662839.2025.2560406.
- [49] Weimann, G., & Weimann-Saks, D. (2024). Coping with Hamas's psychological warfare during the Gaza War. *Studies in Conflict & Terrorism*, 49(6), 1064-1083. doi: 10.1080/1057610X.2024.2327669.
- [50] WMA. (2024). *WMA Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human participants*. Retrieved from <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>.
- [51] Zhang, T. (2024). Analysis of the influence of woodcut works of Anti-Japanese war on the national spiritual identity of young people. *Journal of Literature and Art Studies*, 14(10), 916-920. doi: 10.17265/2159-5836/2024.10.015.
- [52] Zhang, Z. (2024). The buffer role of emotions in international conflict: Theoretical evidence supporting for patriotic education. *Economics of Governance*, 25(4), 487-503. doi: 10.1007/s10101-024-00320-0.
- [53] Zhuleniova, O. (n.d.). *State and prospects of volunteering in Ukraine: Survey data from 2025*. Retrieved from https://isnasu.org.ua/analytics/013_Zhuleniova_O_-_Stan_i_perspektyvy_volonterstva.php.

Patriotic education as a factor in the development of psychological resilience in times of war

Nataliia Prakhovnik

PhD in Technical Sciences, Associate Professor
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
03056, 37 Beresteiskyi Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-0821-2166>

Andrii Kovtun

PhD in Technical Sciences, Senior Lecturer
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
03056, 37 Beresteiskyi Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-4490-0484>

Oksana Ilchuk

PhD in Technical Sciences, Associate Professor
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
03056, 37 Beresteiskyi Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-6352-5320>

♦ **Abstract.** The study aimed to determine the influence of patriotic attitudes on the levels of resilience and situational anxiety among university students in various sociocultural contexts. The research methodology included methods such as theoretical analysis, the comparative method, and an experiment involving 408 participants across four countries, namely Ukraine, the United States of America, Israel and Estonia. Patriotism in Ukraine in 2022-2025 took the form of a mass psychological and behavioural phenomenon, manifested through the involvement of over 80% of the population in charitable activities, an increase in regular donations from 7% to 25%, and monthly contributions in the billions to support defence, which overall indicates its institutionalisation and transition to a sustainable model of civic resilience. A comparative analysis showed that Ukraine fosters patriotism through volunteering and social mobilisation, the United States through institutional civic education, Israel through security socialisation, and Estonia through digital civic participation; however, all models are aimed at strengthening civic cohesion and responsibility. A summary analysis of the three tables showed that at the pre-test stage ($M \approx 3.10-3.42$), the experimental and control groups in Ukraine, the USA, Israel and Estonia had virtually identical baseline scores for patriotic attitudes, resilience (CD-RISC-10) and state anxiety (STAI), confirming their statistical homogeneity. After the intervention, experimental groups showed higher patriotic attitudes ($M \approx 4.05-4.12$) and resilience ($M \approx 4.15-4.22$), alongside reduced anxiety ($M \approx 2.78-2.85$), while control-group changes were minimal. Dynamic indicators confirmed the programme's effect: patriotic attitudes increased by $\Delta \approx +0.91-0.97$, resilience by $\Delta \approx +0.95-1.01$, and anxiety decreased by $\Delta \approx -0.57$ to -0.62 . The findings support integrating practice-oriented patriotic education, stress-coping skills, digital tools, and community initiatives to strengthen youth resilience, civic education, and social cohesion

♦ **Keywords:** social integration; government strategies; educational programmes; volunteering; social impact



Особистісні детермінанти психоемоційних станів дітей учасників бойових дій: теоретичний аналіз

Назар Процик*

Аспірант

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
46027, вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна
<https://orcid.org/0009-0001-4779-6785>

Наталія Савелюк

Доктор психологічних наук, професор

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
46027, вул. Максима Кривоноса, 2, м. Тернопіль, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>

♦ **Анотація.** Метою дослідження був теоретичний аналіз впливу особистісних характеристик на психоемоційні стани дітей із сімей учасників бойових дій. Методологія ґрунтувалася на аналізі наукових джерел із проблеми психоемоційних станів дітей у кризових умовах, особистісних детермінант зазначених станів, сімейного впливу і механізмів адаптації та дезадаптації, що дало змогу шляхом теоретичного аналізу виокремити основні підходи до вивчення проблеми, через порівняння зіставити трактування ключових особистісних чинників, а завдяки систематизації, узагальненню та інтерпретації – визначити взаємозв'язки між особистісними характеристиками, сімейним контекстом і психоемоційними станами дітей. Результати аналізу засвідчили, що психоемоційні стани дітей у воєнних умовах формуються під впливом поєднання стресових і травматичних факторів, які мають як гострий, так і тривалий характер. Встановлено, що тривога, страх, дистрес, емоційне виснаження та посттравматичні прояви утворюють взаємопов'язану систему реакцій, інтенсивність якої зростає внаслідок накопичення стресового досвіду. Показано, що важливу роль відіграють особистісні детермінанти, зокрема тривожність, резильєнтність, самооцінка та емоційна регуляція, які визначають варіативність реагування дітей. Сімейний контекст, включаючи структуру сім'ї, емоційний стан батьків, якість взаємодії та умови розлуки, виступає ключовим посередником впливу війни на дитину. Узагальнення результатів дозволило визначити, що психоемоційні стани дітей учасників бойових дій формуються внаслідок взаємодії особистісних детермінант, сімейного контексту та тривалого воєнного впливу, що зумовлює їх варіативність від адаптивних реакцій до стійких дезадаптивних проявів. Отримані дані можуть бути використані психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками, фахівцями системи освіти та сфери психічного здоров'я під час розроблення програм психологічної підтримки, психодіагностичного супроводу і профілактики дезадаптивних станів у дітей із сімей учасників бойових дій

♦ **Ключові слова:** тривожність; резильєнтність; самооцінка; емоційна регуляція; адаптація; війна; дистрес

♦ Вступ

Досвід війни, який дитина переживає опосередковано – через участь батьків у бойових діях, – позначається не лише на актуальних емоційних реакціях, а й на переживанні страху, тривоги та напруги, невизначеності

й емоційної вразливості. Формування таких станів зумовлене тривалою розлукою з батьками, трансформацією сімейної взаємодії, підвищеним психоемоційним навантаженням і постійним очікуванням небезпеки. У

Приклад цитування::

Protsyk, N., & Savelyuk, N. (2026). Personal determinants of psycho-emotional states in children of combatants: A theoretical analysis. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 87-100. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-87-100.

Історія статті: Отримано: 01.02.2026; Доопрацьовано: 15.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (nprotsyk@hotmail.com)

цьому контексті з'ясування ролі особистісних характеристик дитини, що визначають особливості психоемоційної адаптації, є необхідним. Недостатня вивченість цих закономірностей ускладнює своєчасне виявлення дітей групи ризику та може призводити до закріплення дезадаптивних станів, порушень міжособистісної взаємодії і подальших ускладнень у психічному розвитку.

Психоемоційні стани дітей у воєнний час набувають складного характеру й охоплюють афективний, поведінковий та адаптаційний рівні реагування на пролонгований стрес. У дослідженні V. Voronova *et al.* (2025) аналізувався психоемоційний стан підлітків у воєнний час за показниками тривожності, емоційної напруги та дезадаптивних проявів. Дослідники повідомили, що переживання пов'язаної з війною загрози супроводжувалося підвищеною внутрішньою напруженістю, зниженою емоційною стійкістю та труднощами у повсякденному функціонуванні, що свідчить про порушення психоемоційної адаптації та підвищений ризик дезадаптивних реакцій. Особливості психоемоційних станів дітей у воєнний час досліджували О. Koliada & N. Onishchenko (2024), зосередившись на страху, тривожності, емоційній лабільності та поведінкових змінах. Дослідники зазначили, що домінування негативних емоційних переживань пов'язане з порушенням механізмів саморегуляції, підвищеною чутливістю до стресорів і зниженою здатністю до конструктивного емоційного реагування. Зміни у психічному здоров'ї дітей під час війни аналізувалися Е. McElroy *et al.* (2024) на великій вибірці батьківських оцінок. Дослідження засвідчило зростання тривожних і депресивних проявів, що підтверджує кумулятивний характер стресового впливу та залежність психоемоційних порушень від інтенсивності травматизації. Показники психологічного благополуччя у підлітків, які зазнали впливу війни, оцінювали R. Goto *et al.* (2024) через аналіз емоційного стану, симптомів психологічного дистресу та загального рівня психологічної адаптації. Дослідники повідомили про поширення тривожних і посттравматичних проявів у поєднанні з емоційним виснаженням, що вказує на погіршення внутрішнього благополуччя, послаблення адаптаційних ресурсів і ризик трансформації ситуативних реакцій у більш стійкі дезадаптивні стани.

Особистісні характеристики дітей у воєнний час визначають варіативність психоемоційних реакцій і впливають на баланс між адаптивними та дезадаптивними формами переживання стресу. І. Babik *et al.* (2025) досліджували психолого-педагогічні засади формування емоційної резильєнтності у дітей. Дослідники встановили, що розвиток емоційної стійкості, навичок самоконтролю та здатності конструктивно опрацьовувати переживання знижує інтенсивність деструктивних реакцій і підвищує адаптаційний потенціал дитини. О. Prokofieva *et al.* (2025) аналізували можливості запобігання стресу та тривожності у дітей в умовах воєнного стану. Результати показали, що ефективність психологічної підтримки залежить від розвитку механізмів

емоційної регуляції, здатності підтримувати внутрішній контроль і переходу до більш структурованих форм реагування на стресори. Розвиток резильєнтності українських учнів в умовах воєнного часу описано у дослідженні V. Syniuk *et al.* (2025). Дослідники встановили, що резильєнтність функціонує як внутрішній ресурс, що підтримує психологічну рівновагу, пом'якшує вплив травматичних переживань і створює підґрунтя для відновлення емоційної стабільності.

Вплив участі батьків у бойових діях на психологічний стан дітей проявляється через зміни в сімейній взаємодії, переживання розлуки та підвищену емоційну напруженість у повсякденному житті. Психологічні особливості сприйняття війни дітьми молодшого шкільного віку, на думку Y.V. Tsiuryk (2025), залежать від типу сім'ї, до якої належить дитина, – військової чи цивільної. Автор повідомила, що сімейний контекст безпосередньо визначає зміст уявлень дитини про війну, інтенсивність тривожних переживань і тип емоційних реакцій, тоді як досвід проживання у військовій сім'ї посилює персоналізацію загрози. Психологічні особливості емоційного реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками описано Kh.D. Poliakova (2025). Отримані результати засвідчили, що тривала відсутність одного з батьків ускладнює емоційну саморегуляцію, посилює внутрішню нестабільність та погіршує перебіг адаптації. Психотерапевтичну допомогу сім'ям військовослужбовців у воєнний час у контексті психологічних труднощів, що виникають у сімейній системі, досліджували V. Demydiuk & E. Balashov (2023). Дослідники зазначили, що емоційне виснаження, напруженість і травматичні переживання дорослих знижують адаптаційні можливості дитини та підвищують ризик дезадаптивних станів.

Незважаючи на наявність досліджень психоемоційних станів дітей у воєнний час, вплив індивідуально-психологічних характеристик на переживання стресу, тривоги та емоційної дезадаптації у дітей із сімей військовослужбовців залишається недостатньо вивченим. Метою дослідження був аналіз ролі особистісних характеристик у формуванні психоемоційних станів дітей, батьки яких брали участь у бойових діях. Завданнями дослідження були: виявлення теоретичних підходів до аналізу психоемоційних станів дітей у кризових умовах; вивчення ролі тривожності, резильєнтності, самооцінки та емоційної регуляції у формуванні психоемоційних станів; узагальнення психологічних механізмів формування адаптивних і дезадаптивних станів у дітей із сімей учасників бойових дій.

♦ Матеріали та методи

Дослідження мало теоретичний характер і було сконструйоване як аналітичний синтез підходів до аналізу психоемоційних станів дітей у контексті воєнного впливу. Предметом дослідження були наукові підходи до психоемоційних станів дітей у кризових умовах, особистісні характеристики як детермінанти

психоемоційних реакцій, вплив участі батьків у бойових діях на психологічний стан дітей і механізми формування адаптивних та дезадаптивних станів. В аналізі використовувалися матеріали міжнародних організацій, зокрема Дитячого фонду ООН (UNICEF, 2025; n.d.) та Міжнародної організації з міграції (IOM, 2025), для з'ясування психосоціальних наслідків війни для дітей і сімей. Аналізувалися матеріали Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) (Ommeren *et al.*, 2015; WHO, 2025) та рекомендації UNICEF (Hijazi & Snider, 2018) щодо потреб дітей у психологічній підтримці в кризових умовах. Були також включені настанови Міжвідомчого постійного комітету (IASC, 2007) для визначення міжнародних принципів організації психосоціальної підтримки дітей в екстрених та воєнних умовах. Теоретичний синтез ґрунтувався на наукових джерелах, присвячених психоемоційним станам дітей у контексті російсько-української війни з 2022 року, зокрема K. Dzivak *et al.* (2025) і M.V. Markova *et al.* (2025), оскільки ці джерела найповніше відображали специфіку воєнних переживань дітей із сімей учасників бойових дій. Додатковий порівняльний матеріал було залучено з окремих досліджень, присвячених збройним конфліктам у Сирії (Perkins *et al.*, 2018; Veronese *et al.*, 2021; Awad & Almazroui, 2025) та Палестині (сектор Газа) (Thabet *et al.*, 2016; El-Khodary *et al.*, 2020; Manzanero *et al.*, 2021), що уможливило з'ясування як загальних закономірностей воєнної травматизації дітей, так і особливостей, зумовлених українським соціально-сімейним контекстом. Хронологічні межі джерельної бази охоплювали період з 2007 по 2025 рік.

Аналіз особистісних детермінант психоемоційних станів дітей із сімей учасників бойових дій проводився з використанням загальнотеоретичних методів і дослідницьких підходів, спрямованих на аналіз, порівняння, систематизацію і синтез наукових концепцій досліджуваної проблеми. Теоретичний аналіз уможливив виокремлення основних підходів до вивчення психоемоційних станів дітей у кризових умовах – стрес-центрованого, травмофокусованого, адаптаційного та резильєнтісно-орієнтованого – і з'ясування їх пояснювального потенціалу для інтерпретації психоемоційних реакцій дітей в умовах воєнного впливу. Порівняльний метод уможливив зіставлення інтерпретацій ролі тривожності, резильєнтності, самооцінки та емоційної регуляції як чинників вразливості або психологічного захисту, що дало змогу виявити спільні і відмінні позиції в українських та іноземних джерелах. Синтез і систематизація організували наукові концепції в ключові тематичні напрями: психоемоційні стани дітей у воєнний час, особистісні детермінанти цих станів, сімейний контекст участі батьків у бойових діях і механізми формування адаптивних та дезадаптивних реакцій. Узагальнення та інтерпретація встановили взаємозв'язки між особистісними характеристиками дітей, особливостями сімейного середовища й варіативністю психоемоційних станів, а

також визначили ключові механізми їх формування в умовах пролонгованого воєнного стресу. У дослідженні також застосовувалися системний підхід для розгляду психоемоційних станів як результату взаємодії індивідуальних і середовищних чинників та структурно-функціональний підхід для аналізу ролі конкретних психологічних механізмів у забезпеченні адаптації або формуванні дезадаптації у дітей.

♦ Результати та обговорення

Теоретичні підходи

до аналізу психоемоційних станів дітей

Теоретичний аналіз наукових джерел дав змогу виокремити чотири основні підходи до пояснення психоемоційних станів дітей у кризових та воєнних умовах: стрес-центрований, травмофокусований, адаптаційний та резильєнтісно-орієнтований. Кожен із них зосереджується на певному аспекті психоемоційного реагування, охоплюючи як безпосередні реакції на стресори і наслідки травми, так і процеси адаптації та ресурси психологічного відновлення. Це визначає доцільність їх системного порівняння для більш повного розуміння механізмів формування психоемоційних станів дітей у кризових умовах. У межах стрес-центрованого підходу психоемоційні стани дітей інтерпретуються як результат взаємодії між інтенсивністю стресорів, їх суб'єктивною оцінкою та наявними копінг-ресурсами. Аналіз показує, що в умовах воєнного часу тривога, емоційна напруга і дистрес розвиваються не лише під впливом гострих екстремальних подій, а й унаслідок тривалого накопичення повсякденних стресорів, серед яких центральну роль відіграють невизначеність, відчуття загрози, вимушені зміни способу життя та втрата передбачуваності щоденного середовища (Sousa & Veronese, 2022; Schwarzer, 2024). Синтезовані дані також свідчать про те, що інтенсивність психоемоційних станів залежить від того, як дитина інтерпретує загрозу і якою мірою вдається до копінг-стратегій для зниження внутрішньої напруги (Lim *et al.*, 2022). Проте, як зазначають L. Hazer & G. Gredebäck (2023), зведення психоемоційних станів дітей виключно до спричинених стресом не враховує довгострокових наслідків воєнних подій для дітей і не пояснює, чому ці стани набувають стійкого характеру у конкретних дітей.

У межах підходу до оцінки психоемоційних станів дітей, що зосереджується на травматичних переживаннях, ці стани розглядаються як результат подій, що впливають на відчуття безпеки дитини та її здатність діяти відповідно до сформованих очікувань щодо навколишнього середовища. Як описують дослідники, що вивчали наслідки впливу війни на дітей, різноманітні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожності розвиваються внаслідок цих травм (Thabet *et al.*, 2016; Perkins *et al.*, 2018). Також було встановлено, що повторюване зіткнення з травматичними подіями, тривале перебування в умовах загрози та відсутність безпечного середовища посилюють

психоемоційні порушення і сприяють їх закріпленню (Manzanero *et al.*, 2021). У сім'ях учасників бойових дій психоемоційні труднощі дітей можуть бути пов'язані не лише з безпосереднім впливом травматичних подій, а і з проживанням поряд із батьком (матір'ю), який переживає посттравматичні порушення, спричинені службою. Це дає підстави розглядати вторинну травматизацію як потенційний механізм формування дистресу у дитини, оскільки психологічний стан значущого дорослого та повсякденний сімейний контекст можуть опосередковувати переживання дитиною загрози, напруги та емоційної нестабільності (Cramm *et al.*, 2022). Утім Р. Ferrara *et al.* (2025) наголошують, що травмофокусований підхід, попри потужний пояснювальний потенціал щодо тяжких форм дезадаптації, представляє психоемоційні стани переважно крізь патологічну призму і тому потребує доповнення моделями, які враховують варіативність реакцій та часткову збереженість психологічного функціонування.

У межах адаптаційного підходу психоемоційні стани інтерпретуються як результати процесу пристосування до змінених умов існування, а не лише як безпосередні наслідки стресу чи травми. Діти у воєнний час демонструють різні траєкторії реагування – від виражених форм дезадаптації до поступової стабілізації психоемоційних станів, – причому цей процес визначається поєднанням індивідуальних характеристик та умов середовища (Hazer & Gredebäck 2023; Recka *et al.*, 2025). Важливими чинниками адаптації також виступають сімейна підтримка, збереження доступу до звичних соціальних ролей, наявність структурованого повсякденного середовища та відчуття хоча б часткової

передбачуваності життєвих обставин (Selman & Dillworth-Bart, 2024). Рекомендації UNICEF щодо психосоціальної підтримки дітей у кризових ситуаціях наголошують на важливості поетапної та контекстно-чутливої допомоги, оскільки адаптація дітей у цих умовах не є лінійним процесом і може супроводжуватися поверненням емоційних порушень при появі нових стресорів (Hijazi & Snider, 2018).

Резильєнтнісно-орієнтований підхід розглядає психоемоційні стани крізь призму захисних ресурсів, що підтримують стабільність або сприяють відновленню психологічного здоров'я за несприятливих умов. Дослідження засвідчило, що резильєнтність, сприятливі сімейні стосунки та соціальна підтримка знижують імовірність виникнення дезадаптивних станів навіть при пережитій травмі, оскільки сприяють опрацюванню негативного досвіду і регуляції емоцій (Veronese *et al.*, 2021; Slone & Peer, 2021). Ці ресурси не усувають стрес чи травму, однак допомагають дитині зберігати психологічну стабільність і швидше відновлюватися після дестабілізуючих подій (Elvevåg & DeLisi, 2022). Разом з тим Н. Jafari *et al.* (2022) показали, що резильєнтність не може вважатися універсальним і стабільним захисним механізмом, оскільки її прояви залежать від життєвого контексту, досвіду переміщення, наявності підтримки та ширших соціокультурних умов, і тому її слід інтерпретувати не як фіксовану рису, а як динамічний процес взаємодії індивіда із середовищем. Для порівняння пояснювальних можливостей стрес-центрованого, травмофокусованого, адаптаційного та резильєнтнісно-орієнтованого підходів результати теоретичного аналізу узагальнено в Таблиці 1.

Таблиця 1. Порівняльний аналіз теоретичних підходів до пояснення психоемоційних станів дітей

Підхід	Об'єкт аналізу	Ключовий механізм	Пояснювальний потенціал	Обмеження
Стрес-центрований	Психоемоційні реакції на стресори	Когнітивна оцінка загрози та копінг-стратегії	Пояснює розвиток тривоги, дистресу, емоційної напруги	Недостатнє врахування глибини травматичних переживань
Травмофокусований	Наслідки переживання екстремальних і травматичних подій	Травматичний вплив і порушення відчуття безпеки	Пояснює ПТСР, депресивні прояви, емоційну дезорганізацію	Недостатнє врахування адаптивних форм реагування
Адаптаційний	Процес пристосування до змінених умов існування	Взаємодія особистісних і середовищних чинників	Пояснює динаміку психоемоційних станів і варіативність реакцій	Менша увага до глибинних механізмів травматизації
Резильєнтнісно-орієнтований	Захисні ресурси дитини в кризових умовах	Резильєнтність, соціальна підтримка, сімейні ресурси	Пояснює психологічну стійкість, відновлення, зниження дезадаптації	Залежність від життєвого контексту

Примітка: ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

Джерело: складено авторами на основі М. Slone & А. Peer (2021), І.С.З. Lim *et al.* (2022), С. Sousa & G. Veronese (2022), В. Elvevåg & L.E. DeLisi (2022), І. Hazer & G. Gredebäck (2023), R. Schwarzer (2024), К. Recka *et al.* (2025)

Таблиця 1 свідчить про те, що відмінності між теоретичними підходами визначаються насамперед різними рівнями інтерпретації психоемоційних станів дітей. Стрес-центрований і травмофокусований підходи орієнтовані на пояснення наслідків негативних воєнних впливів, однак відрізняються аналітичною глибиною: стрес-центрований підхід описує переважно ситуативні та кумулятивні реакції – тривогу, напруженість,

дистрес, – тоді як травмофокусований зосереджується на стійких і структурованих порушеннях психічного функціонування, зокрема посттравматичному стресовому розладі, депресії та емоційній дисрегуляції. Натомість адаптаційний і резильєнтнісно-орієнтований підходи зміщують аналітичний акцент від негативних проявів до процесів пристосування і відновлювальних ресурсів, що дозволяє пояснити варіативність

психоемоційних реакцій дітей в однакових воєнних умовах. Аналіз стрес-центрованої моделі виявляє недостатнє врахування глибини травматичних переживань дітей під час війни. Травмофокусована модель недостатньо представляє адаптаційні можливості, наявні в цей період. Адаптаційна модель не завжди пояснює психологічні порушення у частини дітей. Нарешті, резильєнтнісно-орієнтована модель, хоча й враховує низку чинників, що можуть забезпечити дітям ресурси для подолання травматичних переживань, обмежена у своїй застосовності до всіх дітей, які пережили війну. Найімовірніше, кожна з цих моделей застосовуватиметься у поєднанні з іншими. Таким чином, синтез цих досліджень веде до висновку, що найбільш продуктивною для розуміння психоемоційних реакцій дітей під час війни є інтегративна модель, яка враховує кожен із зазначених вище чинників.

Психоемоційні стани дітей в умовах воєнного впливу

Аналіз засвідчує, що психоемоційні стани дітей в умовах воєнного часу мають складну, багаторівневу структуру, що охоплює як первинні емоційні реакції (страх, тривогу, напруженість), так і стійкі дезадаптивні стани (дистрес, посттравматичний стресовий розлад, емоційне виснаження). Ці стани не є ізольованими – вони утворюють взаємопов'язані симптомокомплекси, що можуть взаємно посилювати один одного (Scharpf *et al.*, 2023). Аналіз виявляє, що фундаментальною ознакою психоемоційних реакцій дітей є їх динамічний характер: початкові ситуативні реакції після тривалого впливу стресорів можуть трансформуватися у стійкі форми порушень, що ускладнює їх своєчасне виявлення й корекцію (Miller & Rasmussen, 2024).

Аналіз досліджень, проведених у контексті російсько-української війни, свідчить про те, що психоемоційні стани дітей у цьому регіоні сформувалися внаслідок стресових і травматичних переживань, яких діти зазнали. Дослідники повідомляють, що діти в цих регіонах переживають симптоми тривожності, депресії, емоційної лабільності, порушень сну, соматичні симптоми та загальне відчуття загрози (Markova *et al.*, 2025). Зазначається також, що війна в Україні зумовила формування цих негативних емоційних станів серед населення України зокрема (Savelyuk, 2024; Saveliuk & Zelenkova, 2024). Додатково дослідження переживань внутрішньо переміщених осіб унаслідок війни свідчать про те, що ці психоемоційні стани є результатом досвіду переміщення цих дітей (Dzivak *et al.*, 2025). Нарешті, звіт UNICEF (2025) щодо роботи з питань психічного здоров'я і психосоціальної підтримки осіб, постраждалих від війни в Україні, засвідчує, що діти в цих умовах загалом переживають високий рівень тривожності та потребують відновлення відчуття безпеки і стабільності. Таким чином, очевидно, що психоемоційні стани дітей в Україні є результатом взаємодії різноманітних стресових і травматичних чинників, а їх складність наростає.

Аналіз міжнародних досліджень свідчить про подібність структури психоемоційного стану дітей у різних регіонах світу, що вказує на універсальність певних психоемоційних станів у дітей. Первинні реакції охоплюють страх і тривогу, які відображають безпосереднє реагування на загрозу, однак в умовах тривалого збереження трансформуються у дистрес і більш складні психічні порушення (Koutoulaki, 2025). Дослідження, проведені в секторі Газа, свідчать про те, що висока частота травматичних подій безпосередньо пов'язана з розвитком посттравматичного стресового розладу, депресії та тривожних розладів, причому ці стани співіснують і формують складні симптомокомплекси (Thabet *et al.*, 2016; El-Khodary *et al.*, 2020). Аналіз також виявляє, що психоемоційні порушення мають мережеву структуру, в межах якої окремі симптоми взаємно підсилюють один одного, сприяючи їх стабілізації та наростанню складності (Scharpf *et al.*, 2023). У систематичному огляді J. Moreno-Chaparro *et al.* (2022) наголошують, що інтенсивність цих станів варіюється залежно від тривалості війни, соціально-економічних умов і рівня підтримки, що підкреслює значущість контекстуальних чинників. Ці результати свідчать про те, що психоемоційні стани дітей мають універсальну структуру, однак їх вираженість і перебіг залежать від конкретного середовища.

Окремий напрям досліджень розглядає перехід від тимчасових до довготривалих психоемоційних станів. Цей процес є поступовим і кумулятивним: початкові реакції – страх, тривога, напруженість – можуть перетворитися на хронічний дистрес, посттравматичні симптоми та емоційне виснаження, якщо вони повторюються і зберігаються тривалий час. Основними механізмами, що лежать в основі цього переходу, є накопичення стресового досвіду, виснаження адаптаційних ресурсів та відсутність стабілізуючого середовища, яке могло б перервати цей процес (Miller & Rasmussen, 2024). Емоційне виснаження функціонує не лише як наслідок, а й як чинник, що додатково поглиблює психоемоційні порушення, оскільки знижує здатність до ефективного копінгу (Markova *et al.*, 2025). Водночас дані свідчать, що за наявності сімейної та соціальної підтримки цей процес може бути частково оборотним, що відображає динамічний характер психоемоційних станів (Veronese *et al.*, 2021). Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо підтримки психічного здоров'я, надання допомоги при травмі та реабілітації в умовах воєнного часу підкреслюють, що своєчасне виявлення таких станів та раннє втручання є необхідними для запобігання їх хронізації та переходу у клінічні форми психічних розладів (WHO, 2025).

Психоемоційні стани дітей в умовах воєнного часу формуються під комбінованим впливом двох ключових механізмів: хронічного стресу і травматичного досвіду. А.М. Thabet *et al.* (2016) та В. El-Khodary *et al.* (2020) підтвердили визначальну роль травматичних подій у розвитку посттравматичного стресового розладу,

депресії та тривожних проявів, що підкреслює значущість безпосереднього зіткнення із загрозою для поглиблення психоемоційних порушень. Натомість дослідження M.V. Markova *et al.* (2025) зосереджувалося на стресі, емоційній напрузі та способах їх фізичного прояву у тих, хто переживає таку напругу. Хоча ці типи досліджень видаються такими, що суперечать дослідженням травми, вони фактично розглядають різні рівні формування психоемоційних станів дітей – травматичний та стресовий. Крім того, ці дослідження підтримують інтерпретації, пов'язані з адаптацією та резильєнтністю у дітей, незалежно від того, чи переживали діти позитивні або негативні наслідки внаслідок впливу конкретних стресорів або чинників, пов'язаних із травмою.

Отже, психоемоційні стани дітей у воєнних умовах характеризуються складною структурою, що інтегрує ситуативні реакції та стійкі порушення. Їх формування перебуває під впливом взаємодії хронічного стресу, травматичних переживань і доступних ресурсів підтримки, а поступовий перехід до більш стійких форм є наслідком накопичення несприятливих впливів. Це підтверджує необхідність раннього виявлення, комплексної оцінки та багаторівневої підтримки дітей для запобігання виникненню дезадаптивних станів.

Особистісні детермінанти психоемоційних станів дітей у воєнних умовах

Поряд із раніше зазначеними детермінантами психоемоційних станів дітей в умовах війни, іншими значущими детермінантами є такі характеристики, як тривожність, резильєнтність, самооцінка та емоційна регуляція. Ці характеристики допомагають визначити, яким чином діти реагують на умови війни – адекватно й контрольовано або у формі розвитку дезадаптивних психологічних станів. Проте деякі конструкти, обговорювані в літературі, були досліджені більш ґрунтовно, ніж інші: тривожність, резильєнтність та емоційна регуляція вивчені глибше, ніж детермінанта самооцінки (Urbański *et al.*, 2024; Lotzin *et al.*, 2025; Keleynikov *et al.*, 2025). Таким чином, кожен з цих особистісних детермінант можна аналізувати як компонент системи особистісних вразливих і захисних характеристик дитини. У досліджуваних роботах тривожність переважно проявляється як компонент психоемоційної вразливості, що підвищує ймовірність переходу від ситуативної напруженості до стійких симптомів дистресу, депресії та посттравматичних проявів. У дослідженні, присвяченому українським дітям, переміщеним до Польщі після початку повномасштабної війни, дослідники безпосередньо корелювали симптоми тривожності і депресії з копінг-стратегіями та резильєнтністю. Цей результат підтримує інтерпретацію тривожності не лише як емоційного стану, а й як індикатора зниженої адаптаційної спроможності (Urbański *et al.*, 2024). Дослідження дітей із сектору Газа демонструють подібну закономірність, де травма від війни пов'язана з посттравматичним стресовим розладом, депресією та тривожністю як

різними формами прояву психологічної дезадаптації (Thabet *et al.*, 2016). Отже, тривожність виконує подвійну роль: є безпосередньою реакцією на загрозу і водночас свідчить про знижену здатність психологічно справлятися зі стресовими ситуаціями. У цьому відношенні висновки B. El-Khodary *et al.* (2020) узгоджуються з позицією A. Koutoulaki (2025), який інтерпретує тривожність не як ізольований симптом, а як елемент ширшого комплексу порушень психічного здоров'я у дітей під час війни, що вказує на її центральну роль у структурі психоемоційної вразливості.

Резильєнтність інтерпретується як психологічний ресурс, що пом'якшує деструктивний вплив кумулятивної травматизації. В умовах російсько-української війни дослідники прямо вказують на буферний ефект резильєнтного копіngu щодо симптомів посттравматичного стресового розладу, що підтримує розгляд резильєнтності як чинника, який не усуває стрес, але модифікує його психоемоційні наслідки (Lotzin *et al.*, 2025). Резильєнтність також вивчалася у взаємозв'язку з тривожністю, депресією та копінг-стратегіями, що підтверджує її роль як чинника, що опосередковує вплив несприятливого досвіду на психічний стан (Urbański *et al.*, 2024). Схожа інтерпретація міститься в дослідженні суспільної та громадської резильєнтності серед населення України і Польщі, де резильєнтність концептуалізується як багаторівневий ресурс, актуальний як на індивідуальному, так і на соціальному рівнях (Kimhi *et al.*, 2023a). Це підтримує погляд на те, що резильєнтність у дітей не може бути зведена до індивідуальної риси, а розвивається через взаємодію підтримуючих стосунків, досвіду контролю та безпечного середовища, функціонуючи як механізм, що опосередковує зв'язок між накопиченою травмою та тяжкістю посттравматичних симптомів.

Самооцінка представлена в аналізованих джерелах менш безпосередньо, однак її значущість як особистісної детермінанти психоемоційних станів виявляється через суміжні конструкти – самосприйняття, самоефективність і психологічне благополуччя. Позитивне самосприйняття асоціюється з більшою внутрішньою стабільністю та вищою здатністю підтримувати функціонування в умовах стресу (Sarzyńska-Mazurek *et al.*, 2024). Це підтримує інтерпретацію самооцінки як чинника, що опосередковує переживання безпорадності, втрати контролю та емоційної дестабілізації. Водночас вплив самооцінки на психоемоційні стани варіюється залежно від вікового етапу розвитку. У ранньому дитинстві її зміст більше визначається емоційною підтримкою з боку значущих дорослих, відчуттям прийнятності та стабільністю безпосереднього соціального середовища, тоді як у підлітковому віці зростає роль самоусвідомлення, саморефлексії, соціального порівняння та чутливості до власної соціальної позиції (Krauss *et al.*, 2020; Katsantonis *et al.*, 2023). В умовах війни це породжує вікові відмінності у переживанні тривоги, невизначеності, втрати контролю та емоційної

нестабільності. Дані також свідчать про те, що індивідуальні психологічні ресурси пов'язані з варіативністю переживання воєнного впливу (Guo, 2025). У цьому контексті M.L. Temple *et al.* (2024) досліджували взаємозв'язок між резильєнтністю, стресом і благополуччям, що в ширшому плані узгоджується з інтерпретацією позитивного самосприйняття як внутрішнього ресурсу, що підтримує психологічне функціонування в умовах воєнного часу. Самооцінку можна, таким чином, розглядати як внутрішній ресурс суб'єктивної стабільності: її зниження підвищує чутливість до стресу, тоді як відносна збереженість підтримує цілісність Я-концепції під час війни.

Емоційна регуляція постає як один із найбільш чутливих механізмів, через який воєнний досвід впливає на психоемоційний стан дитини. Порушення емоційної регуляції в сімейній системі підвищують ризик дезадаптації у дітей, оскільки ускладнюють опрацювання страху, напруги та невизначеності (Keleynikov *et al.*, 2025). Емоційна регуляція також досліджувалася як чинник психічного здоров'я у дітей-біженців, що підтримує її інтерпретацію як механізму, який або стримує, або посилює негативні емоційні стани (Çelik & Özkan, 2025). Схожа закономірність виявлена в контексті травматичного досвіду, на основі якого емоційна компетентність пов'язується з ефективністю подолання наслідків травми (Zhylin *et al.*, 2024). Емоційна регуляція становить не лише окрему навичку, а й центральну ланку між воєнним стресом і психоемоційним станом дитини, оскільки визначає, чи інтегрується переживання загрози у досвід, чи закріплюється у формі деструктивних реакцій. У цьому зв'язку J.E. Opie *et al.* (2024) підкреслюють, що емоційні та поведінкові результати дітей у військових сім'ях залежать від ширшого сімейного функціонування, що узгоджується з інтерпретацією емоційної регуляції як процесу, тісно пов'язаного не лише з індивідуальними, а й із сімейними ресурсами.

Результати теоретичного аналізу підтримують розгляд тривожності, резильєнтності, самооцінки та емоційної регуляції як взаємопов'язаних особистісних детермінант психоемоційних станів дітей в умовах воєнного часу. Тривожність підвищує вразливість до дезадаптації, резильєнтність виконує буферну функцію, самооцінка підтримує або послаблює внутрішню стабільність, а емоційна регуляція визначає спосіб опрацювання стресового і травматичного досвіду. Разом вони формують психологічний профіль, що визначає інтенсивність, тривалість і якісні характеристики психоемоційного реагування дітей учасників бойових дій.

Вплив участі батьків у бойових діях на дітей

Аналіз свідчить, що вплив участі батьків у бойових діях на психоемоційний стан дітей опосередковується передусім сімейним контекстом, а не самим фактом військової служби або бойового досвіду дорослого. Ключовими механізмами цього впливу є розлука з батьками, зміни в емоційному стані дорослих, підвищена

напруженість у сім'ї, порушення усталених патернів сімейної взаємодії та зниження батьківських ресурсів. Значення набуває й структура сім'ї, оскільки психоемоційні реакції дитини різняться залежно від того, чи зберігається повноцінна сімейна система, чи дитина проживає в неповній, опікунській, реконструйованій або розлученій сім'ї, де один із батьків тривало відсутній через військову службу. Бойовий досвід батьків набуває психологічного значення для дитини тоді, коли він змінює відчуття безпеки, передбачуваності та емоційної доступності у сім'ї. Тому вплив участі батьків у бойових діях слід розглядати не як ізольований зовнішній чинник, а як процес трансформації сімейного середовища, в межах якого виникають або посилюються психоемоційні труднощі дітей (Eltanamy *et al.*, 2021; Wadsworth *et al.*, 2021).

Розлука з батьками є первинним механізмом, пов'язаним із мобілізацією, активною службою, ротаціями або вимушеним переміщенням сім'ї. Аналіз джерел підтверджує, що тривала відсутність одного з батьків порушує усталені структури прив'язаності, знижує відчуття стабільності й посилює очікування небезпеки (Wadsworth *et al.*, 2021; Zhylin *et al.*, 2024). Діти, які переживають таку розлуку, частіше демонструють тривожність, емоційну нестабільність, труднощі із самозаспокоєнням і поведінкові реакції, пов'язані з невизначеністю сімейної ситуації (Kent *et al.*, 2021). У цьому контексті J.E. Opie *et al.* (2024) вказують, що наслідки розлуки різняться у різних дітей і залежать від тривалості відсутності, якості комунікації з відсутнім батьком та рівня сімейної підтримки, а отже, розлука діє через ширші умови сімейного функціонування. Психоемоційний вплив батьківської розлуки визначається тому не лише фізичною відстанню, а й тим, наскільки сім'я зберігає психологічну зв'язаність у періоди вимушеної відсутності.

Вплив бойового досвіду батьків на психоемоційний стан дитини залежить від характеристик сімейного середовища, зокрема структури сім'ї, конфігурації опікунських стосунків, стабільності сімейних ролей, рівня емоційної підтримки та збереження внутрішньої сімейної резильєнтності. У повних сім'ях, де зберігається емоційна доступність дорослих, рольова послідовність і підтримуюча взаємодія, воєнне навантаження з більшою імовірністю частково компенсується більшою стабільністю повсякденного функціонування та збереженням у дитини відчуття безпеки. У неповних сім'ях, в умовах батьківської розлуки, тривалої відсутності або передачі опікунських функцій іншим значущим дорослим, психоемоційний стан дитини є більш вразливим до дестабілізації, оскільки підвищується ризик зниження підтримки, емоційної дистанційованості та посилення переживання невизначеності (Diab *et al.*, 2015; Koliadenko *et al.*, 2024). Це відповідає позиції R. Gribble *et al.* (2020), які наголошують на важливості врахування сімейного контексту та конфігурації військових сімей в аналізі психосоціальних

наслідків воєнного досвіду. Таким чином, структура сім'ї функціонує як модифікуючий чинник, через який бойовий досвід батьків трансформується у конкретні психоемоційні наслідки для дитини.

Іншим механізмом є емоційний стан батьків, особливо наявність посттравматичних, тривожних, депресивних або пов'язаних із виснаженням симптомів. Аналіз демонструє, що посттравматичний стресовий розлад, складний ПТСР у батьків і загальний емоційний дистрес у дорослих створюють несприятливий психоемоційний клімат у сім'ї, що знижує якість підтримки, доступної дитині, й ускладнює емоційне опрацювання воєнних переживань (Karatzias *et al.*, 2023; Keleynikov *et al.*, 2025). Емоційна нестабільність дорослих впливає на дитину не лише через безпосереднє спостереження тривоги або виснаження, а й через зміни в стилях комунікації, реакціях на повсякденні труднощі та загальний емоційний атмосфері у сім'ї (Lev-ari *et al.*, 2024). У ширшому теоретичному контексті K. Erlewein *et al.* (2024) зазначають, що батьківська служба та кумулятивний несприятливий досвід дітей мають вивчатися спільно, оскільки психологічне навантаження дорослих підвищує вразливість дітей до власного стресового впливу. Таким чином, емоційний стан батьків виконує активну медіативну функцію у формуванні психоемоційних станів дітей.

Ще одним із чинників, що зумовлюють негативний вплив війни на дітей, є напруженість, що часто існує у сім'ях. Така напруженість посилюється впливом війни, втому, змінами сімейних ролей і виснаженням батьківських ресурсів. Вплив війни на дітей відчувається не лише через безпосередній її вплив на них, а й через наслідки для батьківської практики

та поведінки дорослих у цих сім'ях (Eltanamly *et al.*, 2021; Mladenović *et al.*, 2021). Сім'ї, де між членами існує напруженість або де батьки починають проявляти дратівливість чи втому внаслідок тривалого воєнного впливу, часто демонструють гірше емоційне та поведінкове функціонування дітей (Chemerys *et al.*, 2025). С. Awad & K. Almazroui (2025) досліджували взаємозв'язок між травматичним досвідом, психічним здоров'ям і розвитком резильєнтності серед підлітків у Сирії та виявили, що цей взаємозв'язок існує в контексті сімейної системи. Напруженість у сім'ях безпосередньо впливає на психічне здоров'я дітей і є, таким чином, одним із чинників, що сприяють його погіршенню.

Ще один напрям синтезу стосується необхідності сімейно-орієнтованої підтримки. Це пояснюється тим, що психоемоційні проблеми дітей у воєнний час не можна повноцінно зрозуміти без урахування системи значущих стосунків. Надаючи допомогу дітям в умовах надзвичайних ситуацій і воєнних дій, необхідно брати до уваги рівень стресу батьків або опікунів, якість сімейної взаємодії, виснаженість дорослих і здатність сім'ї забезпечити дітям відчуття передбачуваності як основні цілі втручання (IOM, 2025; UNICEF, n.d.). Настанови IASC (2007) наголошують, що охорона психічного здоров'я дітей у кризових умовах має здійснюватися в рамках багаторівневої системи підтримки, де сім'я може бути як основним джерелом безпеки, так і чинником ризику. Таким чином, участь батьків у бойових діях потребує оцінки не лише через індивідуальні наслідки для дорослого, а й через зміни у функціонуванні всієї сімейної системи. Таблиця 2 структуровано представляє ці механізми.

Таблиця 2. Сімейні механізми впливу бойового досвіду батьків на дітей

Сімейний чинник	Психологічний зміст	Основний механізм впливу на дитину	Найбільш типові наслідки для дитини
Розлука з батьками	Тимчасова або тривала розлука, відсутність безпосереднього контакту, невизначеність	Зниження відчуття безпеки і стабільності	Тривожність, емоційна нестабільність, поведінкові труднощі
Зміна структури сім'ї	Повна, неповна, опікунська або змінена конфігурація сім'ї; перерозподіл опікунських функцій	Модифікація стабільності догляду, безперервності присутності значущого дорослого, організації повсякденного сімейного функціонування	Переживання невизначеності, знижене відчуття безпеки, емоційна нестабільність, труднощі в адаптації
ПТСР і дистрес у батьків	Емоційна нестабільність, перевантаження, виснаження	Знижена емоційна доступність дорослого	Дистрес, вторинна тривожність, погіршення благополуччя
Сімейна напруженість	Конфлікти, зміни ролей, нестабільність сімейної взаємодії	Дестабілізація повсякденного середовища дитини	Емоційна дезадаптація, поведінкові порушення
Виснаження батьківських ресурсів	Батьківське вигорання, знижена чутливість, втома	Послаблення підтримки і контейнування емоцій дитини	Підвищена реактивність, труднощі із саморегуляцією
Підтримуюче сімейне середовище	Передбачуваність, стабільність, емоційна доступність	Буферизація стресу і пом'якшення воєнного впливу	Часткова стабілізація стану, краща адаптація

Джерело: складено авторами на основі IASC (2007), M. Diab *et al.* (2015), Z. Hijazi & L. Snider (2018), S.M. Wadsworth *et al.* (2021), H. Eltanamly *et al.* (2021), J. Kent *et al.* (2021), N. Mladenović *et al.* (2021), S. Kimhi *et al.* (2023a), T. Karatzias *et al.* (2023), N.V. Koliadenko *et al.* (2024), C. Awad & K. Almazroui (2025), N. Chemerys *et al.* (2025)

Аналіз Таблиці 2 виявляє, що вплив участі батьків у бойових діях здійснюється через різні взаємопов'язані сімейні механізми. Розлука знижує відчуття безпеки і викликає первинну тривожність; ПТСР та емоційний

дистрес у батьків погіршують якість емоційної підтримки; сімейна напруженість переводить воєнний стрес у повсякденний досвід дитини; а виснаження батьківських ресурсів підриває здатність підтримувати

стабілізуючу взаємодію. Підтримуюче сімейне середовище має найбільший потенціал для компенсації цих ризиків, оскільки здатне пом'якшувати їх сукупний вплив. Бойовий досвід батьків не визначає психоемоційний стан дитини детерміністично; вирішальним чинником є те, яким чином цей досвід змінює сімейні стосунки, емоційний клімат і повсякденне функціонування домогосподарства. Це обґрунтовує доцільність сімейно-орієнтованого підходу до психологічної підтримки дітей із сімей учасників бойових дій.

Інтеграція підходів

та механізми формування психоемоційних станів

Проведений аналіз дозволяє узагальнити, що психоемоційні стани дітей у воєнний час формуються через одночасну дію кількох взаємопов'язаних механізмів, а саме: накопичення стресу, когнітивної інтерпретації загрози, характеристик емоційної регуляції, впливу сімейного середовища та наявності або відсутності захисних ресурсів. Цей мультифакторний характер свідчить про те, що жоден окремо взятий підхід – стрес-центрований, травмофокусований, адаптаційний або резильєнтно-орієнтований – не дає вичерпного пояснення психоемоційних реакцій дітей. Синтез тому ґрунтується на інтегративній моделі, в межах якої воєнний досвід дитини або сім'ї опосередковується внутрішніми та зовнішніми чинниками і призводить або до адаптивної стабілізації, або до дезадаптивного закріплення негативних станів (Ommeren *et al.*, 2015; Oliinyk *et al.*, 2025).

Накопичення стресу поєднує вплив гострих воєнних подій із тривалими повсякденними стресорами. Саме пролонгований характер навантаження, а не поодинокі травматична подія, визначає перехід від ситуативних емоційних реакцій до стійкого дистресу, виснаження та порушення адаптації (Sokhor *et al.*, 2024; Amsalem *et al.*, 2025). У цьому контексті накопичення стресу має кумулятивний характер: невизначеність, вимушене переміщення, розлука, зміни розпорядку дня, відсутність контролю та повторюване зіткнення із сигналами загрози не лише співіснують, а й взаємно посилюють один одного. Воєнний вплив тому породжує не лінійну, а каскадну динаміку психоемоційного навантаження, де нові стресори накладаються на вже послаблені адаптаційні ресурси дитини. У ширшому гуманітарному контексті M.V. Ommeren *et al.* (2015) наголошують, що охорона психічного здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій потребує врахування взаємодії між гострим стресом і хронічним психосоціальним навантаженням, що відповідає цій інтерпретації.

Когнітивна інтерпретація загрози визначає, як дитина розуміє небезпеку, втрату, розлуку і невизначеність. Порівняння аналізованих підходів свідчить про те, що схожі зовнішні обставини можуть призводити до різної інтенсивності психоемоційних станів залежно від того, чи сприймає дитина ситуацію як некеровану, тимчасову, персоналізовану або таку, з якою можна впоратися за наявності підтримки (Kimhi *et al.*, 2023b).

Когнітивна інтерпретація пояснює, чому одні діти демонструють переважно страх і очікування катастрофічних наслідків, тоді як інші – мобілізацію адаптаційних ресурсів. У цій сфері механізм формування психоемоційного стану пов'язаний із внутрішніми уявленнями про безпеку, контроль і майбутнє. Настанови IASC (2007) щодо психічного здоров'я і психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій підкреслюють, що допомога дітям у кризових умовах має охоплювати не лише зниження зовнішніх стресорів, а й підвищення зрозумілості, передбачуваності та осмисленості середовища, оскільки саме ці якості знижують суб'єктивну небезпечність загроз. Таким чином, когнітивна інтерпретація є ключовою ланкою між зовнішніми чинниками і психоемоційним станом особистості.

Емоційна регуляція керує опрацюванням подій і подальшим збереженням емоційних реакцій. Синтез показує, що за недостатньої емоційної регуляції воєнні переживання частіше трансформуються у тривалі форми тривоги, емоційного виснаження, дратівливості або поведінкової дезорганізації. Натомість за достатньої емоційної регуляції загрозливі переживання можуть інтегруватися без формування хронічної дезадаптації (Keleynikov *et al.*, 2025; Khadzhyradieva *et al.*, 2025). Цей механізм є особливо важливим у дитячому віці, оскільки емоційна регуляція здійснюється не лише на індивідуальному рівні, а й через взаємодію з дорослими і сімейною системою. Тому емоційну регуляцію не можна розглядати виключно як внутрішню навичку – вона залежить від того, чи отримує дитина емоційну підтримку, чи демонструють дорослі стабільні патерни реагування і чи є безпечні форми взаємодії з оточенням. V. Vus *et al.* (2023), досліджуючи бар'єри і фасилітатори втручань у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки для дітей, виявили, що психологічна підтримка є найефективнішою тоді, коли середовище здатне підтримувати регуляторні механізми, а не лише знижувати симптоматику.

Сімейний вплив діє як головний посередник між воєнними переживаннями дорослих і психоемоційними станами дітей. Розлука з батьками, посттравматичний стресовий розлад у батьків, емоційний дистрес дорослих, сімейний конфлікт, батьківське вигорання і знижена емоційна доступність формують вторинне середовище ризику для дитини, в якому воєнний стрес посилюється і закріплюється в повсякденному житті (Eltanamy *et al.*, 2021; Chemerys *et al.*, 2025). Структура сім'ї також впливає на цей ефект. Наприклад, у двобатьківських сім'ях із емоційно доступним дорослим наслідки воєнного стресу можуть частково пом'якшуватися. Натомість у неповних, опікунських або змінених сімейних структурах ризик тривожності, емоційної нестабільності та переживання невизначеності зростає (Koliadenko *et al.*, 2024). Водночас підтримуюче сімейне середовище дозволяє сім'ї відігравати буферну роль, знижуючи рівень дистресу і стабілізуючи психоемоційний стан. Цей підхід підкріплюється позиціями

UNICEF (n.d.) та IASC (2007), які вказують, що психосоціальна підтримка дітей у гуманітарних умовах завжди повинна включати стрес у батьків або опікунів, якість сімейного функціонування та безпеку повсякденного життя як основні цілі втручання (Hijazi & Snider, 2018). У цьому випадку сім'я є не просто фоновою змінною, а структурним механізмом, що формує емоційне і психологічне становище дітей.

Баланс між чинниками ризику і захисними чинниками відображає співвідношення між чинниками вразливості та психологічного захисту. Аналіз впливу війни на психічне здоров'я популяції біженців свідчить, що такі чинники, як переживання тривоги, дефіцити емоційної регуляції, нестабільність сімейного середовища і травматичний досвід, перенесений цими популяціями, становлять лінію ризику (Dufynets *et al.*, 2024). Натомість такі чинники, як наявність психологічної резильєнтності, систем соціальної підтримки, позитивного самосприйняття і позитивних стосунків з оточенням, становлять лінію психологічного захисту від ризиків, що виникають унаслідок воєнного досвіду та пов'язаних із ним травм. З цієї причини психоемоційний стан дитини правомірно розуміти як результат динамічного балансу між тиском стресорів і наявними копінг-ресурсами. Психосоціальна підтримка потребує багаторівневої структури саме тому, що механізми ризику і захисту діють одночасно на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях (Ommeren *et al.*, 2015).

Таким чином, результати теоретичного синтезу підтримують думку, що інтегративна модель є найбільш продуктивною для пояснення психоемоційних станів дітей у воєнних умовах, оскільки поєднує стрес-центрований, травмофокусований, адаптаційний та резильєнтнісно-орієнтований підходи. Ця модель уможливорює одночасне врахування накопичення стресу, специфіки інтерпретації загрози, ролі емоційної регуляції, сімейного опосередкування та балансу між чинниками ризику і захисту. Такий синтез забезпечує теоретичне підґрунтя для пояснення варіативності психоемоційних станів дітей учасників бойових дій і обґрунтування багаторівневої психологічної підтримки.

◆ Висновки

Синтез теоретичних підходів до аналізу психоемоційних станів дітей засвідчив, що в науковій літературі їх вивчення здійснюється переважно в рамках чотирьох підходів: стрес-центрованого, травмофокусованого, адаптаційного та резильєнтнісно-орієнтованого. Кожен із них відображає окремих рівень аналізу психоемоційних реакцій дітей – від первинної реакції на загрозу до довгострокових наслідків травматизації та потенціалу психологічного відновлення. Ізольоване застосування одного підходу звужує інтерпретацію психоемоційних станів, тоді як їх інтеграція забезпечує більш повне пояснення механізмів реагування дітей у кризових та воєнних умовах. Аналіз психоемоційних станів дітей в умовах війни виявив п'ять найбільш поширених форм

реагування: тривожність, страх, дистрес, посттравматичний стресовий розлад та емоційне виснаження. Ці стани утворюють взаємопов'язану систему симптомів, а їх інтенсивність зростає за умов тривалого впливу стресорів, вимушеного переміщення, розлуки з близькими та порушення повсякденної стабільності. Дані підкреслюють, що перехід від ситуативних реакцій до стійких дезадаптивних форм є кумулятивним і відбувається через взаємодію хронічного стресу та травматичного досвіду.

Синтез особистісних детермінант психоемоційних станів дітей підтвердив визначальну роль тривожності, резильєнтності, самооцінки та емоційної регуляції. Тривожність є чинником вразливості, резильєнтність – захисним ресурсом, самооцінка виступає регуляторним чинником емоційного самопочуття, а емоційна регуляція – чинником опрацювання стресових і травматичних переживань. Взаємодія цих чинників визначає, чи впливає війна на дитину учасника бойових дій у напрямі формування контрольованих емоційних реакцій або розвитку стійких дезадаптивних емоційних станів. Значущість самооцінки є актуальною на кожному етапі розвитку дитини. Вплив участі батьків у бойових діях позначається на дитині через емоційний дистрес дорослих у сім'ї, сімейну напруженість і послаблення батьківських ресурсів підтримки дитини. Для дитини найважливішим є зміна відчуття безпеки у сім'ї, що виникає внаслідок участі батьків у бойових діях. Вплив цих чинників є меншим у двобатьківських сім'ях з емоційно доступним дорослим і більш вираженим у неповних, опікунських або змінених сім'ях. Підтримуючі сім'ї здатні пом'якшувати вплив війни на дитину, тоді як у сім'ях із конфліктами, виснаженням або емоційною нестабільністю дорослих цей вплив є більш вираженим. Синтез цих чинників уможливив побудову моделі, що враховує кожен із них у визначенні емоційних станів дітей учасників бойових дій. Визначеність емоційних станів цих дітей свідчить про необхідність форм психологічної підтримки на різних рівнях їхнього життя та в їхніх спільнотах.

Обмеженням дослідження є його теоретичний характер і залежність від синтезу наукових джерел, що обмежує можливості емпіричної верифікації виявлених закономірностей та їх кількісного підтвердження. Подальші дослідження мають бути зосереджені на емпіричному аналізі взаємозв'язків між індивідуальними характеристиками, сімейним середовищем і психоемоційними станами дітей учасників бойових дій із застосуванням кількісних і лонгітюдних методологій.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Amsalem, D., *et al.* (2025). The effects of war-related experiences on mental health symptoms of individuals living in conflict zones: a longitudinal study. *Scientific Reports*, 15, article number 889. [doi: 10.1038/s41598-024-84410-3](https://doi.org/10.1038/s41598-024-84410-3).
- [2] Awad, C., & Almazroui, K. (2025). Parenting in the shadow of conflict: Trauma, mental health, and resilience pathways among adolescents in Syria. *Journal of Cultural Analysis and Social Change*, 10(2), 2693-2706. [doi: 10.64753/jcasc.v10i2.1993](https://doi.org/10.64753/jcasc.v10i2.1993).
- [3] Babik, I., Viatokha, I., Sydorovych, O., Nevoenna, O., & Demydova, Y. (2025). Psychological and pedagogical strategies for the formation of emotional resilience in children. *Revista Eduweb*, 19(1), 181-195. [doi: 10.46502/issn.1856-7576/2025.19.01.12](https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2025.19.01.12).
- [4] Çelik, S.B., & Özkan, E. (2025). The effects of emotion regulation and coping skills on mental health in refugee children: A cross-sectional study. *Medicine*, 104(39), article number e44856. [doi: 10.1097/MD.00000000000044856](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000044856).
- [5] Chemerys, N., Tsyhanyk, L., Bakermans-Kranenburg, M.J., van IJzendoorn, M.H., & Nehrych, T. (2025). Parenting burnout in wartime: Exploring burnout in Ukrainian (grand-) mothers two years after the 2022 Russian invasion. *Journal of Family Trauma, Child Custody & Child Development*, 22(2), 275-292. [doi: 10.1080/26904586.2025.2470151](https://doi.org/10.1080/26904586.2025.2470151).
- [6] Cramm, H., Godfrey, C.M., Murphy, S., McKeown, S., & Dekel, R. (2022). Experiences of children growing up with a parent who has military-related post-traumatic stress disorder: A qualitative systematic review. *JBIE Evidence Synthesis*, 20(7), 1638-1740. [doi: 10.11124/JBIES-20-00229](https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00229).
- [7] Demydiuk, V., & Balashov, E. (2023). Psychotherapeutic assistance to families of military personnel during war. *Scientific Journal of Polonia University*, 56(1), 394-404. [doi: 10.23856/5654](https://doi.org/10.23856/5654).
- [8] Diab, M., Peltonen, K., Qouta, S.R., Palosaari, E., & Punamäki, R. (2015). Effectiveness of psychosocial intervention enhancing resilience among war-affected children and the moderating role of family factors. *Child Abuse & Neglect*, 40, 24-35. [doi: 10.1016/j.chiabu.2014.12.002](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.12.002).
- [9] Dufynets, V., Shcherban, T., & Hoblyk, V. (2024). Post-traumatic stress in children as a result of war: Strategies for psychological support. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 30(1), 16-26. [doi: 10.61727/ssspj/1.2024.16](https://doi.org/10.61727/ssspj/1.2024.16).
- [10] Dzivak, K., Romash, I., Romash, I., Pimenova, K., Paliichuk, V., Slobodian, V., Obidniak, V., & Pustovoyt, M. (2025). Trauma of forced displacement in children as a result of Russian-Ukrainian war. *Mental Health: Global Challenges*, 8(1), 140-160. [doi: 10.56508/mhgcj.v8i1.298](https://doi.org/10.56508/mhgcj.v8i1.298).
- [11] El-Khodary, B., Samara, M., & Askew, C. (2020). Traumatic events and PTSD among Palestinian children and adolescents: The effect of demographic and socioeconomic factors. *Frontiers in Psychiatry*, 11, article number 4. [doi: 10.3389/fpsy.2020.00004](https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00004).
- [12] Eltanamly, H., Leijten, P., Jak, S., & Overbeek, G. (2021). Parenting in times of war: A meta-analysis and qualitative synthesis of war exposure, parenting, and child adjustment. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(1), 147-160. [doi: 10.1177/1524838019833001](https://doi.org/10.1177/1524838019833001).
- [13] Elvevåg, B., & DeLisi, L.E. (2022). The mental health consequences on children of the war in Ukraine: A commentary. *Psychiatry Research*, 317, article number 114798. [doi: 10.1016/j.psychres.2022.114798](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114798).
- [14] Erlewein, K., Gossmann, E., & Fegert, J.M. (2024). Parental conscription and cumulative adverse experiences in war-affected children and adolescents and their impact on mental health: A comment following Russia's invasion of Ukraine in 2022. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), article number 42. [doi: 10.1186/s13034-024-00732-0](https://doi.org/10.1186/s13034-024-00732-0).
- [15] Ferrara, P., Zona, M., Giardino, I., Scaltrito, F., Pettoello-Mantovani, C., & Cammisa, I. (2025). The silent wounds of war: Psycho-physical impacts and international legal implications for children in conflict zones. *Global Pediatrics*, 14, article number 100287. [doi: 10.1016/j.gpeds.2025.100287](https://doi.org/10.1016/j.gpeds.2025.100287).
- [16] Goto, R., Pinchuk, I., Kolodezhny, O., Pimenova, N., Kano, Y., & Skokauskas, N. (2024). Mental health of adolescents exposed to the war in Ukraine. *JAMA Pediatrics*, 178(5), 480-488. [doi: 10.1001/jamapediatrics.2024.0295](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.0295).
- [17] Gribble, R., Mahar, A.L., Keeling, M., Sullivan, K., McKeown, S., Burchill, S., Fear, N.T., & Castro, C.A. (2020). Are we family? A scoping review of how military families are defined in mental health and substance use research. *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 6(2), 85-119. [doi: 10.3138/jmvfh-2019-0054](https://doi.org/10.3138/jmvfh-2019-0054).
- [18] Guo, D. (2025). The impact of armed conflict on the psychological and developmental well-being of adolescents: Comparing Ukrainian and Syrian adolescents' psychological welfare. *American Journal of Student Research*, 3(5), 747-754. [doi: 10.70251/HYJR2348.35747754](https://doi.org/10.70251/HYJR2348.35747754).
- [19] Hazer, L., & Gredebäck, G. (2023). The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, article number 909. [doi: 10.1057/s41599-023-02438-8](https://doi.org/10.1057/s41599-023-02438-8).
- [20] Hijazi, Z., & Snider, L. (2018). [*Operational guidelines on community based mental health and psychosocial support in humanitarian settings: Three-tiered support for children and families \(field test version\)*](#). New York: United Nations Children's Fund.

- [21] Inter-Agency Standing Committee (IASC). (2007). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Retrieved from <https://surl.li/pwgpgle>.
- [22] International Organization for Migration (IOM). (2025). *Mental health and psychosocial support overview: July-December 2024*. Retrieved from <https://surl.lt/wuelos>.
- [23] Jafari, H., Kassin, A., Reay, G., & Climie, E.A. (2022). Resilience in refugee children and youth: A critical literature review. *Canadian Psychology*, 63(4), 678-694. doi: 10.1037/cap0000320.
- [24] Karatzias, T., et al. (2023). War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147(3), 276-285. doi: 10.1111/acps.13529.
- [25] Katsantonis, I., McLellan, R., & Marquez, J. (2023). Development of subjective well-being and its relationship with self-esteem in early adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 41(2), 157-171. doi: 10.1111/bjdp.12436.
- [26] Keleynikov, M., Cohen, N., Gadassi-Polack, R., Lassri, D., & Benatov, J. (2025). Parental PTSD and children's well-being during wartime: The role of interpersonal emotion regulation. *International Journal on Child Maltreatment: Research, Policy and Practice*. doi: 10.1007/s42448-025-00238-y.
- [27] Kent, J., Taylor, P., Argent, S., & Kalebic, N. (2021). Experiences of children who have been separated from a parent due to military deployment: A systematic review of reviews. *BJPsych Open*, 7(S1), 263-264. doi: 10.1192/bjo.2021.702.
- [28] Khadzhyradieva, S., Todorova, M., & Palchynska, M. (2025). Psychological methods and techniques for overcoming the emotional state of refugees (mothers, children, and adolescents) fleeing war. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(3), article number 100555. doi: 10.1016/j.ejtd.2025.100555.
- [29] Kimhi, S., Baran, M., Baran, T., Kaniasty, K., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B. (2023a). Prediction of societal and community resilience among Ukrainian and Polish populations during the Russian war against Ukraine. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 93, article number 103792. doi: 10.1016/j.ijdr.2023.103792.
- [30] Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2023b). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*, 11, article number 1053940. doi: 10.3389/fpubh.2023.1053940.
- [31] Koliada, O., & Onishchenko, N. (2024). Features of children's psycho-emotional state in wartime conditions. *Disaster and Crisis Psychology Problems*, 1(7), 93-104. doi: 10.52363/dcpp-2024.1.7.
- [32] Koliadenko, N.V., Shopsha, M.M., Shopsha, O.L., Bachurina, N.O., Zhivago, K.S., Drevitska, O.O., & Kolesnikova, J. (2024). The problem of resilience of families with the consequences of war psychotrauma. *Medical News*, 77(11), 2168-2173. doi: 10.36740/WLek/197088.
- [33] Koutoulaki, A. (2025). *The impact of war on children's mental health: A scoping review of children aged 7 to 18 years worldwide*. (Master's thesis, Jönköping University, Jönköping, Sweden).
- [34] Krauss, S., Orth, U., & Robins, R.W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 457-478. doi: 10.1037/pspp0000263.
- [35] Lev-ari, R.K., Aloni, R., & Ben-Ari, A. (2024). Understanding the dyadic mental health of refugee parents and children after fleeing the 2022 Ukraine war. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. doi: 10.1037/tra0001715.
- [36] Lim, I.C.Z., Tam, W.W., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R.S., Teopiz, K.M., Ho, R.C., & Ho, C.S. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war-and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, article number 978703. doi: 10.3389/fpsyt.2022.978703.
- [37] Lotzin, A., Morozova-Larina, O., Paetow, A., Schratz, L., Keller, V., Zarubin, I., & Krupelnyska, L. (2025). Resilient coping during the Russian-Ukrainian war: Does it buffer the effects of cumulative trauma on ICD-11 posttraumatic stress disorder symptoms? *Comprehensive Psychiatry*, 140, article number 152592. doi: 10.1016/j.comppsy.2025.152592.
- [38] Manzanero, A.L., Crespo, M., Barón, S., Scott, T., El-Astal, S., & Hemaïd, F. (2021). Traumatic events exposure and psychological trauma in children victims of war in the Gaza Strip. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(3-4), 1568-1587. doi: 10.1177/0886260517742911.
- [39] Markova, M.V., Bielousova, O.Yu., Aliieva, T.A., Piontkovska, O.V., Markov, A.R., & Kosenko, K.A. (2025). Psychosomatic correlates of war distress in children and adolescents. *Psychiatry, Neurology and Medical Psychology*, 12(4(30)), 472-489. doi: 10.26565/2312-5675-2025-30-04.
- [40] McElroy, E., Hyland, P., Shevlin, M., Karatzias, T., Vallières, F., Ben-Ezra, M., Vang, M.L., Lorberg, B., & Martsenkovskyi, D. (2024). Change in child mental health during the Ukraine war: Evidence from a large sample of parents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(5), 1495-1502. doi: 10.1007/s00787-023-02255-z.
- [41] Miller, K.E., & Rasmussen, A. (2024). War exposure, daily stressors, and mental health 15 years on: Implications of an ecological framework for addressing the mental health of conflict-affected populations. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 33, article number e78. doi: 10.1017/S2045796024000830.

- [42] Mladenović, N., Marković, E., Krulj, J., & Vidosavljević, S. (2021). Parental war trauma and child distress: Mediation role of parenting styles, attachment and family functioning. *Journal of Loss and Trauma*, 26(7), 624-637. doi: [10.1080/15325024.2020.1859301](https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1859301).
- [43] Moreno-Chaparro, J., Piñeros-Ortiz, S., Rodríguez-Ramírez, L., Urrego-Mendoza, Z., Samacá-Samacá, D., Garzón-Orjuela, N., & Eslava-Schmalbach, J. (2022). [Mental health consequences of armed conflicts in adults: An overview](#). *Spanish Journals of Psychiatry*, 50(2), 68-91.
- [44] Oliinyk, O., Zholdoshaev, D., Koshonova, S., Kravtsov, Y., & Bochehiuk, V. (2025). Psychology of stress and adaptation during complex crises: Practical aspects of assisting people in difficult circumstances. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(2), article number 100541. doi: [10.1016/j.ejtd.2025.100541](https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100541).
- [45] Ommeren, M.V., Hanna, F., Weissbecker, I., & Ventevogel, P. (2015). [Mental health and psychosocial support in humanitarian emergencies](#). *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 21(7), 498-502.
- [46] Opie, J.E., Hameed, M., Vuong, A., Painter, F., Booth, A.T., Jiang, H., Dowling, R., Boh, J., McLean, N., & McIntosh, J.E. (2024). Children's social, emotional, and behavioral outcomes in military families: A rapid review. *Journal of Child and Family Studies*, 33(6), 1949-1967. doi: [10.1007/s10826-024-02856-5](https://doi.org/10.1007/s10826-024-02856-5).
- [47] Perkins, J.D., Ajeeb, M., Fadel, L., & Saleh, G. (2018). Mental health in Syrian children with a focus on post-traumatic stress: A cross-sectional study from Syrian schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(11), 1231-1239. doi: [10.1007/s00127-018-1573-3](https://doi.org/10.1007/s00127-018-1573-3).
- [48] Poliakova, Kh.D. (2025). [Psychological features of the emotional response of children of military servicemen during the period of separation from parents](#). (Master's thesis, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, Ukraine).
- [49] Prokofieva, O., Marchak, T., Podzhynska, O., Kryvonis, T., Pavlenko, H., & Ivantsev, L. (2025). Preventing stress and anxiety in children and adults during martial law: Prospects for Ukraine and worldwide. *Romanian Journal for Multidimensional Education*, 17(2), 283-301. doi: [10.18662/rrem/17.2/983](https://doi.org/10.18662/rrem/17.2/983).
- [50] Recka, K., Sevcikova, A., Loshenko, O., & Danyliuk, I. (2025). Challenges of adolescents in war: A Report from Ukraine's frontline territories. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 13, 408-430. doi: [10.32999/2663-970X/2025-13-17](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-17).
- [51] Sarzyńska-Mazurek, E., Wosik-Kawala, D., & Bevez, H. (2024). Self-efficacy and self-esteem of Ukrainian citizens during the war. *Lublin Pedagogical Yearbook*, 43(4), 229-243. doi: [10.17951/lrp.2024.43.4.229-243](https://doi.org/10.17951/lrp.2024.43.4.229-243).
- [52] Saveliuk, N.M., & Zelenkova, V.V. (2024). Peculiarities of the psycho-emotional state of Ukrainians during war. *Habitus*, 59, 178-183. doi: [10.32782/2663-5208](https://doi.org/10.32782/2663-5208).
- [53] Savelyuk, N. (2024). Psychosemantic dimensions of experiencing psycho-emotional states by Ukrainians in the conditions of war. *Scientific Notes. Series: Psychology*, 1, 139-147. doi: [10.32782/cusu-psy-2024-1-19](https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-19).
- [54] Scharpf, F., Saupe, L., Crombach, A., Haer, R., Ibrahim, H., Neuner, F., Peltonen, K., Qouta, S., Saile, R., & Hecker, T. (2023). The network structure of posttraumatic stress symptoms in war-affected children and adolescents. *JCPP Advances*, 3(1), article number e12124. doi: [10.1002/jcv2.12124](https://doi.org/10.1002/jcv2.12124).
- [55] Schwarzer, R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 57, article number 101393. doi: [10.1016/j.cobeha.2024.101393](https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393).
- [56] Selman, S.B., & Dilworth-Bart, J.E. (2024). Routines and child development: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 272-328. doi: [10.1111/jftr.12549](https://doi.org/10.1111/jftr.12549).
- [57] Slone, M., & Peer, A. (2021). Children's reactions to war, armed conflict and displacement: Resilience in a social climate of support. *Current Psychiatry Reports*, 23(11), article number 76. doi: [10.1007/s11920-021-01283-3](https://doi.org/10.1007/s11920-021-01283-3).
- [58] Sokhor, H., Yasniy, O., Smashna, O., & Hashimova, H. (2024). The impact of war and forced displacement on the mental health of children and adolescents (literature review). *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 9(1). doi: [10.26766/pmpg.v9i1.471](https://doi.org/10.26766/pmpg.v9i1.471).
- [59] Sousa, C., & Veronese, G. (2022). "No safe place": Applying the transactional stress and coping model to active warfare. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(4), 558-567. doi: [10.1037/tra0001023](https://doi.org/10.1037/tra0001023).
- [60] Syniuk, V., Kuprii, T., Dorozhko, I., Movmyga, N., & Demidova, Y. (2025). Building resilience in Ukrainian students amidst wartime challenges. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 28(1), 456-464. doi: [10.69980/ajpr.v28i1.121](https://doi.org/10.69980/ajpr.v28i1.121).
- [61] Temple, M.L., Zaporozhets, O., Sells, J., & Lozova, O. (2024). A pilot study of resilience, stress, and well-being in adults with and without children in the home in Ukraine. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 46(4), 813-835. doi: [10.1007/s10447-024-09571-2](https://doi.org/10.1007/s10447-024-09571-2).
- [62] Thabet, A.M., Thabet, S.S., & Vostanis, P. (2016). The relationship between war trauma, PTSD, depression, and anxiety among Palestinian children in the Gaza Strip. *Health Science Journal*, 10(5), article number 3. doi: [10.4172/1791-809X.1000100503](https://doi.org/10.4172/1791-809X.1000100503).
- [63] Tsiuryk, Y.V. (2025). [Psychological features of the image of war in children of young school age in families of military servants and civilians](#). (Master's thesis, Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, Ukraine).

- [64] United Nations Children's Fund (UNICEF). (2025). *UNICEF programme brief 2025: Mental health and psychosocial support: Multisectoral programming promoting the well-being of children and their families*. Retrieved from <https://surl.li/ycbnp0>.
- [65] United Nations Children's Fund (UNICEF). (n.d.). *Three years of full-scale war in Ukraine*. Retrieved from <https://surl.li/czlgjp>.
- [66] Urbański, P.K., Schroeder, K., Nadolska, A., & Wilski, M. (2024). Symptoms of depression and anxiety among Ukrainian children displaced to Poland following the outbreak of the Russo-Ukrainian war: Associations with coping strategies and resilience. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(3), 851-867. doi: 10.1111/aphw.12510.
- [67] Veronese, G., Pepe, A., & Giordano, F. (2021). Child psychological adjustment to war and displacement: A discriminant analysis of resilience and trauma in Syrian refugee children. *Journal of Child and Family Studies*, 30(10), 2575-2588. doi: 10.1007/s10826-021-02067-2.
- [68] Voronova, V., Kovalchuk, V., & Velko, K. (2025). Psycho-emotional state of adolescent students in the conditions of war in Ukraine. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 3(1), 30-38. doi: 10.31891/pcs.2025.1(1).117.
- [69] Vus, V., Shipley, K., & Lühmann, T. (2023). Mapping and identifying barriers and facilitators to mental health and psychosocial support interventions for war-affected children. *Polish Medical Journal*, 51(1), 64-73. doi: 10.36740/merkur202301110.
- [70] Wadsworth, S.M., Whiteman, S., Lester, P., Stander, V., & Christ, S. (2021). Parental deployment and military children: A century of research. In J.E. Glick, V. King & S.M. McHale (Eds.), *Parent-child separation: Causes, consequences, and pathways to resilience* (pp. 161-188). Cham: Springer. doi: 10.1007/978-3-030-87759-0 7.
- [71] World Health Organization (WHO). (2025). *Three years of war: Rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation*. Retrieved from <https://surl.li/exkgdh>.
- [72] Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., & Halahan, V. (2024). The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. *Environment and Social Psychology*, 9(7). doi: 10.59429/esp.v9i7.6145.

Personal determinants of psycho-emotional states in children of combatants: A theoretical analysis

Nazar Protsyk

Graduate Student

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

46027, 2 Maxym Kryvonos Str., Ternopil, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0001-4779-6785>

Nataliya Savelyuk

Doctor of Psychological Sciences, Professor

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

46027, 2 Maxym Kryvonos Str., Ternopil, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-5246-9677>

♦ **Abstract.** The purpose of the study was a theoretical analysis of the influence of personal characteristics on the psycho-emotional states of children from families of combatants. The methodology was based on analysis of academic sources addressing psycho-emotional states of children in crisis conditions, personal determinants of these states, family influence, and mechanisms of adaptation and maladaptation, which enabled identification of the main approaches to the problem through theoretical analysis, comparison of interpretations of key personal factors, and, through systematisation, generalisation, and interpretation, determination of relationships between personal characteristics, family context, and psycho-emotional states of children. The results of the analysis indicated that psycho-emotional states of children in wartime conditions are formed under the influence of a combination of stress-related and traumatic factors that have both acute and prolonged character. The analysis established that anxiety, fear, distress, emotional exhaustion, and post-traumatic manifestations constitute an interconnected system of responses, the intensity of which increases with the accumulation of stress experience. The analysis demonstrated that personal determinants, including anxiety, resilience, self-esteem, and emotional regulation, play a significant role in determining variability of children's responses. Family context, including family structure, emotional state of parents, quality of interaction, and conditions of separation, acts as a key mediator of the impact of war on the child. Generalisation of the results confirmed that psycho-emotional states of children of combatants are formed through the interaction of personal determinants, family context, and prolonged exposure to war, which determines variability from adaptive responses to persistent maladaptive manifestations. The obtained data may be used by psychologists, psychotherapists, social workers, professionals in the education system, and specialists in the field of mental health during the development of psychological support programmes, psychological assessment, and prevention of maladaptive states in children from families of combatants

♦ **Keywords:** anxiety; resilience; self-esteem; emotional regulation; adaptation; war; distress



Баланс сумлінності та відкритості до досвіду в підготовці офіцерів оперативного рівня: емпіричне дослідження

Олег Рибчук*

Доктор філософії
Національний університет оборони України
10008, просп. Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-3966-8326>

Віталій Шевчук

Кандидат військових наук, старший дослідник
Національний університет оборони України
10008, просп. Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-8532-739X>

Ігор Москальов

Доктор філософії, доцент
Національний університет оборони України
10008, просп. Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-7950-1120>

Олена Рибчук

Доктор філософії, старший викладач
Національний університет оборони України
10008, просп. Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0002-7544-6109>

♦ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена потребою уточнення ролі особистісних характеристик офіцерів у забезпеченні ефективного військового управління в умовах складного, динамічного та невизначеного операційного середовища. Метою дослідження було виявлення особливостей співвідношення сумлінності та відкритості до досвіду в особистісному профілі офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти, а також обґрунтування психолого-педагогічних підходів до формування балансу між нормативною саморегуляцією та когнітивною гнучкістю у системі професійної військової освіти. У дослідженні застосовано психометричний підхід на основі п'ятифакторної моделі особистості (Big Five). Емпіричні дані отримано за допомогою опитувальника Big Five Inventory-2 (BFI-2), реалізованого на платформі «Я-Психолог». До статистичного аналізу включено 424 валідні профілі офіцерів. Для обробки даних використано методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень і стандартних відхилень. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками сумлінності та відкритості до досвіду застосовано t-критерій Стьюдента. Результати засвідчили, що в досліджуваній вибірці найбільш вираженою рисою була сумлінність ($M = 3,92$; $SD = 0,417$), яка проявляється насамперед через організованість ($M = 4,07$), а також продуктивність і відповідальність ($M = 3,84$). Відкритість до досвіду мала помірний рівень вираженості ($M = 3,60$; $SD = 0,521$) і переважно когнітивний характер, що підтверджується вищими показниками творчої уяви ($M = 3,77$) та інтелектуальної допитливості ($M = 3,74$) порівняно з естетичною чутливістю ($M = 3,29$). Статистичний аналіз

Приклад цитування:

Rybchuk, O., Shevchuk, V., Moskalov, I., & Rybchuk, O. (2026). Balance of conscientiousness and openness to experience in the training of operational level officers: An empirical study. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 101-110. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-101-110.

Історія статті: Отримано: 12.01.2026; Доопрацьовано: 08.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (rybchuk83@gmail.com)

підтвердив значущу різницю між показниками сумлінності та відкритості до досвіду ($t = 9,88$; $p < 0,001$), а розмір ефекту Cohen's $d \approx 0,68$ свідчить про практичну релевантність цієї відмінності. Отримані дані дають підстави інтерпретувати особистісний профіль офіцерів як такий, у якому переважає регулятивно-нормативний компонент, водночас зберігається потенціал для розвитку адаптивності, альтернативного аналізу й інноваційного мислення. Практичне значення результатів полягає в обґрунтуванні доцільності посилення в системі професійної військової освіти методів проблемно-орієнтованого навчання, сценарного моделювання та «червоних команд»

◆ **Ключові слова:** військове лідерство; когнітивна гнучкість; нормативна саморегуляція; управлінська поведінка; адаптивність; професійна військова освіта

◆ Вступ

В умовах повномасштабної війни та ускладнення операційного середовища результативність військового управління дедалі більше залежить від здатності офіцерів поєднувати дисциплінованість, відповідальність і нормативну керованість із когнітивною гнучкістю, готовністю до переосмислення досвіду та пошуку нестандартних рішень. Особливої ваги ця проблема набуває у процесі підготовки офіцерів для здобуття оперативного рівня військової освіти, оскільки саме на цьому етапі професійного розвитку зростає потреба в інтеграції штабного досвіду, аналітичного мислення, здатності працювати з невизначеністю та ухвалювати рішення в умовах динамічної зміни обстановки. У цьому контексті сумлінність може розглядатися як риса, що підтримує організованість, послідовність і відповідальне виконання завдань, тоді як відкритість до досвіду пов'язана з адаптивністю, інтелектуальною допитливістю та здатністю до альтернативного аналізу. Водночас у науковій літературі недостатньо емпірично обґрунтовано, як саме співвідносяться ці риси в особистісному профілі офіцерів, які проходять підготовку на оперативному рівні, що й визначає актуальність цього дослідження. Таким чином, актуальність дослідження полягає в необхідності наукового осмислення значення особистісних предикторів у підготовці офіцерів оперативного рівня. Отримані результати дозволять не лише глибше зрозуміти психологічні механізми управлінської діяльності, а й обґрунтувати підходи до вдосконалення системи професійної військової освіти з урахуванням вимог сучасної війни.

У сучасних дослідженнях лідерства особистісні риси розглядаються як важливі предиктори професійної результативності, адаптивності та ефективності управлінської поведінки. А.А. Javalagi *et al.* (2024) показують, що риси особистості систематично пов'язані як із появою лідерів, так і з ефективністю лідерства, а поведінковими механізмами цього зв'язку виступають ініціювання структури, підтримувальна взаємодія та здатність впливати на групові процеси. У цьому контексті сумлінність зазвичай пов'язується з організованістю, відповідальністю, самодисципліною та послідовністю дій, тоді як відкритість до досвіду – з когнітивною гнучкістю, інтелектуальною допитливістю, сприйнятливістю до нової інформації та готовністю переглядати усталені способи дій. Значення цих рис посилюється в умовах складного та мінливого професійного середовища.

А. Bonini *et al.* (2024) у систематичному огляді та метааналізі довели наявність позитивного зв'язку між лідерством і адаптивною результативністю, що є особливо важливим для діяльності в умовах невизначеності та швидкої зміни вимог. Для аналізу підготовки офіцерів ці результати мають методологічне значення, оскільки дають підстави розглядати відкритість до досвіду як психологічну передумову адаптації до змін, а сумлінність – як основу відповідального й послідовного виконання управлінських рішень.

У військовій психології та військовій освіті роль особистісних рис також розглядається як чинник професійного становлення майбутніх офіцерів і військових лідерів. S. Bekesiene (2023), досліджуючи курсантів Литовської військової академії, встановила, що сумлінність, відкритість до досвіду й екстраверсія пов'язані з академічною та військовою результативністю, причому частина цього впливу опосередковується самоефективністю. S. Bobdey *et al.* (2021) на матеріалі індійської військової академії також виявили позитивний зв'язок сумлінності з успішністю у військовій підготовці та сформованістю офіцерських якостей. Ці результати підтверджують значення сумлінності як риси, що підтримує дисциплінованість, надійність і здатність витримувати вимоги інтенсивного професійного середовища. Водночас ефективність військового лідерства не може бути зведена лише до дисципліни й нормативності. N.M. Sekel *et al.* (2023) показали, що адаптивне ухвалення рішень в умовах змодельованого оперативного стресу залежить від комплексу психологічних, когнітивних і фізичних чинників, серед яких особистісні характеристики мають суттєве значення. J. Österberg *et al.* (2024) довели, що уявлення курсантів про майбутню офіцерську кар'єру, лідерські виклики та професійно важливі якості пов'язані з їхніми особистісними характеристиками; при цьому відкритість позитивно корелює з емпатією та загальними знаннями, а сумлінність – з орієнтацією на визначеність. Отже, у військовому контексті сумлінність і відкритість до досвіду доцільно розглядати не як взаємовиключні, а як взаємодоповнювальні характеристики. Ще один важливий блок праць стосується військового лідерства у високостресових і інноваційно насичених середовищах. С. Panait (2025), аналізуючи профіль високоєфективних військових лідерів за BFI-2, показує, що серед найбільш виражених характеристик домінують емоційна

стабільність і сумлінність, причому високі показники продуктивності та відповідальності прямо пов'язуються з ефективністю лідерства у стресових умовах. Автор також зауважує, що збалансований рівень відкритості до нового досвіду сприяє стратегічній адаптивності, не підриваючи дисципліну та результативність.

Питання поєднання дисципліни й адаптивності особливо виразно постає в дослідженнях сучасного військового лідерства. J. Teixeira *et al.* (2024) обґрунтовують потребу в таких формах лідерства, які здатні підтримувати ініціативу, автономність і здатність до адаптації без руйнування ієрархії та дисципліни. V. Šimanauskienė *et al.* (2021) на прикладі Литовських збройних сил показали, що підтримка інновацій, делегування, інтелектуальна стимуляція та винагородження пов'язані з інноваційною поведінкою військових офіцерів. Ці висновки узгоджуються з ширшим масивом досліджень, у яких сумлінність розглядається як стійкий предиктор академічної та професійної результативності (Mammadov, 2022), а відкритість до досвіду – як один із провідних особистісних чинників інноваційної поведінки (Zhu *et al.*, 2025).

Отже, наявні дослідження підтверджують значення сумлінності й відкритості до досвіду для лідерства, навчання, адаптації та професійної результативності. Водночас більшість емпіричних праць зосереджена на курсантах, початковій військовій підготовці або ширшому організаційному контексті. Недостатньо дослідженим залишається співвідношення цих рис в особистісному профілі офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти. Саме ця прогалина визначає дослідницький фокус статті. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що особистісний профіль офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти, наявна статистично значуща різниця між рівнем вираженості сумлінності та відкритості до досвіду. Передбачається, що сумлінність матиме вищі середні показники порівняно з відкритістю до досвіду, що може відображати переважання регулятивно-нормативного компонента в особистісному профілі цієї професійної групи. Метою статті було виявлення особливостей співвідношення сумлінності та відкритості до досвіду в особистісному профілі офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти, а також обґрунтування психолого-педагогічних підходів до формування балансу між нормативною саморегуляцією та когнітивною гнучкістю у системі професійної військової освіти.

♦ Матеріали та методи

Методологічною основою дослідження стала п'ятифакторна модель особистості Big Five, яка дає змогу описувати відносно стійкі індивідуально-психологічні відмінності за п'ятьма базовими доменами: екстраверсією, доброзичливістю, сумлінністю, нейротизмом і відкритістю до досвіду (McCrae & Costa, 2008). У межах

цієї статті основну увагу було зосереджено на двох доменах – сумлінності та відкритості до досвіду, оскільки саме вони концептуально пов'язані з нормативною саморегуляцією, відповідальністю, когнітивною гнучкістю та здатністю до адаптації в умовах складного професійного середовища. Для емпіричного вимірювання цих характеристик було використано опитувальник Big Five Inventory-2 (BFI-2) в адаптованій україномовній версії, реалізованій на психодіагностичній платформі «Я-Психолог». Опитувальник BFI-2 містить 60 пунктів і дає змогу оцінити п'ять базових особистісних доменів та 15 фасетів, по три фасети для кожного домену. У межах цього дослідження інструмент застосовувався для діагностики особистісних характеристик офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти. Відповіді респондентів фіксувалися за п'ятибальною шкалою типу Лайкерта, де нижчі значення відображали меншу вираженість відповідної риси, а вищі – більшу її вираженість. Формат опитувальника передбачав оцінювання ступеня згоди респондента з короткими твердженнями, що описують типові поведінкові, когнітивні та емоційні прояви особистості. Прикладами змістового типу таких тверджень є судження, пов'язані з організованістю, наполегливістю, відповідальністю, інтелектуальною допитливістю, зацікавленістю новими ідеями та здатністю до уявного моделювання ситуацій.

Вибір BFI-2 був зумовлений його високими психометричними характеристиками. Інструмент забезпечує «більшу пропускну здатність, точність та прогностичну здатність» (Soto & John, 2017). Автори також підкреслюють, що BFI-2 має чітку ієрархічну структуру, яка дозволяє одночасно аналізувати як загальні домени, так і їхні фасети. Ієрархічна побудова інструменту передбачає оцінювання не лише п'яти базових факторів, а й 15 фасетів, що забезпечує більш глибоке розуміння поведінкових проявів особистості. Зокрема, сумлінність включає організованість, продуктивність і відповідальність, тоді як відкритість до досвіду – естетичну чутливість, інтелектуальну допитливість і творчу уяву (DeYoung, 2015; Denissen *et al.*, 2020). Такий підхід відповідає сучасним уявленням про багаторівневу структуру особистості.

Емпіричну вибірку дослідження становили 427 офіцерів, які проходили підготовку в системі професійної військової освіти для здобуття оперативного рівня військової освіти. Вибірка мала цільовий характер і формувалася за принципом доступності респондентів, які на момент проведення дослідження навчалися за освітніми програмами оперативного рівня. До участі залучалися офіцери, які мали досвід військової служби, перебували у статусі слухачів освітньої програми підготовки офіцерів об'єднаних штабів оперативного рівня (L-3) та надали згоду на участь в електронному опитуванні. Такий тип вибірки не є випадковим у строгому статистичному розумінні, однак є релевантним для емпіричного опису особистісного профілю визначеної

професійної групи. Дослідження проводилося на базі Національного університету оборони України серед офіцерів, залучених до програми професійної військової освіти оперативного рівня. Усі респонденти належали до однієї цільової категорії – офіцерів, які проходили підготовку для виконання завдань військового управління на оперативному рівні, однак могли мати різний попередній службовий досвід, військові спеціальності та досвід участі у виконанні завдань за призначенням. Це дозволило зберегти фокус дослідження

на визначеній професійно-освітній групі та водночас врахувати її внутрішню неоднорідність. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом електронного анкетування на платформі «Я-Психолог». Опитування проводилося дистанційно, у стандартизованій формі, без втручання дослідників у процес заповнення відповідей. До подальшого статистичного аналізу було включено лише валідні профілі респондентів, у яких були наявні повні дані за досліджуваними шкалами; остаточно обсяг аналітичної вибірки становив $N = 424$ (Таблиця 1).

Таблиця 1. Характеристика емпіричної вибірки дослідження

Категорія	Значення
Загальна кількість досліджуваних	427
Середній вік	40,2 року
Віковий діапазон	21-57 років
Ядро вибірки за віком	30-50 років
Чоловіки	369 (86,4 %)
Жінки	58 (13,6 %)

Джерело: складено авторами на основі узагальнених даних емпіричного дослідження профілю вибірки

Дані, наведені в таблиці 1, свідчать, що вибірка охоплює професійно зрілу групу офіцерів із достатнім службовим і життєвим досвідом. Середній вік респондентів становив 40,2 року, а віковий діапазон – від 21 до 57 років, що дозволяє врахувати як досвід молодших офіцерів, так і представників старших вікових груп. Переважання чоловіків у вибірці є очікуваним для досліджуваного військово-професійного контексту, однак наявність 13,6 % жінок дозволяє частково відобразити гендерну представленість офіцерського складу в системі професійної військової освіти. У сукупності ці характеристики дають підстави розглядати вибірку як релевантну для опису особистісного профілю офіцерів, які проходять підготовку на оперативному рівні, з урахуванням обмежень, пов'язаних із її цільовим і не випадковим характером.

Участь у дослідженні була добровільною. Перед початком опитування респондентам надавалася інформація про мету дослідження, загальний зміст опитувальника, орієнтовний час його проходження та спосіб використання узагальнених результатів у наукових цілях. Продовження заповнення електронної форми розглядалося як підтвердження інформованої згоди на участь у дослідженні та використання знеособлених результатів для статистичного аналізу й подальшого наукового представлення. Анонімність і конфіденційність забезпечувалися шляхом обробки даних у знеособленому вигляді. У процесі аналізу не використовувалися персональні дані, які давали б змогу ідентифікувати конкретного респондента, а результати подавалися лише в агрегованій формі. Участь або відмова від участі в опитуванні не передбачала жодних організаційних, навчальних чи службових наслідків для респондентів. Процедура дослідження відповідала загальним принципам добровільності, конфіденційності, недопущення примусу та недискримінаційного

ставлення до учасників відповідно до вимог ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics (2025).

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням методів дескриптивної та інференційної статистики (Field, 2018). На першому етапі було обчислено середні значення, медіани, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення за доменами сумлінності й відкритості до досвіду, а також за відповідними фасетами цих доменів. На другому етапі для перевірки статистичної значущості відмінностей між середніми показниками сумлінності та відкритості до досвіду було застосовано t-критерій Стюдента для залежних вибірок, оскільки обидва показники були отримані в одних і тих самих респондентів. Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p < 0,05$; результати з $p < 0,001$ інтерпретувалися як статистично високозначущі. Для оцінювання практичної значущості виявленої різниці додатково розраховувався розмір ефекту Cohen's d. Статистична обробка здійснювалася з використанням Jamovi. Отримані результати інтерпретувалися з урахуванням описового характеру дослідження, типу вибірки та обмежень, пов'язаних із відсутністю повторних вимірювань або порівняльних груп.

Обрана методична процедура дала змогу поєднати описову характеристику особистісного профілю офіцерів із перевіркою статистичної значущості різниці між ключовими досліджуваними доменами. Водночас результати дослідження інтерпретувалися не як свідчення динамічних змін особистісного профілю, а як емпіричний опис співвідношення сумлінності та відкритості до досвіду в межах визначеної професійно-освітньої групи. Такий підхід узгоджується з одноразовим описовим дизайном дослідження та дозволяє уникнути надмірних причинно-наслідкових або лонгітюдних висновків.

◆ Результати та обговорення

Результати дослідження подано відповідно до логіки поставленої мети та гіпотези. Спочатку охарактеризовано загальні показники двох досліджуваних доменів особистості – сумлінності та відкритості до досвіду, після чого проаналізовано їхні фасетні прояви та статистичну значущість відмінностей між цими характеристиками. Такий порядок викладу дає змогу не лише описати особистісний профіль офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти, а й визначити практичне значення співвідношення між нормативною саморегуляцією та когнітивною гнучкістю. Інтерпретація середніх значень здійснювалася з урахуванням п'ятибальної шкали оцінювання,

де значення, наближені до 1, свідчать про низьку вираженість відповідної риси, а значення, наближені до 5, – про її високу вираженість. У межах цього дослідження середні показники від 1,00 до 2,49 інтерпретувалися як низькі, від 2,50 до 3,49 – як помірні, від 3,50 до 4,49 – як високі, а від 4,50 до 5,00 – як дуже високі. Така інтерпретаційна рамка використовувалася для опису як загальних доменів, так і окремих фасетів сумлінності та відкритості до досвіду. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості особистісного профілю офіцерів у вимірі двох ключових рис – сумлінності та відкритості до досвіду. Узагальнені описові статистики за цими доменами та їх фасетами наведено в Таблиці 2.

Таблиця 2. Описові статистики показників сумлінності та відкритості до досвіду в особистісному профілі офіцерів

Описові статистики	Сумлінність	Організованість	Продуктивність	Відповідальність	Відкритість до досвіду	Естетична чутливість	Інтелектуальна допитливість	Творча уява
N	424	424	424	424	424	424	424	424
Середнє значення	3,92	4,07	3,84	3,84	3,60	3,29	3,74	3,77
Медіана	3,92	4,00	4,00	4,00	3,58	3,25	3,75	3,75
Стандартне відхилення	0,417	0,540	0,474	0,490	0,521	0,763	0,567	0,562
Мінімум	2,58	2,00	2,25	2,50	2,08	1,00	2,25	2,00
Максимум	4,92	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00

Примітка: оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою, де 1 означає мінімальну, а 5 – максимальну вираженість відповідної риси або фасету. У таблиці подано результати для $N = 424$ валідних профілів

Джерело: складено авторами за результатами власних досліджень емпіричного дослідження

Дані таблиці 2 свідчать, що в особистісному профілі досліджуваної групи офіцерів більш вираженою є сумлінність, середній показник якої становить $M = 3,92$ за п'ятибальною шкалою. Це значення належить до високого рівня і вказує на виражену орієнтацію респондентів на організованість, відповідальність, послідовність дій та дотримання вимог професійної діяльності. Відкритість до досвіду також перебуває у зоні високих значень, однак її середній показник є нижчим – $M = 3,60$, що вказує на менш виражений, але наявний потенціал когнітивної гнучкості, інтелектуальної допитливості та готовності до роботи з новими ідеями. Порівняння стандартних відхилень свідчить, що відкритість до досвіду має більшу варіативність у вибірці, ніж сумлінність, а отже, рівень цієї риси серед офіцерів є менш однорідним.

Загальна характеристика особистісного профілю у вимірі сумлінності

Аналіз описових статистик показав, що в досліджуваній вибірці домінує високий рівень сумлінності ($M = 3,92$; $SD = 0,417$). З огляду на використану п'ятибальну шкалу це значення свідчить про виражену орієнтацію офіцерів на організованість, відповідальність, самодисципліну та послідовне виконання професійних

завдань. Водночас відносно невелике стандартне відхилення вказує на порівняно високу однорідність вибірки за цим доменом, що може бути пов'язано зі специфікою військово-професійного відбору, службової соціалізації та вимогами до офіцерів, які проходять підготовку на оперативному рівні. На рівні фасетів найвищий показник зафіксовано за шкалою організованості ($M = 4,07$), що є найбільш вираженим компонентом сумлінності в досліджуваній групі. Це може свідчити про сформовану здатність офіцерів структурувати діяльність, планувати послідовність дій, підтримувати порядок у виконанні завдань і діяти відповідно до визначених процедур. Для офіцера оперативного рівня така характеристика має особливе значення, оскільки штабна та управлінська діяльність потребує здатності працювати з великим обсягом інформації, координувати взаємодію між різними елементами системи управління та забезпечувати контроль виконання рішень.

Показники продуктивності та відповідальності мають однакове середнє значення ($M = 3,84$), що також відповідає високому рівню вираженості, однак є дещо нижчим порівняно з організованістю. Така конфігурація може свідчити про те, що у профілі офіцерів більш виразно представлений компонент структурованості та впорядкованості діяльності, тоді як параметри

наполегливої результативності й персональної відповідальності, хоча й залишаються високими, є менш домінуючими. Це не варто інтерпретувати як недостатність продуктивності чи відповідальності, а радше як особливість балансу всередині домену сумлінності, де організаційно-процедурний аспект виявляється найбільш вираженим. Практичне значення такого профілю полягає в тому, що сумлінність створює психологічну основу для надійного виконання управлінських функцій у складному військовому середовищі. Висока організованість підтримує здатність офіцера діяти системно, дотримуватися логіки планування та забезпечувати узгодженість рішень із вимогами штабу, старшого командира й загального замислу операції. Водночас певне відставання продуктивності та відповідальності від організованості може вказувати на потребу в освітніх завданнях, які не лише підтримують процедурну дисципліну, а й розвивають здатність до самостійного доведення складних рішень до практичного результату в умовах невизначеності.

Отже, сумлінність у досліджуваній вибірці може бути інтерпретована як базова стабілізуюча характеристика особистісного профілю офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти. Вона забезпечує передбачуваність, системність і керованість професійної поведінки, що є необхідною умовою ефективного функціонування військової організації. Водночас фасетний аналіз показує, що цей домен не є внутрішньо однорідним: його найсильнішим компонентом виступає організованість, тоді як продуктивність і відповідальність потребують подальшого розвитку через практико-орієнтовані, проблемні та сценарні форми навчання.

Загальна характеристика особистісного профілю у вимірі відкритості до досвіду

На відміну від сумлінності, відкритість до досвіду в досліджуваній вибірці має нижчий, але все ще достатньо виражений рівень ($M = 3,60$; $SD = 0,521$). За використаною інтерпретаційною шкалою цей показник перебуває на межі помірного й високого рівнів, що дає підстави говорити про наявний потенціал когнітивної гнучкості, інтелектуальної допитливості та сприйнятливості до нових ідей. Водночас більше стандартне відхилення порівняно із сумлінністю свідчить про вищу варіативність цієї риси серед респондентів, тобто відкритість до досвіду в офіцерській вибірці є менш однорідною. Фасетний аналіз показав, що найвищими компонентами відкритості до досвіду є творча уява ($M = 3,77$) та інтелектуальна допитливість ($M = 3,74$). Це може свідчити про здатність значної частини офіцерів до уявного моделювання ситуацій, пошуку альтернативних варіантів дій, аналізу складних проблем і зацікавленості новими підходами до розв'язання професійних завдань. Для оперативного рівня військового управління такі характеристики мають особливе значення, оскільки саме на цьому рівні зростає потреба не лише у виконанні

заданих процедур, а й у здатності працювати з неповною інформацією, прогнозувати розвиток обстановки та формувати декілька можливих варіантів рішення. Найнижчий показник у структурі відкритості до досвіду зафіксовано за фасетом естетичної чутливості ($M = 3,29$; $SD = 0,763$). Це значення перебуває в зоні помірної вираженості та має найбільшу варіативність серед усіх аналізованих фасетів, що свідчить про неоднорідність респондентів за цим параметром. У контексті військово-професійної діяльності такий результат є очікуваним, оскільки освітнє й службове середовище офіцера традиційно більше актуалізує інструментально-когнітивні, аналітичні й управлінські аспекти діяльності, ніж емоційно-естетичну сприйнятливість.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що відкритість до досвіду в цій вибірці проявляється насамперед через ті компоненти, які безпосередньо пов'язані з мисленням, навчанням і прийняттям рішень. Вищі показники творчої уяви та інтелектуальної допитливості можуть бути ресурсом для розвитку сценарного аналізу, критичного мислення, роботи з альтернативними гіпотезами та методів «червоних команд». Водночас помірний загальний рівень відкритості свідчить про те, що цей потенціал потребує цілеспрямованої підтримки в освітньому процесі, особливо через завдання, які стимулюють самостійний аналіз, міждисциплінарне бачення проблеми та переосмислення усталених способів дії. Отже, відкритість до досвіду в досліджуваній групі може бути інтерпретована як переважно когнітивно-інструментальна характеристика. Вона проявляється передусім у здатності до інтелектуального пошуку, уявного моделювання, аналізу складних ситуацій і засвоєння нового досвіду, тоді як емоційно-естетичний компонент є менш вираженим. Такий профіль не заперечує наявності адаптивного потенціалу в офіцерів оперативного рівня, але вказує на потребу його цілеспрямованого розвитку через освітні методи, орієнтовані на гнучкість мислення, альтернативний аналіз і професійну рефлексію.

Співвідношення сумлінності та відкритості до досвіду

Порівняльний аналіз двох досліджуваних доменів показав, що особистісний профіль офіцерів характеризується більш вираженою сумлінністю порівняно з відкритістю до досвіду. Середній показник сумлінності становив $M = 3,92$, тоді як середній показник відкритості до досвіду – $M = 3,60$. Така різниця дає підстави говорити не про протиставлення цих рис, а про певну асиметрію в їхній вираженості, за якої регулятивно-нормативний компонент особистісного профілю є сильнішим, ніж компонент когнітивної гнучкості та інноваційної сприйнятливості. У професійному контексті така конфігурація є функціонально зрозумілою, оскільки військова діяльність потребує високого рівня дисципліни, організованості, відповідальності й здатності діяти відповідно до визначених процедур.

Домінування сумлінності може підтримувати стабільність управлінських процесів, послідовність виконання завдань і передбачуваність поведінки офіцера в умовах складної службово-бойової діяльності. Водночас відносно нижчий рівень відкритості до досвіду може вказувати на потенційні обмеження у сфері швидкої адаптації до нових умов, переосмислення нестандартних ситуацій і генерування альтернативних варіантів рішення, особливо тоді, коли ситуація виходить за межі усталених процедур.

Для перевірки статистичної значущості цієї різниці було застосовано t-критерій Стюдента для залежних вибірок, оскільки показники сумлінності та відкритості до досвіду були отримані в одних і тих самих респондентів. Результати аналізу показали, що різниця між рівнем сумлінності ($M = 3,92$; $SD = 0,417$) та відкритості до досвіду ($M = 3,60$; $SD = 0,521$) є статистично значущою ($t = 9,88$; $p < 0,001$). Отже, виявлена відмінність не є випадковою в межах досліджуваної вибірки й може розглядатися як емпірично підтверджена особливість особистісного профілю офіцерів, які проходять підготовку для здобуття оперативного рівня військової освіти. Розрахований розмір ефекту Cohen's $d \approx 0,68$ свідчить про середню за силою практичну значущість виявленої різниці. Це означає, що відмінність між сумлінністю та відкритістю до досвіду має не лише статистичний, а й прикладний зміст для аналізу підготовки офіцерів. Зокрема, отримані дані вказують на потребу зберігати сильні сторони регулятивно-нормативного профілю – організованість, відповідальність і дисциплінованість – та водночас цілеспрямовано розвивати ті компоненти, які пов'язані з когнітивною гнучкістю, альтернативним аналізом, інтелектуальною допитливістю й готовністю працювати з новими управлінськими ситуаціями.

Таким чином, виявлену різницю доцільно інтерпретувати як емпірично зафіксовану асиметрію між двома важливими особистісними характеристиками, а не як прямий доказ внутрішнього конфлікту між ними. У теоретичному вимірі ця асиметрія може відображати напруження між вимогами нормативності та адаптивності у військовому управлінні, однак таке пояснення потребує обережності з огляду на описовий дизайн дослідження. У практичному вимірі результати свідчать про доцільність такого освітнього впливу, який не знижує значення дисципліни й організованості, але посилює здатність офіцерів до гнучкого мислення, інноваційного пошуку та роботи з невизначеністю. Отримані емпіричні результати доцільно інтерпретувати не як протиставлення сумлінності та відкритості до досвіду, а як виявлену асиметрію між регулятивно-нормативним і адаптивно-когнітивним компонентами особистісного профілю офіцерів. Домінування сумлінності відображає значущість дисципліни, організованості, відповідальності та процедурної надійності для військово-професійної діяльності. Водночас помірно високий рівень відкритості до досвіду свідчить про

наявний, але менш виражений потенціал когнітивної гнучкості, інтелектуального пошуку та готовності до переосмислення ситуації.

Така інтерпретація узгоджується з підходами організаційної поведінки, у яких ефективність діяльності розглядається через поєднання двох взаємодоповнювальних режимів: *exploitation*, тобто ефективного використання наявних процедур, ресурсів і способів дії, та *exploration*, тобто пошуку нових рішень, експериментування й адаптації до змін. У дослідженні М. Park *et al.* (2021) показано, що особистісні риси та командний контекст впливають на інноваційну поведінку через механізми *exploration* та *exploitation*. У межах цієї статті сумлінність може бути співвіднесена насамперед із регулятивним виміром виконання й підтриманням стабільності діяльності, тоді як відкритість до досвіду – з потенціалом пошуку альтернатив, інтелектуального оновлення та інноваційної поведінки. Отримані дані також свідчать про зростаючу потребу у поєднанні стабільності та адаптивності на рівні організаційної культури та особистісних якостей офіцера. Це проявляється у необхідності підтримувати традиційні ієрархічні механізми координації, водночас підвищуючи значення гнучкості, ініціативності, довіри та адаптивності. У цьому контексті сумлінність залишається ключовою основою керованості, тоді як відкритість до нового досвіду стає важливим психологічним ресурсом для навчання, переосмислення досвіду та пошуку ефективних рішень. Подібна логіка простежується і в дослідженнях професіоналізації офіцерів у системі безперервної освіти. А. Vitchenko *et al.* (2024) підкреслюють, що розвиток сучасного офіцера-лідера передбачає поєднання конвергентного мислення, пов'язаного з точністю, послідовністю та виконанням завдань у регламентованих умовах, із дивергентним мисленням, яке забезпечує генерацію нових ідей, творче переосмислення досвіду та інноваційність. У контексті отриманих результатів це дає підстави розглядати сумлінність і відкритість до досвіду як психологічні передумови двох взаємодоповнювальних способів професійного мислення офіцера.

Більше того, у згаданому дослідженні підкреслюється, що дорослий офіцер одночасно характеризується як стабільністю і передбачуваністю поведінки, так і прагненням до самореалізації, розвитку та професійного зростання (Vitchenko *et al.*, 2024). Це підтверджує, що поєднання «нормативності» і «адаптивності» є не суперечністю, а природною характеристикою розвитку офіцера в умовах складного середовища. Зв'язок отриманих результатів із ширшим науковим дискурсом підтверджується також метааналітичними даними. S. Mammadov (2022) показує, що сумлінність є одним із найстійкіших предикторів академічної результативності, оскільки пов'язана із саморегуляцією, відповідальністю та цілеспрямованістю. Водночас Н. Zhu *et al.* (2025) демонструють, що відкритість до досвіду виступає важливим особистісним предиктором інноваційної поведінки. У сукупності ці результати дозволяють

розглядати сумлінність і відкритість не як конкурентні риси, а як характеристики, що виконують різні функції: перша підтримує надійність і завершеність дій, друга – адаптивність, інтелектуальну гнучкість і сприйнятливість до змін.

У військовому контексті виявлений профіль може свідчити про переважання регулятивної моделі професійної поведінки, орієнтованої на забезпечення керованості, надійності та процедурної узгодженості. Водночас саме помірно високий, але нижчий порівняно із сумлінністю, рівень відкритості до досвіду вказує на сферу потенційного розвитку в системі професійної військової освіти. Така інтерпретація узгоджується з результатами N.M. Sekel *et al.* (2023), які показали, що адаптивне ухвалення рішень в умовах змодельованого оперативного стресу залежить від поєднання особистісних, когнітивних, фізичних і психологічних чинників. Важливо підкреслити, що сумлінність і відкритість до досвіду не є взаємовиключними характеристиками. S. Bekesiene (2023) встановила, що обидві риси позитивно пов'язані з академічною та військовою результативністю кадетів, а M.A. Dean *et al.* (2006) показали прогностичну значущість вимірів Big Five для різних критеріїв навчальної результативності. Це дозволяє припустити, що потенційна напруга між нормативністю та адаптивністю проявляється не як психологічний конфлікт рис, а як завдання їхнього педагогічного й управлінського узгодження в конкретному професійному контексті.

У ширшому теоретичному вимірі результати можна обережно співвіднести з концепцією організаційної амбідекстерності, яка передбачає здатність одночасно підтримувати ефективне виконання наявних завдань і здійснювати інноваційний пошук (Gibson & Birkinshaw, 2004). Для офіцера оперативного рівня це означає необхідність діяти в двох взаємопов'язаних режимах: забезпечувати чітке виконання поставлених завдань і водночас зберігати готовність до їх переосмислення в умовах зміни обстановки. Саме тому результати дослідження мають практичне значення для професійної військової освіти, оскільки вказують на потребу не зменшувати роль дисципліни, а доповнювати її розвитком когнітивної гнучкості, критичного мислення та альтернативного аналізу.

Практична інтерпретація отриманих результатів полягає в тому, що підготовка офіцерів оперативного рівня має створювати умови для одночасного розвитку нормативної саморегуляції й адаптивного мислення. Сумлінність підтримує здатність діяти структуровано, відповідально й послідовно, тоді як відкритість до досвіду сприяє роботі з невизначеністю, генерації альтернатив і сприйняттю нових управлінських підходів. У цьому контексті доцільним є ширше використання проблемно-орієнтованого навчання, сценарного аналізу, розбору складних управлінських ситуацій і методів «червоних команд», які дозволяють одночасно актуалізувати дисципліну мислення та здатність

до критичного переосмислення рішень. Отже, результати дослідження не дають підстав стверджувати про динамічну трансформацію особистісного профілю офіцерів, однак дозволяють описати характерне співвідношення двох важливих рис у межах визначеної професійно-освітньої групи. Виявлена асиметрія між сумлінністю та відкритістю до досвіду може розглядатися як емпіричний аргумент на користь того, що професійна військова освіта має не лише підтримувати організованість і відповідальність, а й цілеспрямовано розвивати інтелектуальну допитливість, здатність до альтернативного аналізу та готовність до роботи з невизначеністю. Такий підхід дозволяє узгодити вимоги військової дисципліни з потребою в адаптивному мисленні, не протиставляючи ці характеристики одна одній.

✦ Висновки

Проведене дослідження показало, що особистісний профіль офіцерів, які проходять підготовку на оперативному рівні військової освіти, характеризується високим рівнем сумлінності ($M = 3,92$) та помірним рівнем відкритості до досвіду ($M = 3,60$). Сумлінність проявляється через організованість ($M = 4,07$), відповідальність і дисциплінованість, забезпечуючи надійність і керованість управлінської діяльності. Водночас відкритість до досвіду має переважно когнітивний характер (творча уява – $3,77$; інтелектуальна допитливість – $3,74$) і виступає передумовою адаптивності та пошуку нестандартних рішень. Найбільш вираженим фасетом сумлінності виявилася організованість, що свідчить про переважання структурованості, планування та процедурної впорядкованості у професійній поведінці досліджуваних офіцерів. У структурі відкритості до досвіду вищі показники творчої уяви та інтелектуальної допитливості порівняно з естетичною чутливістю вказують на те, що адаптивний потенціал офіцерів має переважно когнітивно-аналітичний, а не емоційно-естетичний характер. Статистично значуща різниця між сумлінністю та відкритістю до досвіду ($t = 9,88$; $p < 0,001$; Cohen's $d \approx 0,68$) підтверджує практичну релевантність виявленої асиметрії для аналізу підготовки офіцерів оперативного рівня.

Отримані результати дають підстави інтерпретувати виявлену різницю між сумлінністю та відкритістю до досвіду як асиметрію між нормативно-регулятивним і адаптивно-когнітивним компонентами особистісного профілю офіцера оперативного рівня. Домінування сумлінності забезпечує стабільність і виконання завдань, однак відносно нижчий рівень відкритості може обмежувати гнучкість мислення та швидкість адаптації до змін бойового середовища. Це підтверджує, що ефективність сучасного військового лідерства визначається не окремими рисами, а їх співвідношенням. Результати дослідження узгоджуються з сучасними науковими підходами та

емпіричними даними, які розглядають сумлінність як предиктор результативності, а відкритість до досвіду – як чинник інноваційності та адаптивності. У поєднанні з даними про трансформацію військової організаційної культури це свідчить про зростання запиту на гнучкість, ініціативність і здатність до переосмислення досвіду поряд із збереженням дисципліни та керованості.

Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні необхідності формування керованого балансу між сумлінністю та відкритістю до досвіду у процесі підготовки офіцерів. Це передбачає посилення в освітніх програмах компонентів, спрямованих на розвиток критичного мислення, когнітивної гнучкості та альтернативного аналізу, з використанням проблемно-орієнтованого навчання, сценарного моделювання та методів «червоних команд». Це дозволяє стверджувати, що особистісний профіль офіцера оперативного рівня відображає перехід від переважно

нормативної до більш адаптивної моделі військового лідерства, де ключовим фактором ефективності виступає здатність поєднувати дисципліну та гнучкість у прийнятті рішень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення взаємозв'язків між особистісними характеристиками та стилями лідерства, а також на розроблення психолого-педагогічних моделей розвитку адаптивного мислення у системі професійної військової освіти.

◆ Подяки

Немає.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Bekesiene, S. (2023). Impact of personality on cadet academic and military performance within mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1266236. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1266236.
- [2] Bobdey, S., Narayan, S., Iankumaran, M., & Pawar, A.A. (2021). Association of personality traits with performance in military training. *Medical Journal Armed Forces India*, 77(4), 431-436. doi: 10.1016/j.mjafi.2020.12.022.
- [3] Bonini, A., Panari, C., Caricati, L., & Mariani, M.G. (2024). The relationship between leadership and adaptive performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS One*, 19(10), article number e0304720. doi: 10.1371/journal.pone.0304720.
- [4] Dean, M.A., Conte, J.M., & Blankenhorn, T.K. (2006). Examination of the predictive validity of Big Five personality dimensions across training performance criteria. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1229-1239. doi: 10.1016/j.paid.2006.04.020.
- [5] Denissen, J.J.A., Geenen, R., Soto, C.J., John, O.P., & van Aken, M.A.G. (2020). The Big Five Inventory–2: Replication of its factor structure, reliability, and validity in a Dutch sample. *Journal of Personality Assessment*, 102(3), 309-324. doi: 10.1080/00223891.2018.1539004.
- [6] DeYoung, C.G. (2015). Cybernetic Big Five theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33-58. doi: 10.1016/j.jrp.2014.07.004.
- [7] Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Newbury Park: SAGE Publications.
- [8] Gibson, C.B., & Birkinshaw, J. (2004). The antecedents, consequences, and mediating role of organizational ambidexterity. *Academy of Management Journal*, 47(2), 209-226. doi: 10.2307/20159573.
- [9] ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics. (2025). Retrieved from <https://standards.esomar.org/resources/international-codes>.
- [10] Javalagi, A.A., Newman, D.A., & Li, M. (2024). Personality and leadership: Meta-analytic review of cross-cultural moderation, behavioral mediation, and honesty-humility. *Journal of Applied Psychology*, 109(9), 1489-1511. doi: 10.1037/apl0001182.
- [11] Mammadov, S. (2022). Big Five personality traits and academic performance: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 90(2), 222-255. doi: 10.1111/jopy.12663.
- [12] McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2008). *The five-factor theory of personality*. In O.P. John, R.W. Robins & L.A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.; pp. 159-181). New York: The Guilford Press.
- [13] Österberg, J., Jonsson, E., & Börjesson, M. (2024). Views on an officer career: The relationship between personality, leadership expectations and perceived qualities. *Current Issues in Personality Psychology*, 12(1), 51-59. doi: 10.5114/cipp/174517.
- [14] Panait, C. (2025). Personality profile of high-performing leaders: A BFI-2 analysis. *Bulletin of "Carol I" National Defence University*, 13(4), 194-205. doi: 10.53477/2284-9378-24-58.
- [15] Park, M., Kim, S., & Choi, Y. (2021). Effects of personality traits and team context on individual innovative behavior: Exploration and exploitation. *Sustainability*, 14(1), article number 306. doi: 10.3390/su14010306.
- [16] Sekel, N.M., et al. (2023). Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1102425. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1102425.
- [17] Šimanauskienė, V., Giedraitytė, V., & Navickienė, O. (2021). The role of military leadership in shaping innovative personnel behaviour: The case of the Lithuanian Armed Forces. *Sustainability*, 13(16), article number 9283. doi: 10.3390/su13169283.

- [18] Soto, C.J., & John, O.P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117-143. doi: [10.1037/pspp0000096](https://doi.org/10.1037/pspp0000096).
- [19] Teixeira, J., Pais, L., Rebelo dos Santos, N., & de Sousa, B. (2024). Empowering leadership in the military: Pros and cons. *Merits*, 4(4), 346-369. doi: [10.3390/merits4040026](https://doi.org/10.3390/merits4040026).
- [20] Vitchenko, A., Zelnytskyi, A., Mozalov, V., Nekhaienko, S., & Rybchuk, O. (2024). Andragogical determinants of officer-leader's professionalization in lifelong learning. *Scientific Herald of Uzhhorod University. Series Physics*, 55, 2540-2548. doi: [10.54919/physics/55.2024.254at0](https://doi.org/10.54919/physics/55.2024.254at0).
- [21] Zhu, H., Jia, F., Zhang, Y., & Wang, R. (2025). The relationship between the Big Five personality model and innovation behavior: A three-level meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 15(9), article number 1143. doi: [10.3390/bs15091143](https://doi.org/10.3390/bs15091143).

Balance of conscientiousness and openness to experience in the training of operational level officers: An empirical study

Oleh Rybchuk

Doctor of Philosophy
National Defence University of Ukraine
10008, 30 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-3966-8326>

Vitalii Shevchuk

PhD in Military Sciences, Senior Researcher
National Defence University of Ukraine
10008, 30 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-8532-739X>

Ihor Moskalov

Doctor of Philosophy, Associate Professor
National Defence University of Ukraine
10008, 30 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-7950-1120>

Olena Rybchuk

Doctor of Philosophy, Senior Lecturer
National Defence University of Ukraine
10008, 30 Povitrianykh Syl Ave., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0002-7544-6109>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is conditioned by the need to clarify the role of personal characteristics of officers in ensuring effective military management in a complex, dynamic, and uncertain operational environment. The purpose of the study was to identify specific features of the relationship between conscientiousness and openness to experience in the personal profile of officers undergoing training for an operational level of military education, and to substantiate psychological and pedagogical approaches to the development of a balance between normative self-regulation and cognitive flexibility in the system of professional military education. The study used a psychometric approach based on the five-factor personality model (Big Five). Empirical data were obtained using the Big Five Inventory-2 questionnaire (BFI-2), implemented on the "I am a Psychologist" platform. The statistical analysis included 424 valid officer profiles. Descriptive statistics were used for data processing, in particular, the calculation of mean values and standard deviations. To check the statistical significance of differences between indicators of conscientiousness and openness to experience, the Student's t-test was applied. The results showed that in the study sample, the most pronounced trait was conscientiousness ($M = 3.92$; $SD = 0.417$), which was manifested primarily through organisation ($M = 4.07$), productivity and responsibility ($M = 3.84$). Openness to experience had a moderate level of expression ($M = 3.60$; $SD = 0.521$) and a predominantly cognitive character, which was confirmed by higher indicators of creative imagination ($M = 3.77$) and intellectual curiosity ($M = 3.74$) compared to aesthetic sensitivity ($M = 3.29$). Statistical analysis confirmed a significant difference between indicators of conscientiousness and openness to experience ($t = 9.88$; $p < 0.001$), and Cohen's d effect size of ≈ 0.68 indicated the practical significance of this difference. The data obtained give grounds to interpret the personal profile of officers as one in which the regulatory component prevails, while simultaneously the potential for developing adaptability, alternative analysis, and innovative thinking remains. The practical significance of the findings lies in demonstrating the value of strengthening problem-based learning, scenario-based simulation, and "red team" exercises within the system of professional military education.

♦ **Keywords:** military leadership; cognitive flexibility; normative self-regulation; managerial behaviour; adaptability; professional military education



Психологічна превенція негативного впливу війни на ставлення українського студентства до здоров'я

Тетяна Титаренко*

Доктор психологічних наук, професор, дійсний член НАПН
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
04070, вул. Андріївська, 15, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-8522-0894>

♦ **Анотація.** Актуальність роботи визначається необхідністю вивчення можливостей зменшення негативного впливу війни на цивільне населення України, його здоров'я і самопочуття. Метою дослідження було визначення напрямів психологічної превенції негативного впливу воєнних загроз на молоді і її ставлення до здоров'я. Методами емпіричного дослідження були: авторський опитувальник, методи математичної статистики й аналізу даних із застосуванням програми Jamovi; критерій Краскела-Уоллеса для виявлення зв'язків із соціально-демографічними характеристиками студентів. За змінами у ставленні студентства до здоров'я і наявних ресурсів виділено ресурсо-стабілізаційну (43,8 %), ресурсо-накопичувальну (34,9 %), і ресурсо-затратну (21,3 %) групи. Загрози, які студентство вважало суттєвими у контексті ставлення до здоров'я, – це ризик обстрілів, небезпека для близьких; відсутність умов для відпочинку та праці; втрати, поранення або смерть близьких; екологічні та епідемічні ризики; розриви стосунки; вимушене переселення; загроза мобілізації. Зі способів відновлення здоров'я найчастіше обиралися пасивні і активні форми відпочинку, спілкування з близькими; гумор, розваги; хобі, творчість; практики саморегуляції; допомога лікарів, психологів. Особи, які перебували у тривалих стосунках чи шлюбі, гостріше сприймали загрозу обстрілів та мали інтенсивний страх розриву стосунків. Превенція впливів воєнних загроз на ставлення молоді до здоров'я спиралася на неінституційні ресурси відновлення (сон, відпочинок, спілкування, пошук сенсів, хобі), і комплексна дія цих практик посилювала їх результативність. Ефективними превентивними засобами стали заохочення регулярності базових способів відновлення, внутрішній дозвіл на відпочинок і неідеальне функціонування, інтеграція практик відновлення у щоденні навчальні та робочі ритми. Для ресурсо-стабілізаційної групи рекомендовано більшу підтримку горизонтальних зв'язків у мережах взаємодопомоги та спільної діяльності. Для ресурсо-накопичувальної групи рекомендовано розвиток навичок комунікативної компетентності і профілактику розриву стосунків. Для ресурсо-затратної групи бажано розвивати групові формати обговорення досвіду війни, що знижує унікальність переживань та запобігає ізоляції. Практичну цінність роботи забезпечено розробкою адресних конфігурацій засобів превенції відповідно до ресурсів і їх використання і змін у ставленні до здоров'я

♦ **Ключові слова:** загрози; психологічне здоров'я молоді; ресурсо-стабілізаційна, ресурсо-накопичувальна та ресурсо-затратна групи; способи відновлення; соціально-демографічні відмінності

♦ Вступ

Екстремальні життєві обставини, пов'язані з гарячою фазою війни в Україні, її тривалістю, жорстокістю з боку агресора породили специфічне ставлення мирних мешканців до себе і своєї безпеки. Життя в

тилу, інколи навіть далеко від лінії зіткнення, все ж не виключало щоденний непрогнозований і небезпечний розвиток подій. Психологічне здоров'я цивільного населення України погіршувалося внаслідок

Приклад цитування:

Tytarenko, T. (2026). Psychological prevention of the negative impact of war on Ukrainian students' attitudes towards health. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 111-118. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-111-118.

Історія статті: Отримано: 20.12.2025; Доопрацьовано: 11.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (tytarenkotm@gmail.com)

багаторічних обстрілів, посилених атак на енергетичну і водопостачальну інфраструктуру, численних руйнувань, втрат, невизначеності майбутнього. Зросла кількість скарг на власне психічне здоров'я і посилилася необхідність відновлення. За екстремальних умов воєнного часу молода людина поступово почала по-новому усвідомлювати залежність здатності навчатися, формувати близькі стосунки, отримувати задоволення від життя від щоденного самопочуття, від можливостей подолання численних страхів, пригніченості, виснаженості, безперспективності. Тому все більш актуальним науковим завданням стало вивчення психологічних аспектів запобігання погіршенню ставлення молоді до власного здоров'я.

Негативний вплив воєнних обставин на ставлення людини до здоров'я проявився як переживання щоденних загрозливих життєвих обставин. Через шість років після завершення війни у північній Шрі-Ланці R. Jayasingua *et al.* (2025) виділили такі види потенційно травматичних подій, пов'язаних із війною: екстремальне насильство, травматичні втрати, вплив конфліктів і дію постійних стресових факторів. Модальною відповіддю на загрози, горе та інші потенційно травматичні обставини, як показало дослідження E. Zalli (2024), стала стійкість, резильєнтність, яка забезпечила більш гнучку саморегуляцію. Z. Kostova *et al.* (2025) дослідили, як допомога населенню України з боку фахівців з питань ментального здоров'я посилює такий аспект резильєнтності як задоволення від співчуття. У 2025 році M. Bradshaw *et al.* (2025), здійснивши міжнародний метааналіз даних, отриманих у 22 географічно, економічно та культурно різноманітних країнах, показали вплив на самооцінку здоров'я численних факторів, включаючи країну, вік, стать, сімейний стан, зайнятість, освіту, відвідування релігійних служб та імміграційний статус. Відповідно українська вибірка теж має власну специфіку щодо самооцінки здоров'я, і загрозливі воєнні умови стали вагомим чинником змін у цій самооцінці. Психологічна превенція впливу умов тривалої невизначеності та загрози на самооцінку здоров'я передбачає пошук базових ресурсів життєстійкості. Велика група експертів, представлена у роботі S. Hobfoll *et al.* (2021), що вивчала принципи допомоги постраждалим від стихійних лих та масового насильства, дослідила ефективність різних моделей збереження ресурсів в умовах масової травмизації. Ключовими засобами соціально-психологічної превенції, за даними World Health Organization (2023), вважаються розвиток навичок саморегуляції, психологічна просвіта, спрямована на вплив тривалого стресу на фізичне й психічне здоров'я, а також легітимація відпочинку й турботи про себе як необхідної умови адаптації під час війни.

У роботі з ветеранами все більш важливим стало підвищення здатності до емоційної саморегуляції. Як показало дослідження N. Malek *et al.* (2024), ефективними способами управління гнівом можуть стати

спеціальні мобільні додатки. В Україні активно створюються реабілітаційні центри і розробляються програми психологічного відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях. Серед завдань, що стояли і стоять перед співробітниками таких реабілітаційних центрів, як показали дані, отримані у дослідженні I. Prykhodko *et al.* (2023) – не лише усунення негативного впливу бойового стресу на психіку, а й зміцнення психічного здоров'я та мобілізація психологічних ресурсів. Існують і дослідження мирного населення України, що потерпає від війни. Порівняння ізраїльської та української спільнот показало, що в українському суспільстві люди мають значно вищий рівень надії та суспільної стійкості порівняно з ізраїльтянами, а також відрізняються вищою індивідуальною та громадською стійкістю (Kimhi *et al.* 2023). Спираючись на ці показники, можна розробляти ефективні способи відновлення. Слід зауважити, що відновлювана робота з молоддю має власну специфіку. Проведене O. Kokun & O. Bezverkhyi (2026) на українських студентах під час повномасштабної війни дослідження показало збільшення симптомів посттравматичного стресового розладу та соматичних скарг протягом року, що передбачало вищі потреби у психологічній підтримці.

Важливо подивитися, які засоби превенції використовуються для зниження стресу і відновлення здоров'я серед українського студентства. Мета дослідження була окреслити напрями психологічної профілактики негативного впливу воєнних загроз на молодь та її ставлення до здоров'я. Для досягнення мети здійснено наступні кроки: визначено зміни у ставленні молоді до власного здоров'я під час війни; розглянуто ставлення молоді до загрозливих життєвих обставин і використання практик відновлення; виокремлено превентивні засоби, спрямовані на підсилення процесу відновлення.

♦ Матеріали та методи

Методи емпіричного дослідження: авторський опитувальник, методи математичної статистики й аналізу даних із застосуванням програми Jamovi (версія 2.3.28.0). Отримані дані було закодовано та проаналізовано з використанням непараметричних статистичних процедур. Зокрема, критерій Краскела-Уоллеса застосовувався для перевірки відмінностей між трьома групами респондентів із різним типом ставлення до здоров'я за показниками поширеності практик відновлення, а також для виявлення зв'язків цих груп із соціально-демографічними змінними. Використання цього критерію зумовлено порядковим характером даних і відсутністю нормального розподілу.

Для одного з блоків опитування, якому присвячена стаття, було розроблено низку питань, пов'язаних із здоров'ям. Варіанти відповідей базувалися на розгорнутих розповідях про власне життя під час війни учасників попередньо проведеного якісного дослідження (Tytarenko, 2024). Питання звучали наступним

чином: 1) «Як змінилося Ваше ставлення до здоров'я під час війни?» (варіанти відповідей: приділяю менше уваги здоров'ю; приділяю більше уваги здоров'ю; нічого не змінилося у ставленні до здоров'я); 2) «Які життєві обставини є загрозливими для вашого здоров'я?» (варіанти відповідей: відсутність повноцінних умов для сну, відпочинку, праці; ризик ракетних, бомбових, дронівих обстрілів; наближення фронту; небезпека для близьких, рідних, розлука з ними; погіршення екології, епідемічні ризики; вимушене переселення, зміна способу життя; загроза мобілізації; втрати, поранення, смерть близьких; розлучення, зради, розрив стосунків); 3) «Хто/що найбільше допомагає вам відновлювати здоров'я?» (варіанти відповідей: відпочинок, сон, спорт, прогулянки; спілкування з рідними, коханими, друзями; хобі, подорожі, творчість, книжки; гумор, розваги, комп'ютерні ігри, серіали; релігія, медитація, йога, дихальні практики; робоче, навчальне завантаження; робота з психотерапевтом, психологом, санаторне лікування; самодопомога: догляд за собою, практики саморегуляції, самовдосконалення).

Показники, за якими респондентів було поділено на три групи (ресурсо-стабілізаційну, ресурсо-накопичувальну і ресурсо-затратну), – це три типи ставлення до здоров'я і вісім способів відновлення. До ресурсо-стабілізаційної групи було віднесено респондентів, ставлення до здоров'я і способи відновлення яких не змінилися за часи війни; до ресурсо-накопичувальної групи було віднесено респондентів, увага до здоров'я яких посилилася та поновилися і розширилися способи відновлення; до ресурсо-затратної групи потрапили респонденти, увага до здоров'я яких зменшилася, а способи відновлення зменшилися і набули деструктивного характеру.

Характеристика вибірки: 502 респонденти віком від 17 до 44 років; 80,9 % становили особи віком до 22 років. За статтю вибірка фемінізована (жінки – 403, чоловіки – 91). Усі респонденти є учасниками навчального процесу: 419 (83,5 %) здобувають освітній рівень бакалавра, 78 (15,5 %) – рівень магістра та 5 (1 %) – здобуття освіти на третьому (освітньо-науковому) рівні PhD. Більшість опитаних проживають в Україні в тому самому регіоні, де мешкали до початку повномасштабного вторгнення (74,5 %), однак чверть вибірки зазнала змін місця проживання, що свідчить про безпосередній досвід адаптації до умов війни.

Вибірка була сформована через розповсюдження посилань на онлайн-платформу Google Forms. Участь у дослідженні була анонімною та добровільною. Всі респонденти надали інформовану згоду на використання їхніх відповідей у наукових цілях. Дослідження проводилось в період з квітня по жовтень 2025 року. Дослідження було проведене у відповідності з чинними національними та міжнародними етичними вимогами. Розроблений авторський опитувальник для збору даних (один з блоків якого аналізується у статті) було затверджено Комісією з етики наукових досліджень Інституту

соціальної та політичної психології НАПН України відповідно до ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics (2025).

♦ Результати та обговорення

Показники динаміки ставлення молоді до власного здоров'я під час війни свідчать про неоднорідність змін, які спостерігаються від початку повномасштабної фази війни. Спостерігається поляризація ставлення до власного здоров'я. За спрямованістю змін в оцінці власного здоров'я і самопочуття від початку агресії у 2022 році до осені 2025 року респонденти поділилися на три групи. Декого війна підштовхнула до більшої турботи про себе, і вони почали накопичувати ресурси. Декого війна відвернула від власного здоров'я і аналізу щоденного самопочуття, і вони, навпаки, почали власні ресурси активно витрачати. А на певну категорію молоді війна вплинула так, що залишила їх індіферентними до змін у власному здоров'ї. Кожна група – ресурсо-накопичувальна (34,9 %), ресурсо-затратна (21,3 %) і ресурсо-стабілізаційна (43,8 %) – показали специфічну потребу в адресній превентивній роботі задля підвищення уваги до здоров'я, кращого усвідомлення його цінності і вміння відновлюватися.

Відповідно до отриманих результатів респонденти сприймали війну як багатовимірну загрозу для здоров'я, яка виходить далеко за межі безпосередньої фізичної небезпеки. Найбільш поширеною загрозою вважалася загроза ризику обстрілів та наближення фронту (71,3 %), що формувало стан постійної напруженості та очікування небезпеки. Високий відсоток відповідей щодо небезпеки для близьких та вимушеної розлуки з ними (63,9 %) вказував на домінування екзистенційних страхів. Понад половина респондентів (53,2 %) зазначили відсутність повноцінних умов для сну, відпочинку та праці, що свідчить про порушення базових фізіологічних потреб. Майже половина опитаних (49,4 %) вказали на втрати, поранення або смерть близьких як суттєву загрозу для здоров'я. Інші загрози – погіршення екологічної ситуації та епідемічні ризики (45 %), розриви стосунків (29,1 %), вимушене переселення (25,5 %) і загроза мобілізації (16,3 %) – утворили додаткове тло кумулятивного стресу.

Аналіз відповідей щодо способів відновлення здоров'я продемонстрував орієнтацію респондентів на доступні, повсякденні та соціально опосередковані ресурси. Найчастіше обиралися відпочинок, сон, фізичну активність і прогулянки (78,3 %), що свідчить про усвідомлення значущості базових механізмів відновлення. Важливу роль відігравало спілкування з рідними, коханими та друзями (75,3 %), яке виконувало функцію емоційної стабілізації та психологічної підтримки. Значна частка респондентів використовувала гумор, розваги, комп'ютерні ігри та серіали (62,2 %) як спосіб психологічної розрядки. Хобі, творчість, подорожі та читання (61,4 %) сприяли збереженню відчуття ідентичності та внутрішньої стійкості. Практики самопомоги

та саморегуляції застосовували 41,6 % опитаних. Професійна допомога та духовні практики залишалися менш поширеними, що може бути пов'язано з обмеженою доступністю або соціальними установками.

Такі способи самовідновлення, як звернення до розважального контенту, не продемонстрували значущих зв'язків із зміною ставлення до здоров'я. Хоча більшість молоді використовувала гумор, розваги, ігри, серіали, розвантажувальний ефект подібних практик виявився нетривалим, і довгострокове відновлення не відбувалося. Не дуже популярними серед молоді і практики були звернення до професійної допомоги лікарів, психологів, психотерапевтів (21,7 %). Це могло свідчити про обмежену доступність лікарської та психологічної допомоги в різних регіонах. Духовні практики, медитацію використовували 19,3 %. Вочевидь серед способів відновлення перевага надавалася саморегулятивним та комунікативним, тобто таким, що зорієнтовані на соціальну підтримку.

За низкою соціально-демографічних характеристик за критерієм Краскела-Уоллеса визначено наступні статистично значущі відмінності між певними групами молоді. Виявлено вікову специфіку переживання війни. Старші респонденти (22-44 роки) значуще частіше переживали таку загрозу як можливість мобілізації ($H = 51,1$; $p < 0,001$), ніж більш молоді респонденти (17-21 рік). Серед способів відновлення молодші учасники частіше використовували гумор, ігри, серіали як копінг ($H = 10,015$; $p = 0,002$) тоді як старші респонденти до цього засобу самозбереження і відновлення зверталися значно рідше.

Особи, які перебували у тривалих стосунках чи шлюбі, гостріше сприймали загрозу обстрілів ($H = 12,141$; $p = 0,033$). Вони переживали страх зради, розлучення, розриву ($H = 2,2745$; $p < 0,001$) активніше використовували спілкування з близькими людьми як ресурс, ніж студенти, які на момент дослідження не мали постійного партнера. Це добре вписується в логіку емоційної включеності та відповідальності за інших. Фінансовий стан людини, як виявилось, пов'язаний і з оцінкою загроз, і зі способами відновлення (відпочинок, спілкування). Кращий фінансовий стан забезпечував більше доступу до ресурсів відновлення і зменшував значення загроз для респондентів. Більше боялися обстрілів і наближення фронту ті студенти, які жили і навчалися у більш небезпечних регіонах ($H = 11,28$; $p = 0,004$). Загрозу розриву стосунків більше переживали ті студенти, які вимушено поміняли місце проживання від початку війни ($H = 30,139$; $p < 0,001$). Інших значущих відмінностей за місцем проживання не виявлено. Також не виявлено статистично значущих відмінностей за статтю.

У такій сфері як психологія здоров'я, особливо в умовах війни, потреба у превенції погіршень здоров'я відчутно зростає, що формує нагальну суспільну і наукову потребу у легітимізації такої галузі як превентивна психологія чи превентивна психологія здоров'я.

Про це свідчать як результати проведеного автором дослідження, так і дані наукових розвідок N. Byshevs et al. (2023) та S. Kimhi et al. (2023). Запобігання проблемам зі здоров'ям у всьому світі є пріоритетним, і лікарі-психіатри все активніше піднімають питання щодо потенціалу превентивної психіатрії, хоча рівень її впровадження є невисокий, бо ресурси обмежені. Щоб задовольнити величезні потреби населення у сфері психічного здоров'я, активніше використовуються нові види втручань, у тому числі мобільні та інтернетні, а також змішані та ступінчасті моделі (Singh et al., 2022). В даній роботі не було передбачено отримання даних щодо популярності серед молоді консультацій зі спеціалістами в онлайн режимі. Вибір молоді як досліджуваної групи у даному дослідженні обґрунтований як результатами розвідок автора щодо ставлення до здоров'я людей різних вікових груп (Tytarenko, 2024), так і науковими розробками інших авторів (Kałwak et al., 2024). Молодь виявилася більш вразливою до негативного впливу на здоров'я і війни, і сучасної полікризи, до якої останнім часом включають COVID-19, війну в Україні, зміни клімату, економічну кризу.

Фокусом сучасних досліджень, спрямованих на виявлення ролі поширених соціальних детермінант у проблеми зі здоров'ям, та розробку профілактичних заходів, зазвичай стають вразливі групи населення з підвищеним ризиком розладів здоров'я, зокрема, біженці, мігранти. Саме такі групи потребують превентивних стратегій втручання, як універсальних, вибіркового та індикативних, рекомендованих. Надання профілактичної допомоги головним чином зосереджено на молоді, і превенція забезпечується різними інноваційними способами, включаючи цифровий формат, в освітніх закладах, на робочих місцях, у громаді та клінічних приміщеннях. Різні види психосоціальних втручань сприяють розвитку стійкості, підвищення грамотності у сфері психічного здоров'я або покращення соціальної підтримки. Йдеться про навчання молоді розпізнаванню і усвідомленню власних емоцій; програми запобігання самогубству; втручання, спрямовані на боротьбу з самотністю; втручання з урахуванням травматичних подій тощо у межах міждисциплінарного підходу (Kirkbride et al., 2024). У дослідженні автора була підтверджена гостра потреба у комплексній просвіті молоді щодо різноманітних форм отримання професійної допомоги при виникненні проблем із здоров'ям із залученням психологів, педагогів, лікарів, соціальних працівників.

Превенція впливів війни на здоров'я має свою специфіку. Тривалі воєнні дії створюють умови для зростання хронічного стресу та емоційного виснаження. З огляду на домінування екзистенційних і кумулятивних загроз (ризик обстрілів, небезпека для близьких, втрати), ключовим напрямом превенції стає пошук стратегій самозбереження і відновлення. Шляхи превенції мають зосереджуватися на роботі з пошуком і посиленням базових ресурсів життєстійкості. Такий

підхід узгоджується з сучасними уявленнями про резильєнтність як гнучку адаптацію до умов тривалої невідомості та загрози, що обґрунтовано у дослідженні I.R. Galatzer-Levy *et al.* (2018), а також із моделями збереження ресурсів S.E. Hobfoll *et al.* (2021), які підкреслюють значення вчасного попередження виснаження у ситуаціях масової травматизації.

Важливим напрямом превенції є посилення повсякденних і соціально опосередкованих ресурсів відновлення – передусім міжособистісного спілкування, соціальної підтримки та залучення до діяльності, що підтримують відчуття контролю й ідентичності. Ці ресурси складають соціальний капітал, що впливає на здоров'я людини в стресових ситуаціях, коли підтримка сім'ї і друзів, а також соціальної мережі полегшує стрес та сприяє оновленню (Ta *et al.*, 2025). Серед ефективних засобів психологічної превенції погіршень здоров'я можна виділити неінституційні ресурси, на які молодь переважно спирається у повсякденному житті. Йдеться про цілеспрямоване внесення змін у режим роботи (навчання) – відпочинок з акцентом на посиленні різних форм активного і пасивного дозвілля. Не менш ефективними є превентивні заходи, зосереджені на інтенсифікації спілкування зі значущим оточенням та залучення до спільної діяльності, що посилює відчуття спільності, контрольованості та ідентичності. Значущими превентивними засобами є також психологічна просвіта щодо значення психологічного здоров'я і способів його збереження; розвиток саморегулятивних характеристик особистості; актуалізація самотурботи.

З урахуванням виявленої поляризації ставлення до здоров'я превентивні заходи мають бути диференційованими та спрямованими як на підтримку відповідального ставлення до здоров'я, так і на профілактику його знецінення в умовах зменшення ресурсів. У дослідженні колег, проведеному на студентській вибірці в Україні, було виявлено, що психоемоційний статус та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів, їхнє емоційне благополуччя безпосередньо залежать від рівня фізичної активності та способу життя. Доведено, що більш активний спосіб життя та систематична оздоровча рекреаційна фізична активність дозволяє впевнено прогнозувати збереження емоційного благополуччя під час бойових дій в Україні (Byshevets *et al.*, 2023).

Отримані у дослідженні результати дозволяють перейти до розробки конкретних засобів соціально-психологічної превенції негативного впливу війни на ставлення української студентської молоді до здоров'я. Запропоновані засоби ґрунтуються на виявлених загрозах, наявних ресурсах відновлення та соціально-демографічних відмінностях. Далі представлено порівняння груп молоді відповідно до трьох типів ставлення до здоров'я. Представники ресурсо-стабілізаційної групи до якої увійшла майже половина респондентів (43,8 %), зазначили, що їхнє ставлення до здоров'я суттєво не змінилося за роки повномасштабної війни. Такі дані свідчать про відносну стабільність звичного

стилю життя, сформованих раніше звичок, перевірених стратегій самоогляду навіть у загрозливих воєнних умовах. Молодь з цієї групи має відносно стійку самооцінку здоров'я, оскільки зберігає попередній, довоєнний режим корекції власних станів і не потребує модифікацій у саморегуляції заради пристосування до умов війни. Ресурсо-стабілізаційне ставлення до здоров'я є шляхом підтримки певного рівня психологічного добробуту, задовольняючи очікування особи щодо психологічної стабільності, витривалості, адаптивності.

Друга група отримала назву ресурсо-накопичувальної. У її представників, які склали більше третини вибірки (34,9 %), ставлення до власного здоров'я за часи війни стало більш уважним, цілеспрямованим. Попередній, довоєнний режим збереження здоров'я і корекції емоційних станів змінився заради кращого пристосування до умов війни. Стиль життя у представників цієї групи дещо модифікувався, були оптимізовані способи навчання, взаємодії з оточенням, самоогляду, що привело до додаткової мобілізації ресурсів. У відповідь на тривалу загрозу та невизначеність молодь проявила готовність шукати нові способи самопідтримки і допомоги. Для цієї групи війна стала стимулом для більш усвідомленої турботи про себе, розуміння значущості самооцінки здоров'я для самозбереження. Адаптивність молоді, що увійшла до групи, стала більш динамічною і гнучкою.

Третя група отримала назву ресурсо-затратної. За кількістю учасників вона виявилася найменшою (21,3 %). Її представники зменшили увагу до власного здоров'я, втрачаючи психологічну стабільність, витривалість, адаптивність. Постійні спроби ігнорувати свої потреби, пов'язані зі станом здоров'я, певною мірою пояснюються втомою, накопиченням стресу, відчуттям безсилля, загальним виснаженням. Стиль життя у представників цієї групи модифікувався у негативний бік, оскільки у способи навчання, взаємодії з оточенням, самоогляду не були внесені необхідні корективи, що привело до втрати ресурсів. Перевантаження повсякденних ускладнень у життєдіяльності, надмірна терміновість нових життєвих завдань, які виникають під час війни, не стають для цієї групи стимулом для пошуку нових ресурсів відновлення чи повернення до довоєнного, більш уважного ставлення до здоров'я.

Відповідно до всесвітнього експертного дослідження політики втручання після масової травми, що має кумулятивний ефект, з'ясовано, що втручання мають сприяти: 1) відновленню почуття безпеки, 2) заспокоєнню, 3) переживанню власної і спільної ефективності, 4) кращому зв'язку між людьми, 5) збереженню надії. Оскільки молодь переважно спирається на неінституційні ресурси відновлення (сон, відпочинок, спілкування, хобі), ефективна превенція має не замінювати ці практики, а за можливості посилювати їх. Відповідно превентивними засобами стають заохочення регулярності базових відновлювальних стратегій (особливо йдеться про різні види рухової активності); легітимація

відпочинку та дозвіл на далеке від перфекціонізму, «неідеальне функціонування» у складних воєнних умовах; інтеграція різних елементів відновлення у щоденні навчальні та робочі ритми (Hobfoll *et al.*, 2021).

Порівняння трьох груп із різним ставленням до здоров'я засвідчує наявність відмінних конфігурацій засобів превенції. Конфігурація засобів превенції у представників ресурсо-стабілізаційної групи має власну специфіку. Окрім базових форм фізичного відновлення та спілкування з близькими, для представників цієї групи значущу роль відіграють духовні та рефлексивні практики (релігія, медитація, дихальні вправи) та навчальна діяльність. Спостерігається тенденція орієнтації на підтримку внутрішньої рівноваги, стабілізацію емоційного стану, чому сприяють різноманітні способи саморегуляції та пошуку нових смислів.

Найбільш активне використання різних способів відновлення демонструють представники ресурсо-затратної групи. Їхні превентивні заходи передусім пов'язані з фізичною активністю та базовими формами відпочинку, які доповнюються інтенсифікацією соціальної підтримки. Певною мірою значущими стають також різні види хобі, творчі заняття та більше занурення у навчання. Така конфігурація може свідчити про тенденцію долати напруження через активне витрачання наявних ресурсів, що пізніше компенсується широким спектром способів відновлення.

Конфігурація засобів превенції у представників ресурсо-накопичувальної групи характеризується більш стратегічним використанням ресурсів. Для її представників значущими є не лише базові форми відпочинку та підтримка близького оточення, а й заняття, пов'язані з особистісним розвитком і самодопомогою – творчість, культурні інтереси, практики саморегуляції та самовдосконалення. Спостерігається тенденція до поступового накопичення внутрішніх ресурсів, орієнтованих на довготривале підтримання здоров'я і психологічного добробуту. Висока значущість у всіх трьох групах спілкування з близькими як ресурсу вказує на необхідність інтенсифікації соціально орієнтованих превентивних заходів. До таких засобів належать підтримка горизонтальних зв'язків у мережах взаємодопомоги серед молоді; групові формати обговорення досвіду війни як способу полегшення страждань, зниження унікальності пережитого, запобігання ізоляції; профілактика втрати значущих стосунків, розвиток навичок комунікативної компетентності.

Звернення до соціально-демографічних відмінностей дозволяє більш таргетовано диференціювати превентивні заходи з урахуванням вікових відмінностей, різного фінансового стану, особливостей місця проживання. Зокрема для старших респондентів значущою є робота з тривогою щодо можливої примусової мобілізації та втрати контролю над власним життям. Особи з нижчим фінансовим ресурсом мають більше орієнтуватися на волонтерські, безкоштовні форми

психологічної підтримки. Для вимушено переміщених осіб найважливішою стає превенція дезадаптації та втрати відчуття стабільності.

Превенція, спрямована на тих респондентів, хто перестав звертати увагу на власне здоров'я, має зосереджуватися на підтримці мотивації самозбереження, турботи про себе. Адже самооцінка та співчуття до себе є взаємодоповнювальними феноменами, які виконують спільну захисну роль у контексті психологічного добробуту (Muris & Otgaar, 2023). Відповідно ефективними засобами превенції можуть бути формування самоспівчуття та турботи про здоров'я як до ресурсу виживання, а не додатковий тягар; формування навичок постановки мікроцілей та використання техніки малих кроків у практиці самозбереження; зниження почуття провини за неідеальну, суб'єктивно недостатню ефективність.

Автори N. Auttama *et al.* (2021) встановили, що резильєнтність, самооцінка та психологічне самопіклування є важливими чинниками психічного здоров'я студентів. Це узгоджується з результатами даного дослідження, де молодь активно використовувала повсякденні практики самовідновлення та соціальну підтримку. Y. Shraga *et al.* (2025) підкреслили ефективність дистанційної психологічної допомоги українському цивільному населенню в умовах війни. Отримані результати також підтверджують потребу у доступних формах психологічної підтримки та превенції для молоді. Дослідники Е.А. Yudiatia *et al.* (2025) довели значення самоефективності та резильєнтності для психологічного благополуччя. Подібно до цього, у даному дослідженні практики саморегуляції та соціальної взаємодії сприяли формуванню ресурсо-накопичувального ставлення до здоров'я.

Отримані результати засвідчили, що вплив війни на ставлення студентської молоді до здоров'я є неоднорідним і визначається взаємодією загроз, ресурсів відновлення та соціально-демографічних чинників. Виявлені відмінності між ресурсо-стабілізаційною, ресурсо-накопичувальною та ресурсо-затратною групами підтверджують необхідність диференційованого підходу до психологічної превенції. Водночас отримані дані свідчать про важливу роль повсякденних практик саморегуляції, соціальної підтримки та резильєнтності у збереженні психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

♦ Висновки

Якщо для значної частини молоді воєнні загрози стають тригером більш відповідального і уважного ставлення до себе і свого самопочуття, то іншу групу вони виснажують, знижуючи увагу до здоров'я. Існує також чимала частка молоді, яка намагається ігнорувати складні воєнні умови, вважаючи своє здоров'я незмінним. В цілому вплив війни на здоров'я молоді опосередковується складною взаємодією загроз і ресурсів, що дозволило виділити такі групи: ресурсо-стабілізаційну (43,8 %), ресурсо-накопичувальну (34,9 %), і ресурсо-затратну

(21,3 %). Домінування характерних для воєнного стану загроз певною мірою, зрівноважується орієнтацією на певні превентивні засоби. Відповідно до груп, що мають різне ставлення до здоров'я, доцільними є відмінні конфігурації засобів превенції. У представників ресурсо-стабілізаційної групи стабілізація емоційного стану і покращення самопочуття потребують насамперед базових форм фізичного відновлення та отримання підтримки у близьких людей. Певною мірою значущими є також духовні та рефлексивні практики та навчальна діяльність. У представників ресурсо-накопичувальної групи конфігурація засобів превенції включає базові форми відпочинку та підтримки близького оточення, заняття, пов'язані з саморозвитком – творчість, читання, практики саморегуляції. У представників ресурсо-затратної групи превентивні заходи пов'язані з фізичною активністю, базовими формами відпочинку, інтенсифікацією підтримки близького оточення, хобі, творчі заняття, навчання.

Спрямування заходів на більш відповідальне ставлення до здоров'я і профілактику його знецінення в умовах воєнного виснаження ресурсів відповідає нагальним потребам українського суспільства. Ефективна дія заходів самозбереження і відновлення під час війни передбачає також адресне професійне

консультування з використанням індикативних профілактичних втручань психолога, психотерапевта, соціального працівника. Обмеження дослідження полягає у диспропорції статевого складу вибірки, що не дозволило виявити значущих відмінностей між чоловіками і жінками. Перспективи подальших досліджень полягають у порівняльному аналізі кумулятивного впливу воєнних загроз на ставлення до здоров'я різних за віком, статтю, економічним, професійним статусом груп населення, що дозволить визначити предиктори впливу на психологічний добробут.

◆ Подяку

Автор висловлює вдячність співробітникам відділу соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, які брали участь в організації спільного дослідження та надавали технічну допомогу.

◆ Фінансування

Немає.

◆ Конфлікт інтересів

Немає.

◆ Джерела

- [1] Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Arthorirak, P., & Tonchoy, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1213-1221. doi: 10.2147/JMDH.S308076.
- [2] Bradshaw, M., Kent, B.V., Levin, J., Wortham, J.S., Pertel, N.L., VanderWeele, T.J., & Johnson, B.R. (2025). Demographic variation in self-rated physical health across 22 countries: Findings from the global flourishing study. *BMC Global and Public Health*, 3, article number 38. doi: 10.1186/s44263-025-00141-1.
- [3] Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., & Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 937-943. doi: 10.7752/jpes.2023.04117.
- [4] 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. doi: 10.1016/j.cpr.2018.05.008.
- [5] Hobfoll, S.E., et al. (2021). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 84(4), 311-346. doi: 10.1080/00332747.2021.2005387.
- [6] ICC/ESOMAR International Code on Market, Opinion and Social Research and Data Analytics. (2025). Retrieved from <https://iccwbo.org/news-publications/business-solutions/iccesomar-international-code-market-opinion-social-research-data-analytics/#top>.
- [7] Jayasuriya, R., Williams, Sh., Perera, R., Godamunne, P., Wickremasinghe, R., & Tay, A.K. (2025). Effects of potential traumatic events (PTE) contributing to post traumatic stress disorder (PTSD) six years after cessation of war among populations in Northern Sri Lanka: An analysis of a follow-up study from a nationwide sample. *SSM – Mental Health*, 7, article number 100412. doi: 10.1016/j.ssmmh.2025.100412.
- [8] Kałwak, W., Weziak-Białowolska, D., Wendołowska, A., Bonarska, K., Sitnik-Warchulska, K., Bańbura, A., Czyżowska, D., Gruszka, A., Opoczyńska-Morasiewicz, M., & Izydorczyk, B. (2024). Young adults from disadvantaged groups experience more stress and deterioration in mental health associated with polycrisis. *Scientific Reports*, 14(1), article number 8757. doi: 10.1038/s41598-024-59325-8.
- [9] Kimhi, S., Eshel, Y., Marciano, H., & Adini, B. (2023). Impact of the war in Ukraine on resilience, protective, and vulnerability factors. *Frontiers in Public Health*, 11, article number 1053940. doi: 10.3389/fpubh.2023.1053940.
- [10] Kirkbride, J.B., et al. (2024). The social determinants of mental health and disorder: Evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry*, 23(1), 58-90. doi: 10.1002/wps.21160.
- [11] Kokun, O., & Bezverkhyi, O. (2026). Mental and physical health indicators and psychological support needs among Ukrainian students during the war: A one-year longitudinal study. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 35(4), 559-578. doi: 10.1080/10926771.2026.2637967.

- [12] Kostova, Z., Pfeiffer, E., & Garbade, M. (2025). "What doesn't kill you makes you stronger"—professional quality of life in Ukrainian mental health care professionals during the ongoing war. *Traumatology*. doi: [10.1037/trm0000562](https://doi.org/10.1037/trm0000562).
- [13] Malek, N., Hampole, S., Mackintosh, M.A., & McLean, C.P. (2024). Acceptability and feasibility of the anger and irritability management skills mobile app among veterans with posttraumatic stress disorder: A mixed-methods pilot study. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 10, 169-179. doi: [10.1007/s41347-024-00426-6](https://doi.org/10.1007/s41347-024-00426-6).
- [14] Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2961-2975. doi: [10.2147/PRBM.S402455](https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455).
- [15] Prykhodko, I., Matsegora, Y., & Baida, M. (2023). Psychological recovery of Ukrainian military personnel after a long participation in hostilities. *Honor and Law*, 4(87), 121-131. doi: [10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208](https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/4/87/295208).
- [16] Shraga, Y., Pushkarskaya, H., & Sarid, O. (2025). Psychological first aid for Ukrainian civilians: Protocol and reflections on a volunteer international phone-based intervention. *Frontiers in Digital Health*, 7, article number 1539189. doi: [10.3389/fdgth.2025.1539189](https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1539189).
- [17] Singh, V., Kumar, A., & Gupta, S. (2022). Mental health prevention and promotion – a narrative review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, article number 898009. doi: [10.3389/fpsyt.2022.898009](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.898009).
- [18] Ta, A., Salgin, N., Demir, M., Reindel, K.Ph., Mehta, R.K., McDonald, A., McCord, C., & Sasangohar, F. (2025). Real-time stress monitoring, detection, and management in college students: A wearable technology and machine-learning approach. *arXiv*. doi: [10.48550/arXiv.2505.15974](https://doi.org/10.48550/arXiv.2505.15974).
- [19] Tytarenko, T. (2024). Self-recovery practices of Ukrainian civilians at the beginning of the war: Subcultural differences. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, article number 338-357. doi: [10.32999/2663-970X/2024-12-4](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-4).
- [20] World Health Organization. (2023). *Doing what matters in times of stress: An illustrated guide*. Retrieved from <https://knowledge-action-portal.com/en/content/doing-what-matters-times-stress-illustrated-guide>.
- [21] Yudiati, E.A., Sugihartoa, D.Y.P., Purwantoa, E., & Sunawana. (2025). Analysis of self-efficacy and resilience as determinants of psychological well-being. *Multidisciplinary Reviews*, 8(9), article number 2025274. doi: [10.31893/multirev.2025274](https://doi.org/10.31893/multirev.2025274).
- [22] Zalli, E. (2024). Grief and resilience: Finding strength and growth through the grieving process. *Norwegian Journal of Development of the International Science*, 128, 48-55. doi: [10.5281/zenodo.10817324](https://doi.org/10.5281/zenodo.10817324).

Psychological prevention of the negative impact of war on Ukrainian students' attitudes towards health

Tetiana Tytarenko

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Full Member
of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
04070, 15 Andriivska Str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-8522-0894>

♦ **Abstract.** The relevance of this study is determined by the need to examine opportunities for reducing the negative impact of war on the civilian population of Ukraine, their health, and well-being. The aim of the research was to identify directions for the psychological prevention of the negative influence of wartime threats on young people and their attitudes towards health. The empirical research methods included an author-designed questionnaire, methods of mathematical statistics and data analysis using the Jamovi programme, and the Kruskal-Wallis test to identify relationships with the socio-demographic characteristics of students. Based on changes in students' attitudes towards health and the resources available to them, three groups were identified: the resource-stabilisation group (43.8%), the resource-accumulation group (34.9%), and the resource-depletion group (21.3%). The threats that students considered significant in the context of their attitudes towards health included the risk of shelling, danger to loved ones, lack of conditions for rest and work, loss, injury, or death of relatives and close persons, environmental and epidemic risks, relationship breakdowns, forced displacement, and the threat of mobilisation. Among the methods of health restoration, students most frequently chose passive and active forms of rest, communication with loved ones, humour and entertainment, hobbies and creative activities, self-regulation practices, and assistance from doctors and psychologists. Individuals who were in long-term relationships or marriage perceived the threat of shelling more acutely and experienced a stronger fear of relationship breakdown. Prevention of the impact of wartime threats on young people's attitudes towards health relied on non-institutional recovery resources (sleep, rest, communication, search for meaning, hobbies), and the combined effect of these practices enhanced their effectiveness. Effective preventive measures included encouraging the regularity of basic recovery methods, fostering an internal permission to rest and function imperfectly, and integrating recovery practices into daily study and work routines. For the resource-stabilisation group, greater support for horizontal connections within networks of mutual assistance and joint activities was recommended. For the resource-accumulation group, the development of communicative competence skills and the prevention of relationship breakdowns were recommended. For the resource-depletion group, it was considered desirable to develop group-based formats for discussing wartime experiences, which reduce the sense of uniqueness of such experiences and prevent isolation. The practical value of the study lies in the development of targeted configurations of preventive measures according to available resources, their use, and changes in attitudes towards health

♦ **Keywords:** threats; psychological health of young people; resource-stabilisation, resource-accumulation, and resource-depletion groups; methods of recovery; socio-demographic differences



Метакогнітивні засади проектування програми цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників

Андрій Федик*

Кандидат психологічних наук, доцент
Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького
29000, вул. Т. Шевченка, 46, м. Хмельницький, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-1122-2613>

♦ **Анотація.** Метакогнітивна регуляція є психологічним ресурсом ефективності професійного мислення офіцерів-прикордонників, чия діяльність відбувається в умовах невизначеності, значних психологічних навантажень і дефіциту часу. Водночас розрив між розробленістю метакогнітивної теорії та її системним застосуванням для концептуалізації існуючих програм розвитку професійного мислення формує актуальну наукову проблему теоретичного характеру. Мета статті – обґрунтувати метакогнітивні засади проектування програми цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників шляхом теоретичного аналізу її структурно-функціональних компонентів крізь призму сучасних концепцій метакогніції. Методами дослідження стали теоретичний аналіз і синтез, порівняльний аналіз і концептуальне моделювання; аналітичною рамкою обрано тріаду компонентів метакогніції «метакогнітивне знання – метакогнітивний моніторинг – метакогнітивний контроль». Триблокова структура програми (теоретичний, практико-розвивальний, емоційно-рефлексивний блоки) функціонально узгоджена з компонентами метакогнітивної тріади, а часова розгортка блоків збігається з психологічною логікою розвитку метакогнітивної регуляції впродовж трьох етапів професійної підготовки. Система навчально-професійних завдань чотирьох типів (процедурних, комунікативних, практичних і проблемних) реалізує принцип метакогнітивного підтримувального навчання; визначено шість психологічних умов активізації метакогнітивної регуляції, що утворюють причинно-наслідковий трек у процесі реалізації програми. Сформульовано шість метакогнітивних засад проектування програми і побудовано метакогнітивну матрицю цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників (MERIDIAN), що операціоналізує виявлену метакогнітивну архітектуру у параметричних рядах і етапах розвитку. Матриця MERIDIAN призначена як проєктний інструмент для викладача дисциплін професійного циклу у вищому військовому навчальному закладі. Отримані результати придатні для проектування програм розвитку професійного мислення у вищих військових навчальних закладах інших силових і правоохоронних відомств

♦ **Ключові слова:** підтримувальне навчання; саморегуляція мислення; психологічні умови; рефлексивне замикання; матриця MERIDIAN

♦ Вступ

Здатність усвідомлювати власні мисленнєві процеси, цілеспрямовано регулювати їхній перебіг і оцінювати результати, тобто метакогнітивна регуляція, набуває дедалі більшого значення у контексті підготовки фахівців, чия діяльність реалізується в екстремальних умовах. У сучасних теоретичних узагальненнях, зокрема

D. Kuhn (2022), метакогнітивна регуляція трактувалася як ключовий механізм гнучкого і адаптивного функціонування суб'єкта у складних ситуаціях, оскільки саме вона забезпечує відстеження ефективності мислення і своєчасну корекцію стратегії розв'язування. Емпіричне дослідження С. Reale *et al.* (2023) підтвердило, що

Приклад цитування:

Fedyk, A. (2026). Metacognitive foundations for designing a programme for the targeted development of professional thinking in future border guard officers. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 119-131. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-119-131.

Історія статті: Отримано: 17.01.2026; Доопрацьовано: 06.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (fedykao@gmail.com)

метакогнітивні процеси відіграють вирішальну роль у прийнятті рішень у динамічних і небезпечних середовищах, де результат залежить від здатності суб'єкта розпізнавати власні когнітивні викривлення і регулювати їх у реальному часі. У силовому, правоохоронному та військовому контекстах професійне мислення розгортається в умовах високого стресу, дефіциту часу і складного когнітивного навантаження. Як зазначали N.M. Sekel *et al.* (2023), у військовому середовищі адаптивне прийняття тактичних рішень під час симульованого операційного стресу залежить від особистісних характеристик, резильєнтності, аеробної підготовленості та нейрокогнітивних функцій військовослужбовців. У військовому середовищі саморегуляція розглядалася M.J.W. McLarnon *et al.* (2021) та R. Zueger *et al.* (2023) як чинник резильєнтності персоналу до впливу несприятливих умов, а програми тренування резильєнтності офіцерів-курсантів досліджуються як ресурс зниження психоемоційних і фізичних стресових наслідків підготовки. Майбутні офіцери-прикордонники належать до тієї самої професійної категорії, оскільки їхня оперативно-службова діяльність розгортається в умовах невизначеності, значних психологічних навантажень і дефіциту часу.

Водночас у психологічній науці зберігається стійкий розрив між розробленістю метакогнітивної теорії та її системним впровадженням у програми підготовки фахівців, як підкреслювали J.L. Dennis & M.P. Somerville (2023). На рівні професійного розвитку викладачів вищої школи цей розрив проявляється у дефіциті концептуального інструментарію, який би дозволяв читати наявну програму у її метакогнітивних категоріях і свідомо проєктувати метакогнітивну архітектуру навчальної взаємодії (Fono & Zohar, 2024). Цей розрив особливо помітний також у підготовці майбутніх офіцерів силових і правоохоронних відомств, де метакогнітивний потенціал програми не отримує систематичної концептуалізації у психологічних категоріях. Серед українських досліджень верифіковану програму цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників розроблено у дисертаційному дослідженні A. Fedyk (2021), що є першоджерелом для цього аналізу. Програма побудована на концептуальних положеннях теорії проблемного навчання і верифікована у формувальному експерименті, проте метакогнітивна термінологія у ній не була артикульована. Це створило методологічну можливість для теоретичної реконструкції її імпліцитної метакогнітивної архітектури у категоріях сучасної метакогнітивної психології. У сучасних систематичних оглядах, серед яких праця C. Reale *et al.* (2023), прийняття рішень у середовищах високого ризику метакогнітивні процеси ідентифікуються як ключовий ресурс ефективності фахівця в умовах невизначеності та часового тиску обставини, тотожні параметрам оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника. Проте навіть у цьому напрямі метакогнітивна експертиза описана переважно на рівні

індивідуальних характеристик експерта і рідко перетворюється на проєктний принцип побудови програм професійної підготовки. Це засвідчило, що розрив теорія-практика стосується не лише вищої освіти загалом, а й саме тих галузей, які за змістом діяльності найбільше потребують метакогнітивної концептуалізації.

Наявна суперечність між розробленістю метакогнітивної теорії та відсутністю її систематичного застосування для концептуалізації верифікованої програми цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників формує актуальну наукову проблему теоретичного характеру. Вирішення цієї проблеми потребує теоретичного аналізу структурно-функціональних компонентів програми крізь призму сучасних концепцій метакогніції, ідентифікації її імпліцитної метакогнітивної архітектури та обґрунтування психологічних умов, що забезпечують активізацію метакогнітивної регуляції у процесі її реалізації. Метою дослідження було теоретичне обґрунтування метакогнітивних засад проєктування програми розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників через аналіз її структурно-функціональних компонентів. Досягнення цієї мети передбачало вирішення таких завдань: здійснити теоретичний аналіз концепту «метакогніція» у контексті розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників; розкрити метакогнітивний потенціал структурних блоків програми (теоретичного, практико-розвивального та емоційно-рефлексивного) й обґрунтувати механізм метакогнітивного підтримувального навчання через систему завдань чотирьох типів; сформулювати метакогнітивні засади проєктування програми та розробити метакогнітивну матрицю цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників як інструмент їхньої операціоналізації.

♦ Матеріали та методи

Дослідження виконане у межах теоретичного аналізу, тому його джерельну основу становлять наукові публікації з метакогнітивної психології та психології професійного мислення, зокрема A. Efklides (2011) та C. Dignath & M.V.J. Veenman (2021). Текст верифікованої програми цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників A. Fedyk (2021) став першоджерелом дослідження. Добір публікацій здійснювався за критеріями тематичної та концептуальної релевантності предмета дослідження і бібліографічної верифікованості джерел. Центральним матеріалом аналізу стала структура триблокової програми цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників: теоретичного, розвивального та емоційно-рефлексивного блоків. Другий блок (позначений A. Fedyk (2021) як розвивальний) в тексті статті іменований практико-розвивальним відповідно до його функціональної спрямованості на активне розв'язування навчально-професійних завдань. Відсутність метакогнітивної

концептуалізації програми в першоджерелі верифіковано шляхом аналізу його змісту та бібліографічного апарату на наявність метакогнітивної термінології й релевантних теоретичних джерел. На цій підставі реконструкцію метакогнітивної архітектури програми кваліфіковано як авторську інтерпретацію.

Інтерпретаційною рамкою аналізу обрано триаду «метакогнітивне знання – метакогнітивний моніторинг – метакогнітивний контроль», сформовану на основі класичних праць засновників метакогнітивної психології J.H. Flavell (1979), A.L. Brown (1987) та пізніших операційних моделей T.O. Nelson & L. Narens (1990). Вибір цієї триади зумовлений її придатністю до опису структурно-функціональних компонентів навчально-розвивальної програми, що відповідає змісту аналізованого першоджерела. Дослідження реалізовано через взаємопов'язані методи теоретичного рівня. Теоретичний аналіз і синтез застосовано для опрацювання ключових концепцій метакогніції та відмежування їх від суміжних понять когнітивної і регулятивної психології. Порівняльний аналіз використано для зіставлення трьох блоків авторської програми з функціональними описами метакогнітивних процесів у науковій літературі; одиницею зіставлення слугували функціональні характеристики кожного блоку, зіставлення здійснювалося за логікою відповідності між компонентами програми та елементами аналітичної триади. Аналогічна процедура зіставлення застосована до системи завдань чотирьох рівнів складності як інструмента реалізації механізму метакогнітивного підтримувального навчання в межах програми. Концептуальне моделювання забезпечило побудову цілісного теоретичного уявлення про метакогнітивну архітектуру програми через співвіднесення її блоків з компонентами триади. Систематизацію та узагальнення застосовано для формулювання психологічних умов активізації метакогнітивної регуляції у процесі реалізації програми та окреслення перспектив її вдосконалення на метакогнітивних засадах.

Логіка дослідження охоплювала три послідовні етапи. Перший етап – теоретичне осмислення концепту «метакогніція» у контексті розвитку професійного мислення; на цьому етапі сформовано понятійний каркас статті. Другий етап – порівняльний аналіз триблокової структури авторської програми крізь призму аналітичної триади; на цьому етапі встановлено змістові відповідності між блоками програми та компонентами триади. Третій етап – концептуальне моделювання метакогнітивної архітектури програми з формулюванням психологічних умов активізації метакогнітивної регуляції та перспектив її вдосконалення.

♦ Результати та обговорення

Теоретичний аналіз концепту «метакогніція» у контексті розвитку професійного мислення

Концепт «метакогніція» увійшов у науковий обіг у кінці 1970-х рр. після публікації J.H. Flavell (1979), у якій автор визначив метакогніцію як знання і пізнання про

когнітивні явища з наголосом на функції саморегулятивного моніторингу власного мислення у процесі розв'язування завдань. Подальший розвиток концепту розгорнувся у двох лініях: когнітивно-розвивальній і регулятивній. У A.L. Brown (1987) метакогніція представлена як система виконавчого контролю над пізнавальною діяльністю з акцентом на механізмах саморегуляції і перенесення стратегій у нові контексти. Паралельно T.O. Nelson & L. Narens (1990) запропонували операційну модель метакогніції, у якій метарівень і об'єктний рівень перебувають у двосторонньому зв'язку: метарівень здійснює моніторинг об'єктного, а об'єктний перебудовується метарівнем через функцію контролю. Ця модель залишається базовою у більшості сучасних прикладних застосувань метакогніції. У подальших теоретичних узагальненнях структура метакогніції стабілізувалася навколо двох компонентів: метакогнітивного знання і метакогнітивної регуляції. Метакогнітивне знання, за класифікацією G. Schraw & D. Moshman (1994), охоплює декларативне знання про себе як суб'єкта пізнання, процедурне знання про мисленнєві стратегії та умовне знання про доцільність застосування стратегій у певних ситуаціях. Метакогнітивна регуляція охоплює планування, моніторинг, оцінювання, корекцію та інформаційне управління пізнавальною діяльністю. P.R. Pintrich (2002) уточнив, що метакогнітивне знання є дидактично опрацьовуваним ресурсом і становить основу усвідомленого навчання поряд зі стратегічним знанням. Сучасний етап розвитку концепту характеризується інтеграцією метакогніції з афективно-мотиваційними чинниками саморегуляції. У моделі метакогніції і афективної саморегуляції A. Efklides (2011) метакогнітивні процеси перебувають у постійній взаємодії з мотиваційною і емоційною сферами: афективні стани прямо впливають на точність моніторингу, на впевненість у рішенні та на готовність до корекції обраної стратегії. Метакогніція, саморегуляція і саморегульоване навчання розглядаються як спільний теоретичний простір з відмінними акцентами. G. Schraw & R.S. Dennison (1994) та D. Kuhn (2022) зафіксовано стабільне розширення емпіричних застосувань метакогнітивних моделей за одночасного збереження розриву між теорією і прикладною практикою у вищій освіті.

В українській психологічній традиції метакогнітивна проблематика розгортається у тісному зв'язку з концепцією суб'єктності та психологічних механізмів навчання. N.I. Poviakel (2004) визначила саморегуляцію професійного мислення як системну властивість фахівця, що охоплює метакогнітивну обізнаність, культуру самоорганізації і самообізнаності. M.L. Smulson (2014; 2022) у руслі концепції Y.I. Mashbyts (n.d.) показала, що психологічні механізми навчання: динамічного розподілу функцій управління, зворотного зв'язку і довизначення навчального завдання функціонально реалізують саме ті операції, які у сучасних метакогнітивних моделях позначено як моніторинг і контроль.

У працях Y.I. Mashbyts (n.d.) ці механізми описано як інструмент цілеспрямованого керування навчальною діяльністю з поступовою передачею функцій контролю від викладача до суб'єкта навчання (Fedyuk, 2020). Для розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників концепт метакогніції є релевантним з трьох підстав. По-перше, оперативно-службова діяльність офіцера-прикордонника розгортається як розв'язування проблемних завдань в умовах невизначеності, значних психологічних навантажень і дефіциту часу, а метакогнітивна регуляція саме в таких умовах виявляє найсильніший ефект на результативність мислення (Flavell, 1979; Fedyuk, 2021). По-друге, професійне мислення як предмет цілеспрямованого розвитку передбачає не лише засвоєння мисленнєвих операцій, а й формування здатності керувати ними в умовах психологічного навантаження, що структурно відповідає функції метакогнітивного контролю (Nelson & Narens, 1990; Efklides, 2011). По-третє, психологічні механізми навчання, покладені в основу програми А. Федук (2021), функціонально збігаються з операційною моделлю метакогніції, що робить метакогнітивну рамку адекватним інструментом концептуалізації програми у її власних психологічних категоріях, а не зовнішнім теоретичним накладенням. Здійснений аналіз підтверджує доцільність використання тріади «метакогнітивне знання – метакогнітивний моніторинг – метакогнітивний контроль» як аналітичної рамки для подальшого розгляду архітектури програми, системи навчально-професійних завдань і психологічних умов її реалізації. У ході здійсненого теоретичного аналізу структурно-функціональних компонентів авторської програми розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників з'ясовано, що триблокова структура програми змістовно узгоджується з функціональними складниками метакогніції, а система навчально-професійних завдань, що утворює змістове ядро практико-розвивального блоку, реалізує принцип метакогнітивного підтримувального навчання. Послідовне обґрунтування цих тверджень подано нижче.

Метакогнітивна архітектура трьох блоків програми
Теоретичний блок програми А. Федук (2021) за своїм функціональним змістом спрямований на формування у курсантів системного уявлення про особливості професійного мислення, психологічні механізми розв'язування проблемних завдань офіцера-прикордонника, стратегії мислення (аналогізування, комбінування, реконструювання) та психологічні умови регуляції пізнавальної діяльності в особливих і екстремальних умовах оперативно-службової діяльності. Предметний зміст теоретичного блоку узгоджується з трьома різновидами метакогнітивного знання, класично виокремленими у сучасній метакогнітивній психології: декларативним (знання курсанта про власні пізнавальні процеси, сильні та слабкі сторони свого мислення), процедурним (знання про способи і прийоми розв'язування

професійних завдань) та умовним (знання про те, в яких службових ситуаціях і за якими критеріями слід застосовувати ту чи іншу мисленнєву стратегію) (Schraw & Moshman, 1995; Pintrich, 2002). Теоретичний блок, відповідно, виконує у програмі функцію формування базису метакогнітивного знання, без якого подальша практика моніторингу і контролю залишається формальною. Практико-розвивальний блок програми спрямований на активне розв'язування професійно-спрямованих навчальних завдань і реалізується через три психологічні механізми навчання за Y.I. Mashbyts (n.d.): механізм динамічного розподілу функцій управління у системі «викладач ↔ курсант», механізм зворотного зв'язку та механізм довизначення навчального завдання (Smulson, 2014; Fedyuk, 2020). Психологічний зміст кожного з цих механізмів безпосередньо співвідноситься з функціями метакогніції в операційній моделі Т.О. Nelson & L. Narens (1990): метарівень здійснює моніторинг об'єктного рівня, отримує інформацію про перебіг пізнавальної діяльності та через контроль перебудовує цю діяльність у разі розходження проміжних результатів з очікуваними. Механізм динамічного розподілу функцій управління реалізує поступову передачу керувальних функцій від викладача до курсанта, що у метакогнітивних категоріях означає інтеріоризацію функції контролю. Механізм зворотного зв'язку забезпечує відстеження успішності виконання мисленнєвих дій, тобто реалізує функцію моніторингу. Механізм довизначення навчального завдання вимагає від курсанта самостійного переформулювання умов і цілей, що безпосередньо активізує метакогнітивне знання про завдання і доцільність застосування відповідних стратегій (Flavell, 1979). Практико-розвивальний блок, таким чином, розгортає функціональну динаміку метакогнітивної регуляції в діяльнісному зрізі професійного мислення.

Водночас діяльнісне розгортання моніторингу і контролю без афективно-регулятивного замикання залишається незавершеним. Саме цю функцію виконує емоційно-рефлексивний блок програми, який забезпечує закріплення метакогнітивного контуру через саморегулятивну та афективну складові. У моделі метакогнітивної і афективної саморегуляції А. Efklides (2011) метакогнітивні процеси перебувають у постійній взаємодії з емоційними станами: афективні переживання безпосередньо впливають на точність моніторингу, на впевненість у прийнятому рішенні та на готовність до його корекції. В умовах оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника, де рішення приймаються в режимі значних психологічних навантажень, афективно-рефлексивна регуляція визначає, чи зможе суб'єкт вчасно виявити помилку власного мислення і перебудувати стратегію. Систематичне звернення курсанта до власних переживань, оцінок результату та рефлексії обраної стратегії закріплює моніторинг і контроль як стійкі метакогнітивні навички, переводячи їх з епізодичних у системні (Schraw & Moshman, 1995; Zimmerman, 2000). Емоційно-рефлексивний блок забезпечує

саморегулятивний замикаючий контур, без якого метакогнітивне знання і практика моніторингу не оформлюються у цілісну здатність до регуляції професійного мислення. Особливої уваги заслуговує часова розгортка метакогнітивного розвитку в межах програми. Метакогнітивна архітектура, закладена у трьох блоках, реалізується не як разова навчальна акція, а як систематична робота впродовж кількох навчальних років на засадах поетапного розвитку професійного мислення: на початковому етапі домінує когнітивний компонент, на основному – операційний, на завершальному – особистісний (Fedyk, 2021). За такої логіки теоретичний блок активізується переважно на ранніх етапах підготовки і закладає метакогнітивне знання, практико-розвивальний блок розгортається на основному етапі через систему завдань зростаючої складності, а емоційно-рефлексивний блок досягає повної результативності на завершальному етапі, коли курсант здатен до стійкої саморегуляції професійного мислення. Емпірична перевірка програми у межах формувального експерименту (2016-2017) з подальшою фіксацією динаміки розвиненості професійного мислення (2017-2018) підтвердила доцільність саме такої протяжної реалізації, що змістовно узгоджується з метаналітичними даними С. Dignath & M.V.J. Veenman (2021) про те, що метакогнітивні навички формуються як стійкі лише за умови систематичного тренування впродовж достатнього проміжку часу. Зіставлення трьох блоків програми з функціональними складниками метакогніції та з поетапною логікою її розгортання показує, що триблокова структура забезпечує послідовне розгортання метакогнітивної регуляції: від знання про мислення (теоретичний блок, початковий етап) до моніторингу і контролю мисленнєвих дій (практико-розвивальний блок, основний етап) і далі до саморегулятивного закріплення через рефлексію та афективний контур (емоційно-рефлексивний блок, завершальний етап). Виявлена відповідність є теоретичним результатом цього аналізу і узгоджується з сучасними узагальненнями про те, що результативність програм розвитку мислення у вищій освіті зростає за умови цілісної активізації всіх компонентів метакогніції.

Чотири типи навчально-професійних завдань і механізм метакогнітивного підтримувального навчання

Встановлена метакогнітивна архітектура трьох блоків реалізується змістовно через систему навчально-професійних завдань, що становить ядро практико-розвивального блоку і потребує окремого аналізу. У А. Fedyk (2021) ця система виокремлена за результатами психологічного аналізу оперативно-службової діяльності Державної прикордонної служби України (ДПСУ) і нормативно-правової бази та охоплює чотири типи: процедурні, комунікативні, практичні та проблемні (нестандартні) завдання. Підставою для такого розподілу є те, що кожен тип активізує відмінну

конфігурацію мисленнєвих операцій і стратегій і, відповідно, розвиває професійне мислення в іншому функціональному зрізі. Ці типи впорядковані за зростанням невизначеності умов та ступенем самостійності курсанта у добірї стратегії розв'язування, що за своєю психологічною логікою відповідає принципу метакогнітивного підтримувального навчання цілеспрямованого поступового зменшення зовнішньої опори з боку викладача у міру зростання метакогнітивної самостійності суб'єкта навчання (Guo, 2022; Shao *et al.*, 2023). Процедурні завдання передбачають виконання алгоритмізованих службових дій за чітко регламентованими нормативно-правовими документами – порядком прикордонного контролю у пункті пропуску, послідовністю ідентифікації особи та документів, алгоритмом дій прикордонного наряду на лінії кордону. Психологічна структура процедурного завдання складається зі змодельованої умови початкового стану, змодельованої умови кінцевого стану та процедури їхнього переведення (Fedyk, 2021). На цьому рівні зовнішня опора є максимальною: структура завдання, орієнтири виконання і критерії правильності задані ззовні. Роль викладача полягає у демонстрації алгоритму, його покроковому роз'ясненні та поточному контролю точності виконання через механізм зворотного зв'язку; роль курсанта – у впізнаванні типу завдання, добірї відповідного алгоритму з наявного репертуару та точному його відтворенні. Метакогнітивне навантаження на курсанта зосереджене на активізації декларативного і процедурного метакогнітивного знання (знання алгоритмів та умов їхнього застосування), тоді як функції моніторингу і контролю переважно реалізуються викладачем. Розвивальний ефект процедурних завдань полягає у формуванні репертуару автоматизованих професійних дій, без якого неможлива вивільненість когнітивних ресурсів для розв'язування складніших завдань.

Комунікативні завдання зміщують акцент на міждисциплінарну взаємодію в системі «офіцер – підлеглий», «офіцер – порушник», «офіцер – представник суміжної служби», «офіцер – громадянин при прикордонному контролі» і вимагають регуляції власного мовлення та поведінки відповідно до динаміки ситуації. Специфіка комунікативного завдання полягає у тому, що предметом впливу курсанта є активна система іншого суб'єкта – співрозмовника, стан знань і реакція якого змінюються у процесі взаємодії (Fedyk, 2021). Роль викладача полягає у моделюванні комунікативної ситуації, наданні рольової рамки та розборі наслідків обраних комунікативних стратегій після завершення вправи; роль курсанта – у поточному відстеженні реакції співрозмовника, корекції власної мовленнєвої поведінки та прогнозуванні розвитку діалогу. Метакогнітивне навантаження зростає за рахунок необхідності поточного моніторингу комунікативного процесу і корекції власної стратегії в режимі реального часу; курсант починає частково перебирати на себе функцію моніторингу, викладач зберігає контрольну

функцію через підсумкову оцінку. Розвивальний ефект комунікативних завдань полягає у формуванні навичок міжсуб'єктної регуляції професійного мислення, критично важливих у ситуаціях переговорів з порушниками, взаємодії з іноземцями у пунктах пропуску та координації дій у складі підрозділу. Практичні завдання моделюють реальні ситуації оперативно-службової діяльності з неповними вихідними даними – охорона ділянки кордону в умовах обмеженого ресурсу, розподіл сил і засобів підрозділу, реагування на сигнал технічних засобів контролю – і вимагають комбінованого застосування знань, умінь та мисленнєвих стратегій. На відміну від процедурного завдання, де шлях розв'язування заданий алгоритмом, і комунікативного, де предмет впливу є рухливим, практичне завдання вимагає від курсанта самостійного вибору стратегії серед кількох припустимих варіантів з урахуванням конкретних умов обстановки. Роль викладача зводиться до рамкового супроводу у ролі фасилітатора: постановки завдання, забезпечення вихідних даних і консультативної допомоги на критичних точках розв'язування; роль курсанта – у самостійному аналізі умов, добірї стратегії, ухваленні проміжних рішень та оцінюванні їхніх наслідків. Метакогнітивне навантаження зростає істотно: курсант самостійно здійснює моніторинг проміжних результатів і у межах заданої проблемної рамки ухвалює контрольні рішення. Розвивальний ефект практичних завдань полягає у формуванні здатності до саморегульованого розв'язування професійних завдань у межах відомої проблемної області.

Проблемні (нестандартні) завдання ставлять курсанта перед ситуацією, в якій відомі алгоритми не дають рішення, а умови завдання потребують довизначення – нетипова спроба порушення кордону, раптова зміна оперативної обстановки в районі відповідальності, непередбачувана поведінка суб'єктів у пункті пропуску. Саме на цьому рівні активізується механізм довизначення навчального завдання, що вимагає самостійної реконструкції проблеми, побудови робочих гіпотез та оцінки їх адекватності (Fedyuk, 2020). Роль викладача зводиться до консультативної взаємодії – постановки проблеми і готовності до обговорення обраних курсантом стратегій; роль курсанта – у самостійному формулюванні проблеми, генерації альтернативних рішень, їхньому критичному оцінюванні та виборі оптимального варіанту. Функції моніторингу і контролю повністю переходять до курсанта, зовнішня опора зводиться до мінімуму. Саме у проблемних завданнях метакогнітивна регуляція реалізується у найповнішому вигляді, що узгоджується з положенням J.H. Flavell (1979) про найсильнішу активізацію метакогнітивних процесів у ситуаціях, які перевищують наявні автоматизовані схеми дій. Розвивальний ефект проблемних завдань полягає у формуванні ключової для офіцера-прикордонника здатності приймати рішення в умовах невизначеності та дефіциту часу. Співвіднесення чотирьох типів завдань з метакогнітивною тріадою засвідчує, що в системі

завдань розгорнуто повний цикл метакогнітивного підтримувального навчання: від максимально опертої зовні діяльності (процедурні завдання) через поступове переключення моніторингу на курсанта (комунікативні та практичні завдання) до повного внутрішнього моніторингу і контролю (проблемні завдання). Запропонована інтерпретація спирається на три чинники:

а) змістову характеристику самих типів завдань у першоджерелі, що відтворює принцип зменшення зовнішньої опори;

б) психологічні механізми навчання за Y.I. Mashbyts (n.d.), функціонально ідентичні моніторингу і контролю у моделі T.O. Nelson & L. Narens (1990);

в) метаналітичні дані L. Guo (2022), C. Dignath & M.V.J. Veenman (2021) та A.A. Khachadoorian *et al.* (2020) про те, що структуровані опори і метакогнітивні підказки суттєво підвищують якість саморегульованого навчання у прикладних освітніх середовищах, зокрема у контексті професійної військової освіти.

З виявленої метакогнітивної природи класифікації впливає практичне узагальнення, що виходить за межі первинної сфери застосування програми. Запропонована рамка є інваріантною щодо предметного змісту дисципліни і може бути перенесена викладачем будь-якої навчальної дисципліни в умовах вищого військового навчального закладу (ВВНЗ) через упорядкування наявного навчального матеріалу за чотирма типами завдань і забезпечення поступового переходу між ними (Fedyuk, 2021). Таке перенесення створює передумови для систематичного розвитку професійного мислення у різних сферах професійної підготовки – не лише в системі ДПСУ, а й у вищих військових навчальних закладах інших силових структур України, де присутні аналогічні типи службових завдань. Універсальність метакогнітивної рамки саме у такому прикладному зрізі визначає її цінність як інструменту проєктування програм розвитку професійного мислення фахівців силових і правоохоронних відомств.

Психологічні умови активізації метакогнітивної регуляції

Реалізація системи навчально-професійних завдань як механізму метакогнітивного підтримувального навчання залежить від психологічних умов, за яких розгортається навчальна взаємодія. У першоджерелі виокремлено шість взаємозумовлених психологічних умов розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників, кожна з яких виявляє конкретну метакогнітивну функцію і потребує від викладача певного набору дій на рівні поведінки, мовлення та організації середовища (Fedyuk, 2021). Перша умова – налагодження суб'єкт-суб'єктної взаємодії у системі «викладач ↔ суб'єкти навчання» під час моделювання викладачем професійно-спрямованих проблемних завдань – формує безпечний психологічний простір безоціночного прийняття. Викладач забезпечує цей простір через конкретні поведінкові дії:

утримує спокійний темп мовлення і теплу підтримуючу інтонацію, уникає різких підвищень тону і наказових конструкцій, використовує відкриті жести з руками на рівні грудей, підтримує прямий безоціночний контакт очима, сідає на одному рівні з курсантом чи збоку від нього, а не напроти, витримує паузу після висловлювання курсанта перед будь-якою реакцією, вголос проговорює власні міркування як приклад метакогнітивної рефлексії, замінює пряме виправлення уточнювальними запитаннями на кшталт «Що саме ви зробили?», «Чому обрали цей шлях?», «Що вас у цьому не влаштовує?». У метакогнітивному вимірі ця умова забезпечує екстерналізацію мисленнєвих процесів, без якої метакогнітивне знання про себе як суб'єкта професійного мислення не формується (Efklides, 2011; Veenman *et al.*, 2012).

Друга умова – стимулювання до самостійного розв'язування завдань курсантом на засадах теорії проблемного навчання – реалізує поступове зменшення зовнішньої метакогнітивної підтримки. Викладач моделює проблемну ситуацію і далі фізично відсторонюється: робить крок назад від курсанта, відходить до бокової позиції в аудиторії, витримує тривалу паузу тишею навіть у момент, коли курсант зробив помилковий крок, не надає готової відповіді на питання курсанта, а перекидає питання назад через формулу «А як ви самі це бачите?», використовує відкриті запитання замість вказівок, не втручається у дискусію в малій групі протягом перших кількох хвилин. У метакогнітивному вимірі ця умова реалізує передачу функцій моніторингу і контролю від викладача до курсанта, що відповідає ключовому принципу метакогнітивного підтримувального навчання (Guo, 2022; Shao *et al.*, 2023). Третя умова – розвиток опосередкованих навчальних, особистісно-престижних і професійно-пізнавальних мотивів та інтересів з урахуванням вікових, гендерних та індивідуальних особливостей мислення – забезпечує мотиваційне підкріплення метакогнітивної регуляції. Викладач реалізує цю умову через конкретні дії: вибудовує кожне навчальне завдання як фрагмент майбутньої професійної діяльності офіцера-прикордонника з покликанням на конкретну службову ситуацію (охорона ділянки кордону, пункт пропуску, реагування на сигнал небезпеки), запрошує на окремі заняття офіцерів-практиків з досвідом оперативно-службової діяльності, використовує відеоматеріали реальних службових епізодів, дає курсантам можливість обирати завдання з двох-трьох варіантів однакового рівня складності, включає рольові розподіли (керівник, підлеглий, представник суміжної служби), диференціює складність завдань для груп з відмінним вихідним рівнем, створює ситуації раннього успіху для курсантів зі зниженою мотивацією. Мотиваційна сфера у моделі А. Efklides (2011) є безпосередньою детермінантою якості метакогнітивних процесів, зокрема точності моніторингу і готовності до корекції стратегії (Efklides, 2011).

Четверта умова – спрямування уваги курсантів на розуміння завдання через усвідомлення та аналіз його умов і вимог – активує метакогнітивний моніторинг на фазі орієнтування. Викладач сигналізує початок цієї фази низкою засобів: підвищує тон на ключових словах умови, робить смислову паузу перед ключовим поняттям та одразу після формулювання завдання, використовує жест «стоп» або підняту відкриту долоню, записує умову на дошці з виділенням кольором того, що відомо і що треба знайти, виводить завдання через проектор з позначенням структурних компонентів, подає звуковий сигнал за допомогою гонга чи дзвінка як маркер початку аналітичної фази, ставить серію запитань: «Що тут сказано?», «Що саме потрібно знайти?», «Які є обмеження?», вимагає від курсанта переформулювати умову власними словами перед допуском до її виконання. Цей набір дій реалізує механізм довизначення навчального завдання і формує метакогнітивне знання про завдання як передумову подальшого моніторингу (Flavell, 1979; Pintrich, 2002). П'ята умова – стимулювання послідовності етапів розвитку мисленнєвих дій та операцій курсантів під час розв'язування завдань – забезпечує структурованість метакогнітивного підтримувального навчання. Викладач утримує курсанта в алгоритмі «аналіз умов – оцінка нової інформації – формулювання завдання – пошук варіантів рішення – прогнозування задуму – прийняття рішення – його оцінка» через такі засоби: виводить сім пронумерованих етапів на дошці чи екрані та фізично позначає перехід між ними (стрілка, рух руки, зміна слайду), видає курсантові друкований чек-лист з позичками для відмітки, встановлює часові межі для кожного етапу за допомогою таймера, ставить контрольне запитання на завершенні кожного етапу («Що ви встановили на цьому кроці?»), не допускає переходу на наступний етап без завершення поточного, повертає курсанта до пропущеного етапу формулою «повернімося до пункту три». Така регулярність закріплює моніторинг і контроль як стійкі операції у сталому порядку (Fedyk, 2021; Dignath & Veenman, 2021).

Шоста умова – спрямування можливостей курсанта на самоусвідомлення та критичну оцінку своїх дій і ставлення до навколишнього середовища – замикає метакогнітивний контур у функції рефлексивного контролю. Викладач реалізує цю умову через такі дії: організовує рефлексивну сесію тривалістю 10-15 хвилин у завершенні кожного заняття, проводить коло рефлексії з послідовністю фіксованих запитань («Що ми зробили?», «Що було найскладніше?», «Що зробили б інакше?», «Що взяли для себе як офіцера?»), запроваджує рефлексивний щоденник зі сталою структурою запису після кожного заняття, здійснює відеозапис розв'язування проблемних завдань і проводить наступне спільне переглядання із зупинками на ключових рішеннях, пропонує курсантові письмово порівняти власну стратегію з альтернативою однокласника, оцінює разом з курсантом відповідність ухваленого рішення

професійним цінностям і нормативно-правовим вимогам ДПСУ. Це повний вияв метакогнітивного контролю з рефлексивною надбудовою (Zimmerman, 2000; Stanton *et al.*, 2021). Шість умов утворюють єдиний причинно-наслідковий трек активізації метакогнітивної регуляції. Перша умова створює безпечний простір взаємодії, без якого решта умов не мають психологічного ґрунту для реалізації. На цьому ґрунті друга умова запускає передачу контролю від викладача до курсанта, а третя підтримує цю передачу мотиваційним ресурсом. Четверта умова забезпечує коректний вхід у завдання через моніторинг фази орієнтування, п'ята утримує моніторинг і контроль упродовж усього розв'язування як стійку послідовність, а шоста замикає цикл рефлексивним оцінюванням і закладає підставу для переносу освоєних стратегій у подальші завдання. Послідовність «простір – передача – мотивація – вхід – процес – замикання» становить цілісну психологічну архітектуру активізації метакогнітивної регуляції у межах програми.

Метакогнітивні засади проєктування програми розвитку професійного мислення

Здійснений аналіз метакогнітивної архітектури трьох блоків програми, системи чотирьох типів навчально-професійних завдань та психологічних умов її реалізації дає змогу сформулювати метакогнітивні засади проєктування програми розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників як упорядкований набір проєктних принципів, що забезпечують метакогнітивну дієздатність програми у її власних психологічних категоріях. Перша засада – цілісність триблокової метакогнітивної архітектури. Програма проєктується як послідовність трьох функціонально взаємозумовлених блоків, у якій теоретичний блок закладає базис метакогнітивного знання (декларативного, процедурного, умовного), практико-розвивальний блок розгортає метакогнітивний моніторинг і контроль у діяльнісному плані, а емоційно-рефлексивний блок замикає метакогнітивний контур саморегулятивною рефлексією з урахуванням афективно-мотиваційного чинника. Жоден з блоків не є факультативним: випадіння будь-якого руйнує цілісність метакогнітивного розвитку і редукує програму до часткового навчального впливу (Schraw & Moshman, 1995; Efklides, 2011). Друга засада – принцип поступального зменшення зовнішньої опори через типологію завдань. Система навчально-професійних завдань проєктується за градієнтом невизначеності і самостійності – від процедурних завдань з максимальною зовнішньою опорою через комунікативні і практичні до проблемних (нестандартних) завдань з мінімальною опорою. Цей градієнт реалізує принцип метакогнітивного підтримувального навчання і забезпечує контрольовану передачу функцій моніторингу і контролю від викладача до курсанта впродовж трьох етапів професійної підготовки (Guo, 2022; Shao *et al.*, 2023).

Третя засада – психологічні механізми навчання як функціональні еквіваленти метакогнітивних функцій. У проєкт програми закладаються три психологічні механізми навчання за Ю. І. Машбицем: механізм динамічного розподілу функцій управління реалізує інтеріоризацію контролю, механізм зворотного зв'язку – функцію моніторингу, механізм довизначення навчального завдання – метакогнітивне знання про завдання і активацію стратегічного вибору. Ці механізми не додаються до програми як зовнішні дидактичні прийоми, а становлять її внутрішню операційну основу (Nelson & Narens, 1990; Feduk, 2020). Четверта засада – структурована послідовність метакогнітивних операцій у кожному циклі розв'язування завдання. Розв'язування кожного з чотирьох типів завдань проєктується за єдиним алгоритмом з семи етапів (аналіз умов – оцінка інформації – формулювання завдання – пошук варіантів – прогнозування задуму – прийняття рішення – оцінка), що закріплює моніторинг і контроль як стійкі операції у сталому порядку і забезпечує їхній перенос між різними типами завдань та навчальними дисциплінами (Dignath & Veenman, 2021). П'ята засада – безпечний простір суб'єкт-суб'єктної взаємодії як ґрунт метакогнітивної екстерналізації. Проєктування програми передбачає формування психологічного простору безоціночного прийняття через рольову позицію викладача як фасилітатора, дослідника, спостерігача і партнера у спільній діяльності та спілкуванні. Без цього ґрунту вербалізація курсантом власних стратегій мислення не розгортається, а метакогнітивне знання про себе як суб'єкта не формується (Efklides, 2011; Feduk, 2021). Шоста засада – рефлексивне замикання з урахуванням афективно-мотиваційного контуру. Проєкт програми обов'язково включає рефлексивну фазу, у якій метакогнітивні здобутки курсанта закріплюються через систематичне самоспостереження і критичне оцінювання власних стратегій з урахуванням впливу емоційних станів на якість метакогнітивних суджень. Саме рефлексивне замикання визначає переносність освоєних стратегій у реальну оперативно-службову діяльність і становить вирішальну умову результативності програми (Zimmerman, 2000; Stanton *et al.*, 2021). Сформульовані шість засад становлять цілісний проєктний інструментарій, придатний як для вдосконалення авторської програми А. Feduk (2021), так і для розроблення аналогічних програм розвитку професійного мислення фахівців інших силових і правоохоронних відомств України. Операціональне представлення засад, сумісне з етапами моделі цілеспрямованого розвитку професійного мислення, побудовано «Метакогнітивну матрицю цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників» (MERIDIAN), що операціоналізує метакогнітивну архітектуру програми у семи параметричних рядах і трьох етапах розвитку представлено на Рисунку 1.

Національна академія державної прикордонної служби України				
Метакогнітивна матриця				
цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників				
MERIDIAN				
метакогнітивне знання → моніторинг → контроль				
	I Початковий когнітивний компонент	II Основний операційний компонент		III Завершальний особистісний компонент
I Блок програми	Теоретичний	Розвивальний		Емоційно-рефлексивний
II Етап моделі	Діагностичний	Розвивальний		Результативний
III Тип завдань	Процедурні	Комунікативні	Практичні	Проблемні
IV Активні умови	1 · 3 · 4	2 · 4 · 5		
V Позиція викладача	Пояснення, демонстрація алгоритмів, діагностика	Фасилітація, консультативний супровід, зворотний зв'язок		Консультативна взаємодія, рефлексивні сесії, супровід щоденника
VI Позиція курсанта	Засвоєння, впізнання типу, відтворення алгоритму	Моніторинг перебігу, корекція власної стратегії		Довизначення проблеми, побудова гіпотез, саморегуляція
VII Результат етапу	Базис метакогнітивного знання	Стійкі навички моніторингу і контролю		Саморегуляція професійного мислення
Шість психологічних умов активізації метакогнітивної регуляції				
1. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія безпечний простір вербалізації стратегій		2. Самостійне розв'язування передача функцій моніторингу і контролю		
3. Мотиваційне підкріплення опосередковані навчальні мотиви		4. Розуміння завдання моніторинг фази орієнтування		
5. Послідовність етапів структурованість алгоритму розв'язування		6. Самоусвідомлення та оцінка рефлексивний контур саморегуляції		
«Метакогнітивне знання моніторинг контроль»				

Рисунок 1. Матриця MERIDIAN

Джерело: розроблено автором на основі А. Федук (2021)

Матриця MERIDIAN призначена для практичного використання викладачем будь-якої навчальної дисципліни у системі професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників, а також у ВВНЗ інших силових і правоохоронних відомств України. Порядок користування матрицею передбачає чотири кроки: визначення поточного етапу підготовки курсантів (початковий, основний, завершальний) за першим стовпцем; зв'язання з метакогнітивним компонентом, що має активуватися саме на цьому етапі, і з домінуючим типом навчально-професійних завдань; добір завдань з навчальної дисципліни відповідно до цього типу – від процедурних на початковому етапі до проблемних на завершальному; проектування заняття із застосуванням позиції викладача та позиції курсанта, зазначених у відповідному рядку матриці, та активацією вказаних психологічних умов. Для прикладу, на основному етапі викладач навчальної дисципліни професійного циклу упорядковує навчальний матеріал у формі комунікативних і практичних завдань, переходить у позицію фасилітатора,

утримує алгоритмічну послідовність розв'язування та активує другу, четверту і п'яту психологічні умови через конкретні дії, описані у попередньому підрозділі. Таке послідовне прочитання матриці дозволяє перетворити загальну метакогнітивну рамку в операційний робочий інструмент повсякденного проектування занять.

Перспективи вдосконалення програми розвитку професійного мислення на метакогнітивних засадах

Сформульовані метакогнітивні засади проектування та встановлена метакогнітивна архітектура програми визначають три напрями її подальшого вдосконалення, кожен з яких має конкретне змістове наповнення і співвідноситься з емпірично верифікованими даними сучасної метакогнітивної психології. Першим напрямом є введення у програму окремого модуля явного метакогнітивного навчання обсягом 8-10 академічних годин, що розгортається паралельно з теоретичним блоком на початковому етапі професійної підготовки. Модуль має

охоплювати три змістові лінії: ознайомлення курсантів з типологією метакогнітивних стратегій планування, моніторингу і оцінювання власного мислення на матеріалі оперативно-службових ситуацій; ведення рефлексивного журналу розв'язування проблемних завдань, у якому курсант письмово фіксує обрану стратегію, проміжні оцінки її ефективності та підсумковий аналіз доцільності застосування; групове обговорення різних стратегій розв'язування одного й того самого проблемного завдання з метою розширення репертуару метакогнітивних прийомів. Доцільність модуля підтверджується даними метааналізу про те, що пряме навчання метакогнітивним стратегіям у поєднанні з їхнім практичним застосуванням є суттєвим предиктором результативності саморегульованого навчання, причому ефект прямої інструкції перевищує ефект непрямой активізації, як було підкреслено С. Dignath & M.V.J. Veenman (2021) та J.D. Stanton *et al.* (2021). У прикладних освітніх середовищах структуровані метакогнітивні підказки підвищують якість саморегульованого навчання незалежно від предметної галузі (Guo, 2022). Другим напрямом є доповнення діагностичного етапу структурно-функціональної моделі цілеспрямованого розвитку професійного мислення психодіагностичним інструментом оцінювання метакогнітивної обізнаності. Таким інструментом є Metacognitive Awareness Inventory (MAI) G. Schraw & D. Moshman (1994), розроблений як двофакторна шкала, що вимірює метакогнітивне знання у складі декларативного, процедурного і умовного компонентів та метакогнітивну регуляцію у складі планування, моніторингу, оцінювання, корекції та інформаційного управління. Адаптація опитувальника до контексту військової професійної освіти передбачає переклад з англomовного оригіналу, лінгвокультурну та змістову адаптацію пунктів до реалій оперативно-службової діяльності, психометричну перевірку на вибірці курсантів ВВНЗ та визначення нормативних показників для трьох рівнів розвиненості професійного мислення. Введений у діагностичний етап інструмент відстежує динаміку метакогнітивного розвитку курсанта як самостійну лінію поряд з показниками когнітивного, потребнісно-мотиваційного та операційного критеріїв професійного мислення, визначених у програмі А. Fedyk (2021), і створює підставу для індивідуалізації подальшого психологічного супроводу.

Третім напрямом є посилення афективно-регулятивного компонента емоційно-рефлексивного блоку через введення у завершальний етап програми структурованих процедур метакогнітивної оцінки емоційних станів перед ухваленням рішення. Згідно з моделлю А. Efklides (2011) афективні стани безпосередньо впливають на точність метакогнітивного моніторингу: недооцінена тривога, надмірна впевненість чи прихована невпевненість спотворюють метакогнітивні судження і призводять до помилкових контрольних рішень. У межах оперативно-службової діяльності офіцера-прикордонника, що розгортається в режимі значних

психологічних навантажень і дефіциту часу, афективні викривлення моніторингу особливо небезпечні. Процедурне наповнення цього напрямку передбачає введення короткої рефлексивної схеми «стан – оцінка – рішення», за якою курсант перед ухваленням рішення у змодельованій проблемній ситуації фіксує власний емоційний стан, оцінює його вплив на ясність мислення і лише після цього ухвалює рішення, а також регулярне виконання вправ на розпізнавання власних афективних станів у процесі розв'язування проблемних завдань та аналіз їхнього впливу на якість ухвалених рішень. Таке посилення узгоджується з модельним положенням А. Efklides (2011) про прямий вплив афективних станів на якість метакогнітивних суджень, що в умовах професійної діяльності підвищеної складності виявляється у спроможності курсанта переносити освоєні стратегії з навчальних ситуацій у реальну оперативно-службову діяльність. Окреслені напрями вдосконалення програми не претендують на емпіричну верифікацію у межах цієї статті і становлять предметну рамку наступного емпіричного дослідження, у якому розгорнуті модифікації програми підлягають експериментальній перевірці з фіксацією динаміки метакогнітивних показників та їхнього зв'язку з критеріями розвиненості професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників.

Здійснена теоретична реконструкція триблокової архітектури програми як інтеграції метакогнітивного знання, моніторингу і контролю узгоджується із концептуальними узагальненнями метакогніції S.M. Fleming (2024), у яких пропозиційна впевненість суб'єкта у власних рішеннях трактується як інтегруюча ланка між моніторингом і контролем когнітивних процесів. У межах цього погляду метакогнітивні судження поєднуються з контрольними рішеннями в єдиний цикл моніторингу і регуляції, що засвідчує концептуальну однорідність триблокової архітектури програми з сучасним станом метакогнітивної теорії. Виявлена у статті відповідність між функціональним змістом теоретичного, практико-розвивального та емоційно-рефлексивного блоків програми і структурними компонентами метакогнітивної регуляції дає підстави розглядати програму як цілісну психологічну систему розвитку метакогнітивної регуляції професійного мислення, що відрізняється від набору змістовно близьких, проте функціонально автономних елементів за рахунок виявленої функціональної відповідності між блоками програми і компонентами метакогнітивної тріади. Зафіксований Т. Tuononen *et al.* (2023) розрив між розробленістю метакогнітивної теорії та її системним впровадженням у програми вищої освіти у проведеному дослідженні отримав одну з можливих стратегій подолання – теоретичну концептуалізацію вже верифікованої програми у власних метакогнітивних категоріях. Цей шлях працює з реальним об'єктом професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників без потреби створювати нову програму і надає йому метакогнітивну читабельність на рівні проектних рішень.

Сформульований С. Magno (2010) погляд на метакогніцію як ключовий чинник становлення самостійного і критичного суб'єкта операціоналізовано в отриманих результатах через метакогнітивну матрицю MERIDIAN, що відображає поетапну передачу функцій моніторингу і контролю від викладача до курсанта впродовж трьох етапів професійної підготовки. Тим самим теоретично сформульована мета розвитку метакогнітивної самостійності суб'єкта набуває конкретного проектного інструментарію, придатного для повсякденної роботи викладача дисциплін професійного циклу у вищому військовому навчальному закладі.

Запропонований у статті результат належить до ширшої традиції метакогнітивних рамок проектування навчальних програм, у якій останніми роками сформувалися конкретні прикладні моделі. S. Gamby & C.F. Bauer (2022) описали рамку метакогнітивного розвитку, інтегровану у навчальний план, побудовану навколо однієї навчальної дисципліни і орієнтовану на формування у студентів метакогнітивної обізнаності через регулярну рефлексію в навчальному курсі. Метакогнітивна матриця MERIDIAN відрізняється масштабом і функціональною спрямованістю: вона задає метакогнітивну архітектуру цілісної програми професійної підготовки фахівця силового профілю, охоплюючи три етапи підготовки, три типи навчальних блоків та чотири типи навчально-професійних завдань. У медичній освіті J. Merkebu *et al.* (2024) обґрунтували метакогнітивну рефлексію як інтегративну рамку для розгляду професійного мислення фахівця у складних клінічних ситуаціях. Виявлена у нашому дослідженні архітектура виконує функціонально подібну роль для військово-психологічного профілю, що засвідчує перенесеність метакогнітивної рамки між різними галузями професійної підготовки за умови її адаптації до специфіки оперативно-службової діяльності. Поряд з цим військове дослідження N.M. Sekel *et al.* (2023) адаптивного прийняття рішень в умовах симульованого операційного стресу підтверджують роль метакогнітивних і саморегуляторних чинників ефективності військовослужбовців у середовищах невизначеності і часового тиску, що тематично відповідає оперативно-службовому контексту майбутнього офіцера-прикордонника і обґрунтовує доцільність метакогнітивної концептуалізації програми саме у такому професійному профілі. Сучасні емпіричні розробки квантифікації метакогніції емоцій H.-H. Lee *et al.* (2024) підтверджують методологічну розрізняюваність метакогнітивних процесів у когнітивній та афективній сферах, що методологічно узгоджується з функцією емоційно-рефлексивного блоку матриці MERIDIAN. Перевагою запропонованого підходу є його опора на вже верифіковану програму A. Fedyk (2021), що звільняє теоретичну реконструкцію від потреби у новій емпіричній перевірці на рівні базової результативності і дозволяє зосередитися на метакогнітивній архітектурі програми у її власних психологічних категоріях. Водночас слід чітко окреслити

межі цієї інтерпретації: реконструкція метакогнітивної архітектури триблокової структури має статус авторської теоретичної концептуалізації; у першоджерелі метакогнітивна термінологія не була артикульована, тому отримані теоретичні результати не приписуються авторів базової програми. Емпірична продуктивність сформульованих метакогнітивних засад проектування і додатковий внесок матриці MERIDIAN у динаміку метакогнітивних показників курсантів порівняно з базовою верифікованою програмою підлягають окремій експериментальній перевірці у наступному дослідженні.

✦ Висновки

Здійснений теоретичний аналіз показав, що метакогнітивна рамка в її операційній формі тріади «метакогнітивне знання – метакогнітивний моніторинг – метакогнітивний контроль» розкриває у верифікованій авторській програмі цілеспрямованого розвитку професійного мислення майбутніх офіцерів-прикордонників внутрішню психологічну архітектуру, яка у першоджерелі залишалася теоретично не артикульованою. Програма отримала статус цілісної системи цілеспрямованого розвитку метакогнітивної регуляції професійного мислення, і цей статус впливає з її власних психологічних категорій, а не привноситься ззовні. Встановлена функціональна відповідність між триблоковою структурою програми і компонентами метакогнітивної тріади становила центральний теоретичний результат дослідження. Теоретичний блок постав цілеспрямованим формуванням метакогнітивного знання у його декларативному, процедурному й умовному різновидах. Практико-розвивальний блок набуває статусу діяльнісного розгортання моніторингу і контролю через три психологічні механізми навчання (динамічного розподілу функцій управління, зворотного зв'язку, довизначення навчального завдання), функціонально еквівалентні операціям метарівня в операційній моделі метакогніції. Емоційно-рефлексивний блок трактовано як саморегулятивне замикання метакогнітивного контуру з урахуванням афективно-мотиваційного чинника, без якого метакогнітивне знання і епізодична практика моніторингу не консолідуються у стійку здатність до регуляції професійного мислення. Зіставлення цієї архітектури з поетапною логікою підготовки виявило додатковий неочевидний результат: часова розгортка трьох блоків збігається з психологічною логікою розвитку метакогнітивної регуляції – від знання через моніторинг і контроль до саморегулятивного закріплення, що пояснює результативність програми саме за умови її повного розгортання впродовж трьох етапів професійної підготовки. Розкриття механізму метакогнітивного підтримувального навчання у системі завдань чотирьох типів засвідчило, що впорядкованість цих типів – процедурних, комунікативних, практичних і проблемних – за градієнтом невизначеності і самостійності має статус проектного принципу: кожен тип професійних завдань задає відмінну конфігурацію

зовнішньої опори і відповідне метакогнітивне навантаження на процес мислення курсанта. Визначені шість психологічних умов активізації метакогнітивної регуляції утворили причинно-наслідковий трек – від безпечного простору суб'єкт-суб'єктної взаємодії через передачу контрольних функцій і мотиваційне підкріплення до орієнтування у завданні, структурованого розгортання процесу розв'язування і рефлексивного замикання циклу, у якому кожна наступна умова спирається на попередню, а випадіння будь-якої руйнує цілісність активізації. Зведення цих умов у систему шести метакогнітивних засад проєктування та їхня операціоналізація в матриці MERIDIAN перевела теоретичний результат у площину прикладного проєктування занять: викладач дисциплін професійного циклу отримує інструмент, що співвідносить етап підготовки, домінуючий

метакогнітивний компонент, тип завдання, позиції викладача і курсанта та активовані психологічні умови в узгодженому проєктному полі. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення можливостей трансферу запропонованої метакогнітивної моделі до програм розвитку професійного мислення у ВВНЗ інших силових і правоохоронних відомств України.

♦ Подяки

Немає.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

♦ Джерела

- [1] Brown, A.L. (1987). [Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms](#). In F.E. Weinert & R.H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding* (pp. 65-116). Hillsdale: L. Erlbaum Associates.
- [2] Dennis, J.L., & Somerville, M.P. (2023). Supporting thinking about thinking: Examining the metacognition theory-practice gap in higher education. *Higher Education*, 86, 99-117. [doi: 10.1007/s10734-022-00904-x](#).
- [3] Dignath, C., & Veenman, M.V.J. (2021). The role of direct strategy instruction and indirect activation of self-regulated learning: Evidence from classroom observation studies. *Educational Psychology Review*, 33(2), 489-533. [doi: 10.1007/s10648-020-09534-0](#).
- [4] Efklides, A. (2011). Interactions of metacognition with motivation and affect in self-regulated learning: The MASRL model. *Educational Psychologist*, 46(1), 6-25. [doi: 10.1080/00461520.2011.538645](#).
- [5] Fedyk, A.O. (2021). [Psychological conditions for professional thinking development in future border guard officers](#). (PhD Dissertation, H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine).
- [6] Fedyuk, A.O. (2020). Psychological mechanisms of learning that facilitate the development of professional thinking. *International Journal of Education and Science*, 3(1), 18-28. [doi: 10.26697/ijes.2020.1.2](#).
- [7] Flavell, J.H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. [doi: 10.1037/0003-066X.34.10.906](#).
- [8] Fleming, S.M. (2024). Metacognition and confidence: A review and synthesis. *Annual Review of Psychology*, 75, 241-268. [doi: 10.1146/annurev-psych-022423-032425](#).
- [9] Fono, D., & Zohar, A. (2024). Metacognitive instruction: Central aspects of pre-service and novice in-service teachers' knowledge and professional development. *Professional Development in Education*, 51(8), 1766-1789. [doi: 10.1080/19415257.2024.2409779](#).
- [10] Gamby, S., & Bauer, C.F. (2022). Beyond “study skills”: A curriculum-embedded framework for metacognitive development in a college chemistry course. *International Journal of STEM Education*, 9(1), article number 61. [doi: 10.1186/s40594-022-00376-6](#).
- [11] Guo, L. (2022). Using metacognitive prompts to enhance self-regulated learning and learning outcomes: A meta-analysis of experimental studies in computer-based learning environments. *Journal of Computer Assisted Learning*, 38(3), 811-832. [doi: 10.1111/jcal.12650](#).
- [12] Khachadoorian, A.A., Steen, S.L., & Mackenzie, L.B. (2020). [Metacognition and the military student: Pedagogical considerations for teaching senior officers in professional military education](#). *Journal of Military Learning*, 4(1), 3-18.
- [13] Kuhn, D. (2022). Metacognition matters in many ways. *Educational Psychologist*, 57(2), 73-86. [doi: 10.1080/00461520.2021.1988603](#).
- [14] Lee, H.-H., Liu, G. K.-M., Chen, Y.-C., & Yeh, S.-L. (2024). Exploring quantitative measures in metacognition of emotion. *Scientific Reports*, 14(1), article number 1990. [doi: 10.1038/s41598-023-49709-7](#).
- [15] Magno, C. (2010). The role of metacognitive skills in developing critical thinking. *Metacognition and Learning*, 5, 137-156. [doi: 10.1007/s11409-010-9054-4](#).
- [16] Mashbyts, Y.I. (n.d.). *Psychological analysis of learning as management of educational activity*. Retrieved from https://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zasady/maschbitz_psixanaliz.html.
- [17] McLarnon, M.J.W., Rothstein, M.G., & King, G.A. (2021). Resiliency to adversity in military personnel: The role of self-regulation. *Military Psychology*, 33(2), 104-114. [doi: 10.1080/08995605.2021.1897492](#).

- [18] Merkebu, J., Veen, M., Hosseini, S., & Varpio, L. (2024). The case for metacognitive reflection: A theory integrative review with implications for medical education. *Advances in Health Sciences Education*, 29(4), 1481-1500. [doi: 10.1007/s10459-023-10310-2](https://doi.org/10.1007/s10459-023-10310-2).
- [19] Nelson, T.O., & Narens, L. (1990). Metamemory: A theoretical framework and new findings. In G.H. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (pp. 125-173). San Diego, CA: Academic Press. [doi: 10.1016/S0079-7421\(08\)60053-5](https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60053-5).
- [20] Pintrich, P.R. (2002). The role of metacognitive knowledge in learning, teaching, and assessing. *Theory into Practice*, 41(4), 219-225. [doi: 10.1207/s15430421tip4104_3](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4104_3).
- [21] Poviakel, N.I. (2004). *Self-regulation of professional thinking in the system of professional training of practical psychologists*. (Doctoral dissertation, Ukrainian State University of M. Drahomanov, Kyiv, Ukraine).
- [22] Reale, C., et al. (2023). Decision-making during high-risk events: A systematic literature review. *Journal of Cognitive Engineering and Decision Making*, 17(2), 188-212. [doi: 10.1177/15553434221147415](https://doi.org/10.1177/15553434221147415).
- [23] Schraw, G., & Dennison, R.S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475. [doi: 10.1006/ceps.1994.1033](https://doi.org/10.1006/ceps.1994.1033).
- [24] Schraw, G., & Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational Psychology Review*, 7(4), 351-371. [doi: 10.1007/BF02212307](https://doi.org/10.1007/BF02212307).
- [25] Sekel, N.M., et al. (2023). Military tactical adaptive decision making during simulated military operational stress is influenced by personality, resilience, aerobic fitness, and neurocognitive function. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1102425. [doi: 10.3389/fpsyg.2023.1102425](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1102425).
- [26] Shao, J., Chen, Y., Wei, X., Li, X., & Li, Y. (2023). Effects of regulated learning scaffolding on regulation strategies and academic performance: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, article number 1110086. [doi: 10.3389/fpsyg.2023.1110086](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110086).
- [27] Smulson, M.L. (2014). [Psychological mechanisms in Yu.I. Mashbyts' concept of learning](https://doi.org/10.1007/978-94-007-2132-6_2). *Technologies of Intellect Development*, 1(6).
- [28] Smulson, M.L. (2022). Development of intelligence and subjectivity of a modern specialist. *Bulletin of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 4(2). [doi: 10.37472/v.naes.2022.4239](https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4239).
- [29] Stanton, J.D., Sebesta, A.J., & Dunlosky, J. (2021). Fostering metacognition to support student learning and performance. *CBE – Life Sciences Education*, 20(2), article number fe3. [doi: 10.1187/cbe.20-12-0289](https://doi.org/10.1187/cbe.20-12-0289).
- [30] Tuononen, T., Hyytinen, H., Räisänen, M., Hailikari, T., & Parpala, A. (2023). Metacognitive awareness in relation to university students' learning profiles. *Metacognition and Learning*, 18, 37-54. [doi: 10.1007/s11409-022-09314-x](https://doi.org/10.1007/s11409-022-09314-x).
- [31] Veenman, M.V.J. (2012). Metacognition in science education: Definitions, constituents, and their intricate relation with cognition. In A. Zohar & Y.J. Dori (Eds.), *Metacognition in science education: Trends in current research* (pp. 21-36). Dordrecht: Springer. [doi: 10.1007/978-94-007-2132-6_2](https://doi.org/10.1007/978-94-007-2132-6_2).
- [32] Zimmerman, B.J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press. [doi: 10.1016/B978-012109890-2/50031-7](https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7).
- [33] Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35(6), 566-576. [doi: 10.1080/08995605.2022.2139948](https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948).

Metacognitive foundations for designing a programme for the targeted development of professional thinking in future border guard officers

Andrii Fedyk

PhD in Psychology, Associate Professor
Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
29000, 46 T. Shevchenko Str., Khmelnytskyi, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-1122-2613>

♦ **Abstract.** Metacognitive regulation is a psychological resource underpinning the effectiveness of the professional thinking of border guard officers, whose work is carried out under conditions of uncertainty, considerable psychological strain, and time pressure. At the same time, the gap between the development of metacognitive theory and its systematic application to the conceptualisation of existing professional thinking development programmes constitutes a significant theoretical scientific problem. The aim of this article was to substantiate the metacognitive foundations for designing a programme for the targeted development of professional thinking in future border guard officers through a theoretical analysis of its structural and functional components in the light of contemporary concepts of metacognition. The research methods employed included theoretical analysis and synthesis, comparative analysis, and conceptual modelling; the analytical framework was based on the metacognitive triad of “metacognitive knowledge – metacognitive monitoring – metacognitive control”. The programme’s three-block structure (theoretical, practical-developmental, and emotional-reflective blocks) is functionally aligned with the components of the metacognitive triad, while the temporal sequencing of the blocks corresponds to the psychological logic of metacognitive regulation development across three stages of professional training. The system of educational and professional tasks of four types (procedural, communicative, practical, and problem-based) implements the principle of metacognitively supported learning; six psychological conditions for activating metacognitive regulation have been identified, forming a causal pathway within the programme’s implementation process. Six metacognitive foundations for programme design have been formulated, and the MERIDIAN metacognitive matrix for the targeted development of professional thinking in future border guard officers has been constructed. This matrix operationalises the identified metacognitive architecture through parameter-based dimensions and developmental stages. The MERIDIAN matrix is intended as a design tool for lecturers teaching professional-cycle disciplines in higher military educational institutions. The findings are applicable to the design of professional thinking development programmes in higher military educational institutions of other security and law-enforcement agencies

♦ **Keywords:** supported learning; self-regulation of thinking; psychological conditions; reflective closure; MERIDIAN matrix



Обґрунтування програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти за допомогою копінг-стратегій

Лариса Чернобай*

Ад'юнкт
Національний університет оборони України
03049, просп. Повітрофлотський, 28, м. Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9301-1195>

♦ **Анотація.** Актуальність дослідження зумовлена значним рівнем психологічного навантаження військовослужбовців морської піхоти Збройних Сил України, які виконують завдання у складних літоральних зонах в умовах масованого застосування артилерії, безпілотних систем та засобів радіоелектронної боротьби, що спричиняє тривалу логістичну та комунікаційну ізоляцію малих тактичних груп. Мета статті полягала у теоретичному обґрунтуванні, концептуалізації та структурному моделюванні спеціалізованої програми розвитку психічної резильєнтності, спрямованої на трансформацію неадаптивних стихійних захисних реакцій військовослужбовців на усвідомлені, проактивні та екзистенційно осмислені стратегії подолання бойового стресу. Методологічний фундамент дослідження базувався на інтеграції особистісно-діяльнісного підходу, салютогенетичної парадигми та методів екзистенційного аналізу і логотерапії, що дозволяє розглядати комбатанта як активного суб'єкта управління власним станом. Для розробки моделі психологічного втручання застосовано комплекс методів, що охоплює системний і порівняльний аналіз сучасних доктрин управління бойовим стресом, зокрема Comprehensive Soldier and Family Fitness, а також структурно-функціональне моделювання. У результаті дослідження з'ясовано, що класичні західні протоколи контролю бойового стресу, зокрема доктрина Combat and Operational Stress Control та принципи Brevity, Immediacy, Contact, Expectancy, Proximity, Simplicity, виявляються недостатніми та потребують глибокої адаптації до умов конвенційного конфлікту з розірваними ланцюгами евакуації. У відповідь на ці виклики обґрунтовано архітектоніку 36-годинної програми підготовки, яка охоплює чотири модулі: психоемоційну стабілізацію за адаптованим протоколом iCOVER (8 годин), когнітивне переосмислення з евристичним моделюванням кризових сценаріїв (8 годин), поведінкову адаптацію (8 годин) та екзистенційно-сміслову інтеграцію (6 годин). Додатково обґрунтовано специфічну тактичну цінність переосмислення копінг-стратегій: доведено, що емоційне дистанціювання та фаталізм, які традиційно класифікуються як дезадаптивні, в умовах тривалого неконтрольованого макростресора виконують критичну компенсаторну функцію. Практична цінність дослідження полягає у створенні готового до імплементації алгоритму автономної психологічної підготовки, впровадження якого структурами психологічної підтримки персоналу здатне підвищити бойову надійність особового складу, попередити розвиток моральної травми та забезпечити стійке функціонування підрозділів

♦ **Ключові слова:** бойовий стрес; життєстійкість; психічне здоров'я; Збройні Сили України; адаптація; саморегуляція; психологічна готовність

♦ Вступ

Сучасний стан розвитку збройних конфліктів, уособленням якого стала повномасштабна збройна агресія російської федерації проти України, докорінно змінив

парадигму розуміння природи бойового стресу та сформував абсолютно нові, безпрецедентні вимоги до психологічної підготовки військовослужбовців. Ведення

Приклад цитування:

Chernobai, L. (2026). Substantiation of a programme for developing mental resilience in Marine Corps service personnel through coping strategies. *The Bulletin of National Defence University of Ukraine*, 21(3), 132-140. doi: 10.33099/2617-6858-26-21-3-132-140.

Історія статті: Отримано: 03.02.2026; Доопрацьовано: 17.05.2026; Прийнято: 12.06.2026; Опубліковано: 24.06.2026



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

*Автор-кореспондент (oleksii.chernobai@gmail.com)

бойових дій на сучасному етапі характеризується переходом від асиметричних конфліктів низької інтенсивності до широкомасштабних конвенційних зіткнень рівних за силою супротивників. Цей бойовий простір відзначається не лише застосуванням високоточної зброї та безперервних масованих артилерійських обстрілів, але й масштабною присутністю безпілотних систем (FPV-дронів), постійним візуальним та вогневим контролем лінії зіткнення, а також широким застосуванням засобів радіоелектронної боротьби. Останній фактор призводить до цифрової та комунікаційної ізоляції бойових підрозділів, як підкреслювали I. Frankova *et al.* (2025). У цих умовах військовослужбовці морської піхоти Збройних Сил України (ЗСУ), які виконують специфічні завдання у складних літоральних зонах, здійснюють річкові десанти та утримують передові рубежі оборони, піддаються значному за інтенсивністю та тривалістю психологічному тиску. За даними V.A. Pavlovska-Kravchuk (2025), військова психологія активно шукає превентивні механізми протидії цьому виснаженню, емпірично підтверджуючи високу результативність спеціалізованих програм розвитку резильєнтності під час базової та фахової підготовки військовослужбовців. Більше того, як зазначали J.D. Bremner & M.T. Wittbrodt (2020), цей кумулятивний вплив бойової травми не лише виснажує когнітивні ресурси, але й призводить до глибоких нейробіологічних зсувів, зокрема до стійкого порушення експресії нейромедіаторів та гормонального дисбалансу, що унеможливорює повноцінне відновлення психіки без впровадження інтенсивних методів психофізіологічної саморегуляції. На світовому рівні проблема збереження психічної резильєнтності комбатантів є предметом глибокого вивчення провідних наукових інституцій. Дослідження J.F. Tornero-Aguilera *et al.* (2024) зацентувало на необхідності впровадження інституціоналізованих систем психологічної підтримки, заснованих на принципах безперервності та інтегрованості в процес бойової підготовки. Проте критичний аналіз доктрин управління бойовим стресом, зокрема доктрини Combat and Operational Stress Control (COSC), виявляє їхню певну обмеженість в українських реаліях. Програми COSC історично розроблялися для умов експедиційних кампаній в Іраку та Афганістані, де домінували принципи Brevity, Immediacy, Contact, Expectancy, Proximity, Simplicity (BICEPS), які критично залежали від наявності безперебійної системи аеромедичної евакуації та доступу до безпечних тилкових зон (Hukovskyy *et al.*, 2024). В умовах позиційної війни та розірваних ланцюгів евакуації, коли підрозділ може перебувати в ізоляції тижнями, місяцями класичні західні протоколи виявляються недостатніми. Сучасні концепції розвитку морської піхоти, такі як американська Force Design 2030, підкреслили необхідність переходу до розосереджених, автономних дій експедиційних передових баз (Yeadon, 2025). За цих умов психічна резильєнтність постає не лише як засіб фізіологічного виживання, а як ключова умова реалізації

суб'єктності воїна та спроможності підрозділу діяти автономно без зовнішньої підтримки.

Розробки українських науковців за період 2023-2025 років демонструють значний концептуальний стрибок у розумінні феноменології бойового стресу та шляхів його подолання. О. Kokun *et al.* (2023) довели, що високий рівень самоефективності, емоційної стабільності та професійної життєстійкості виступають ключовими предикторами збереження боєздатності елітних бойових підрозділів. Більше того, підтверджено, що лідерські якості військовослужбовців безпосередньо та позитивно корелюють з їхньою психологічною витривалістю та здатністю генерувати конструктивні копінг-стратегії навіть після отримання травматичного досвіду. Вагомим методологічним кроком дослідження V. Osyodlo & D. Matvieieva (2025) стало вивчення резильєнтності як комплексної, багаторівневої системи, у якій провідну роль відіграють соціальна підтримка та глибинний професійний досвід, що було доведено на прикладі військових лікарів. Розробка специфічних інструментів оцінки, здійснена N.V. Rodina *et al.* (2022), зокрема шкали оцінки копінг-поведінки в ситуаціях небезпеки, дозволила точно ідентифікувати адаптивні та неадаптивні реакції комбатантів саме в умовах вітальної загрози, відходячи від загальноцивільних уявлень про стрес. Водночас, дослідження інноваційних методів евристичного та ігрового моделювання найгірших сценаріїв бойової обстановки A. Rotshtein *et al.* (2024), відкрило нові шляхи для превентивної когнітивної підготовки військовослужбовців до дій в умовах невизначеності. Необхідність комплексного підходу до реабілітації, що інтегрує сімейне середовище та клінічну терапію, підтверджена працею V.V. Stasiuk & Y.A. Fedorenko (2025b) щодо соціально-психологічного відновлення ветеранів. Ця проблема набуває особливої гостроти у контексті розбудови мультидисциплінарних підходів до підтримки військовослужбовців, де цілеспрямоване формування психологічних навичок стресостійкості має розпочинатися якнайшвидше і слугувати фундаментом для подальшої медико-соціальної реабілітації поранених бійців.

Незважаючи на наявність комплексної теоретичної та емпіричної бази, проблема створення інтегрованої, прагматичної та адаптованої до специфіки сучасних дій морської піхоти програми психологічної підготовки залишається актуальною. Обґрунтування актуальності розробки спеціалізованої програми ґрунтується на розумінні того, що стихійні механізми психологічного захисту, які формуються у бійців еволюційним шляхом, часто виявляються руйнівними в довгостроковій перспективі. Метою дослідження стало обґрунтування концептуальних положень авторської програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти, основу якої становлять оптимізація копінг-поведінки та поглиблення смислоттєвих орієнтирів. Відповідно до мети, завданнями дослідження були визначення методологічного фундаменту

програми, здійснення порівняльного аналізу вибірки підходів та детальне розкриття змісту функціональних модулів розробленої моделі втручання. Це дозволило науково обґрунтувати зміну парадигми щодо оцінки традиційно «неадаптивних» копінг-стратегій (зокрема, емоційного дистанціювання), концептуалізуючи їх як життєво важливі інструменти захисту психіки в умовах екстремального вогневого навантаження.

♦ Матеріали та методи

З огляду на концептуальний характер роботи, дизайн дослідження визначено як теоретико-прикладне моделювання, що базувався на методах системного та порівняльного аналізу. Об'єктом дослідження був процес розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти в умовах сучасного високоінтенсивного збройного конфлікту. Предметом дослідження виступали теоретико-методологічні засади, структура та зміст функціональних модулів спеціалізованої програми психологічного втручання. Теоретичною основою дослідження стала інтеграція наукових парадигм, кожна з яких визначає специфіку концептуалізації окремих компонентів психічної сфери комбатанта:

1. Особистісно-діяльнісний підхід став базовою методологічною рамкою для проектування архітекtonіки програми (Maksymenko, 2006). Цей підхід дозволив розглядати військовослужбовця як активного суб'єкта бойової діяльності, здатного до довільної саморегуляції та свідомого управління власною поведінкою.

2. Салютогенетична парадигма на основі праці А. Antonovsky (1987) забезпечила зміщення теоретичного фокусу з клінічної патології на виявлення внутрішніх ресурсів та опрацювання механізмів збереження психічного здоров'я і почуття когерентності в екстремальних умовах.

3. Логотерапія V.E. Frankl (1972) слугувала для впровадження механізмів когнітивного переосмислення, ціннісно-смишлого інтеграції особистості та духовно-екзистенційний вимір стійкості, спираючись на критерії оцінки духовного здоров'я О. Lazorko (2021).

4. Теорія копіngu передбачала аналіз репертуару долаючої поведінки на основі транзактних моделей R.S. Lazarus & S. Folkman (1984), а також адаптивних механізмів копінг-стратегій Е. Heim (1988).

5. Концепція резильєнтності застосована для визначення цільових результатів втручання крізь призму конструктивних життєстійкості K.M. Connor & J.R.T. Davidson (2003) та S.R. Maddi (2002).

Логіка формування структури програми базувалася на концептуальному моделюванні. Архітекtonіка програми вибудована як послідовна трансформація на регулятивному, когнітивному, поведінковому та екзистенційному рівнях. Під час моделювання регулятивного компонента, що детермінує здатність до автономного управління поведінкою, концептуально враховано сучасні підходи до стилю саморегуляції M.V. Yatsiuk (2023), а для визначення ролі особистісних

диспозицій – валідизовані моделі психологічного оцінювання D.K. Korolov (2019). Загальний обсяг розробленої програми становить 36 годин. Зазначена кількість навчального часу визначена достатньою для досягнення цілей кожного модуля (від засвоєння теоретичних знань до автоматизації технік психомоторної стабілізації та екзистенційної інтеграції) у межах стандартного інтенсивного циклу відновлення боєздатності. Обсяг програми обґрунтовано впливом тривалого (понад 12 місяців) психологічного навантаження в екстремальних умовах та узгоджений із сучасними підходами, зокрема О. Kokun *et al.* (2023). Узгодженість та валідність розробленої моделі забезпечена завдяки системному та порівняльному аналізу. Концептуальні елементи програми було співставлено із доктриною COSC та алгоритмами BICEPS (Department of the Army, 2006). Це дозволило адаптувати їх до реалій конвенційного конфлікту з високим рівнем автономності тактичних груп та ускладненою евакуацією.

Ця методологічна рамка зумовила принципову відмову від редукціоністської медикалізованої моделі, де військовослужбовець розглядається як пасивний пацієнт або реципієнт травми. Натомість, відповідно до принципів діяльнісного підходу, програма була сфокусована на ініціації складного механізму зсуву мотиву на ціль. Цей механізм забезпечує екстеріоризацію внутрішньої тривоги у впорядковану, свідому предметно-орієнтовану бойову активність, повертаючи особі статус суб'єкта контролю над власним життям та зовнішнім бойовим хаосом. З метою забезпечення високої екологічної валідності та уможливлення використання програми в умовах автономних дій малих тактичних груп (відповідно до вимог сучасних концепцій розосереджених операцій), до методології було імplementовано алгоритми взаємодопомоги за принципом «рівний-рівному». Базисом для цього слугували стандартизовані протоколи надання первинної психологічної допомоги військовослужбовцям: Military Publication VP 1-00(160)03.01 (2021) та шестикроковий протокол iCOVER в адаптації О. Hukovskyy *et al.* (2024). Застосований системний підхід до теоретичного обґрунтування та методів концептуального моделювання дозволив розробити структуровану модель програми, параметри якої адаптовані до специфіки психологічного супроводу підрозділів морської піхоти на етапах бойового злагодження та відновлення боєздатності.

♦ Результати та обговорення

Центральним вектором результатів даного дослідження стало детальне теоретичне обґрунтування, концептуалізація та структурно-змістовна презентація авторської програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти. Здійснений порівняльний аналіз зібраного масиву емпіричних даних та специфіки сучасного застосування бойових підрозділів довів, що механістичне перенесення цивільних протоколів психокорекції, так само як і некритичне

копіювання західних військових моделей зразка минулих десятиліть, є не лише дидактично неефективним, але й потенційно деструктивним кроком в умовах повномасштабної конвенційної війни. Доктрини збереження психічного здоров'я військовослужбовців, зокрема масштабна Comprehensive Soldier and Family Fitness (США), представлена Department of the Army (2014) або спеціалізовані протоколи COSC, вибудовані навколо принципів BICEPS (Department of the Army, 2006). Ці принципи передбачають надання допомоги якомога ближче до лінії фронту, негайність втручання та підтримання очікування швидкого повернення бійця до строю. Проте, як зазначали О. Hukovsky et al. (2024), такі парадигми формувалися для умов експедиційних асиметричних воєн, де сили США чи НАТО мали суттєву домінацію в повітрі, а система аеромедицинської евакуації функціонувала безперебійно. Російсько-українська війна є конфліктом високої інтенсивності, де масоване використання артилерії, дронів-камікадзе та систем радіоелектронної боротьби розриває традиційні логістичні ланцюги порятунку. Підрозділ морської піхоти може перебувати в абсолютному оточенні вогневого мішка тижнями, що вимагає значної психологічної автономності на рівні кожного індивідуального бійця. Український підхід, втілений у запропонованій програмі, зміщує акцент з інституційної, медикалізованої допомоги на формування горизонтальних «ресурсних караванів» всередині малих тактичних груп та глибоке екзистенційне виживання. Розроблена архітектура концептуально доповнює та поглиблює існуючі національні військові розробки.

Основоположним попередником запропонованої моделі виступає «Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки» О. Kokun et al. (2020), який становить системну спробу тренування психологічної стійкості комбатантів українськими фахівцями. Програма також органічно інтегрується з методологією інституційних програм психологічної декомпресії, що наразі імплементуються Головним управлінням психологічної підтримки персоналу ЗСУ (A project for psychological support..., 2025). Структурно-функціональна логіка даного втручання перегукується з алгоритмами цільових тренінгів із відновлення психологічної стійкості військовослужбовців Сил оборони, які масштабуються у бойових бригадах за координації Генерального штабу та громадської організації «Ліга офіцерів» (A project for psychological support..., 2025). На відміну від універсальних базових курсів, розроблена програма пропонує спеціалізований, логотерапевтичний рівень опрацювання екстремального досвіду, жорстко адаптований до потреб підрозділів морської піхоти. Архітектура розробленої програми розрахована на інтенсивний 36-годинний цикл підготовки, який структурно інтегрується у процес відновлення боєздатності або бойового злагодження. Бюджет часу жорстко та пропорційно розподіляється між психоедукаційними (7 годин), тренінговими (21 година) та симуляційно-польовими (8 годин) формами роботи. Програма побудована за принципом кумулятивного ефекту: кожна наступна компетенція базується на автоматизованих навичках попереднього рівня (Таблиця 1).

Таблиця 1. Структурний розподіл навчального часу програми розвитку психічної резильєнтності

Назва модуля/блоку програми	Теоретичні заняття (год)	Тренінгові заняття (год)	Симуляційні заняття (год)	Всього годин
Вступна частина. Формування мотивації, дестигматизація та первина діагностика стану	1	2	0	3
Модуль 1. Психоемоційна стабілізація та протоколи взаємопідтримки (емоційно-регулятивний вектор)	2	4	2	8
Модуль 2. Когнітивне переосмислення та евристичне моделювання (когнітивний вектор)	1	4	3	8
Модуль 3. Поведінкова адаптація та проактивний копінг	1	4	3	8
Модуль 4. Екзистенційно-смілова інтеграція	2	4	0	6
Заклучна частина. Рефлексія, оцінка ефективності, індивідуальні протоколи	0	3	0	3
Разом	7	21	8	36

Джерело: розроблено автором

Вступна частина програми (3 години) реалізує функцію подолання психологічного опору та дестигматизації. У маскулінному військовому середовищі звернення по допомогу часто розглядається як прояв слабкості. Шляхом проведення групових дискусій та вправи «Дерево побоювань» відбувається легалізація страху. Важливим елементом є психологічна просвіта: бійцям у доступній формі пояснюються механізми емоційного захоплення та гострої стресової реакції. Розуміння психологічної природи цих станів дозволяє

військовослужбовцям раціоналізувати власні реакції (нервові тремтіння, гостре психомоторне збудження, тунельний зір), переводячи їх із категорії «особистої слабкості» до категорії «нормальної реакції психіки та організму на ненормальні обставини». Модуль 1. Психоемоційна стабілізація та протоколи взаємопідтримки (8 годин) формує базовий рівень резильєнтності. У ситуаціях масованого вогневого контакту вищі когнітивні механізми регуляції можуть тимчасово блокуватися інтенсивними афективними станами, що унеможливорює

застосування складних аналітичних стратегій подолання. Зважаючи на це, критично важливим є перехід на рівень прямої психомоторної та дихальної саморегуляції. Застосовуються техніки «тактичного (коробкового) дихання» як дієвого засобу свідомого зниження психоемоційної напруги та швидкого відновлення довільного контролю над власним станом, а також сенсорне пропріоцептивне заземлення з фокусуванням на елементах екіпірування. Доповненням до базових технік стабілізації виступає адаптований метод аутогенного тренування J.H. Schultz & W. Luthe (1959). З позицій діяльнісного підходу, ця методика функціонує як інструмент цілеспрямованої психологічної саморегуляції, що зміцнює внутрішній локус контролю військовослужбовця. Шляхом послідовної концентрації уваги на відчуттях важкості та тепла досягається свідоме зниження психоемоційної напруги (Stetter & Kupper, 2002). Опанування формул самонавіювання закріплює позицію комбатанта як активного суб'єкта, здатного довільно керувати власним станом та опиратися стресору. Систематичне застосування аутогенного тренування формує стійкий поведінковий патерн автономного відновлення психологічних ресурсів, що є життєво необхідним в умовах логістичної ізоляції малих тактичних груп. Другим компонентом модуля є симуляційне відпрацювання протоколів допомоги «рівний-рівному» при гострих реакціях (панічна атака, психомоторний ступор, агресія). Базовим виступає протокол iCOVER, адаптований для України О. Hukovskyi *et al.* (2024), що складається з 6 кроків: ідентифікація побратима в стані афекту (ідентифікуй), встановлення жорсткого фізичного та зорового контакту (встанови контакт), пропозиція підтримки (запропонуй вибір), верифікація фактів реальності (перевір), встановлення хронології подій (встанови послідовність) та запит на конкретну тактичну дію (оціни стан). Доведено, що багаторазове відпрацювання цього алгоритму не лише стабілізує потерпілого, але й повертає самому рятівнику відчуття цілковитого контролю, блокуючи рефлексорну реакцію дисоціативного замирання.

Модуль 2. Когнітивне переосмислення та евристичне моделювання. Когнітивний вектор (8 годин) спрямований на подолання феномену «тунельного мислення». Специфіка сучасних бойових дій полягає у їхній радикальній невизначеності. Для підвищення толерантності до невідомого модуль спирається на інноваційну методику евристичного сценарного моделювання, запропоновану L. Chernobai & O. Khairulin (2022). Військовослужбовці у форматі мозкового штурму колективно розробляють алгоритми дій для найгірших, катастрофічних сценаріїв, наприклад: повна втрата радіозв'язку, загибель командирів, потрапляння в оточення. Процес завчасного ментального програвання цих критичних ситуацій формує заготовлені когнітивно-поведінкові патерни реагування. У результаті, при виникненні реальної критичної ситуації в бою, ефект шоккової раптовості нівелюється, а паралізуючий страх

невідомості конвертується у конкретне структуроване оперативне завдання. Додатково відпрацьовуються навички розмежування зон контролю, навчаючи бійців концентрувати 100 % психічної енергії виключно на об'єктах, які вони здатні контролювати (чистота зброї, якість накладання турнікета, сектор спостереження).

Модуль 3. Поведінкова адаптація та проактивний копінг (8 годин) реалізує глибокий перегляд та оптимізацію індивідуального репертуару копінг-стратегій. Такий підхід відповідає сучасним поглядам на психічну резильєнтність як на динамічний адаптивний механізм, здатний гнучко реагувати на несприятливі фактори бойового середовища шляхом постійної оптимізації поведінкових патернів (Chernobai & Khairulin, 2022). Згідно з Теорією збереження ресурсів S.E. Hobfoll (2011), бойовий стрес ініціюється загрозою втрати критично важливих ресурсів. Модуль навчає морських піхотинців свідомо картографувати свої ресурси та зупинити «спіраль втрат» шляхом формування проактивних комунікаційних патернів та горизонтальної соціальної підтримки. Науковою інновацією цього модуля є радикальне переосмислення класичних неадаптивних копінг-стратегій, описаних у транзактній моделі R.S. Lazarus & S. Folkman (1984). Традиційна психологія часто розглядає емоційне дистанціювання або пригнічення афекту як виключно дезадаптивні реакції, ігноруючи фізіологічний контекст. Натомість дослідження R. Zueger *et al.* (2023) довело, що цілеспрямовані тренінги резильєнтності допомагають комбатантам переосмислити стресор, що супроводжується швидшим відновленням нормального рівня кортизолу та генерацією позитивного афекту навіть після інтенсивного навантаження. Проте, аналіз умов позиційної війни доводить: у ситуаціях неконтрольованого макростресора (наприклад, тривалий по часу артилерійський обстріл позиції або масована атака FPV-дронів), коли стратегія прямого вирішення проблеми є тактично неможливою, саме жорстке емоційне відсторонення набуває життєзберігаючої, компенсаторної функції. Програма вчить диференціювати ситуації та свідомо застосовувати дистанціювання як тактичний інструмент консервації психічної енергії до моменту, коли активні штурмові або оборонні дії знову стануть доцільними. Це повністю узгоджується з дослідженням реакцій на небезпеку N.V. Rodina *et al.* (2022), які продемонструвало валідність пасивних стратегій за певних критичних умов.

Модуль 4. Екзистенційно-сміслова інтеграція (6 годин) становить духовно-філософське ядро програми. Дослідження психологічного статусу комбатантів доводять, що високі показники екстраверсії чи самоєфективності можуть бути недостатніми для збереження ідентичності при зіткненні зі смертю побратимів та необхідністю приймати важкі етичні рішення. Модуль повністю базується на логотерапевтичній парадигмі V.E. Frankl (1972). Ключовим ресурсом смислової інтеграції виступають практики глибокої інтроспекції, зокрема медитація та індивідуальна молитва. З

позицій діяльнісного підходу, ці практики концептуалізуються як цілеспрямована внутрішня активність, орієнтована на відновлення духовної опори. Залежно від світоглядних переконань, військовослужбовець самостійно обирає найбільш релевантний інструмент. Медитація забезпечує розвиток навичок довільної концентрації та інтенціонального спрямування уваги. Під час цієї практики особистість здійснює цілеспрямоване спостереження за власними думками та емоціями, вчиться фіксувати деструктивні стани на початкових етапах їх розгортання та свідомо дистанціюватися від них. Водночас і медитація, і молитва виступають формами глибинного внутрішнього діалогу, які сприяють подоланню екзистенційного вакууму. Вони дозволяють військовослужбовцю відновити цілісний зв'язок із трансцендентним (Богом, вищими силами) або з власним автентичним внутрішнім станом. Такий варіативний підхід безпосередньо посилює суб'єктність комбатанта, надаючи йому інструментарій для захисту ідентичності від руйнівного впливу війни. Шляхом використання сократівського діалогу психолог допомагає групі розмежувати об'єктивну провину від провини екзистенційної (наслідок об'єктивної неможливості бути всесильним на війні). Здійснюється наративна реконструкція: руйнівний дискурс «я жертва обставин» трансформується у героїчний наратив свідомого воїна. Такий підхід суттєво доповнюється методикою Combat Path Debriefing, яка імплементована в Збройних Силах України і фокусується на ідентифікації бойового шляху підрозділу як ресурсу для продовження боротьби заради пам'яті полеглих (Hukovsky et al., 2024). Набуття глибинного сенсу своїх дій функціонує як глибинний захисний механізм, що захищає комбатанта від дегуманізації та забезпечує основу для феномену посттравматичного зростання.

Результати проведеної теоретичної концептуалізації та структурного моделювання програми розвитку психічної резильєнтності доводять необхідність парадигмального відходу від універсальних цивільних моделей подолання стресу та переходу до вузькоспеціалізованих алгоритмів бойової саморегуляції. Представлена 36-годинна архітектура втручання глибоко узгоджується з сучасними емпіричними даними світових та українських дослідників, водночас пропонує принципи нового погляду на оцінку адаптивності копінг-стратегій у реаліях конвенційної війни. Отримані результати щодо критичної необхідності розбудови автономних механізмів психологічної підтримки безпосередньо на рівні малих тактичних груп резонують із висновками I. Frankova et al. (2025), які досліджували вплив цифрової, комунікаційної та логістичної ізоляції на психіку комбатантів у гібридній траншейній війні. На відміну від доктринальних підходів до підтримки ментального здоров'я військовослужбовців НАТО, де A.B. Adler et al. (2024) зацентрували на первинній превенції та постійній експертній підтримці лідерів у відносно стабільних умовах експедиційних

розгортань, розроблена програма виходить з презумпції радикальної вітальної загрози та неможливості отримання зовнішньої допомоги. Ця концептуальна опозиція підтверджується даними O. Hukovsky et al. (2024), які, розробляючи методологію Combat Path Debriefing, переконливо довели, що класичні принципи доктрини COSC (зокрема, швидкість втручання та близькість професійної евакуаційної психіатричної допомоги) є важко реалізованими або фізично неможливими в умовах масованого застосування засобів радіоелектронної боротьби та безперервних атак FPV-дронів.

Ключовим аспектом є докорінна переоцінка поведінкових адаптаційних стратегій. Як зазначалося, тривале перебування у зоні високої інтенсивності бойових дій детермінує тотальне виснаження ресурсів, ініціюючи «спіраль втрат» S.E. Hobfoll (2011). Накопичений вплив бойових стресорів не лише поступово виснажує психічні та когнітивні ресурси військовослужбовця, а й спричиняє глибокі зміни в роботі нервової системи. Зокрема, тривалий бойовий стрес може порушувати природний баланс важливих нейробіологічних механізмів – знижувати активність мозкового нейротрофічного фактора, який відповідає за адаптацію, відновлення та стресостійкість психіки, а також змінювати функціонування ферментних систем, пов'язаних із регуляцією психоемоційного стану (Romash et al., 2023). Застосування лише когнітивних конструктів на тлі такого фізіологічного виснаження є неефективним. Дослідження A. Shvalb et al. (2025) вказало на стійку негативну кореляцію між унікальними стратегіями копінгу та рівнем бойового стресу, традиційно визначаючи їх як дезадаптивні механізми, що потребують психокорекції. Однак розроблена теоретична модель суттєво уточнює цей постулат, спираючись на інноваційну п'ятифакторну модель N.V. Rodina et al. (2022), яка вивчала специфіку копінгу безпосередньо в ситуаціях екстремальної небезпеки. В умовах абсолютно неконтрольованого макростресора – наприклад, під час багатоденних артилерійських обстрілів позицій, коли активна дія є фізично неможливою – жорстке емоційне дистанціювання, фаталізм та пасивне очікування тимчасово виступають не як прояв професійного вигорання, а як критичний, еволюційно детермінований життєзберігаючий механізм збереження психічної енергії. Відтак, розроблена програма (Модуль 3) не ставить за мету сліпе викорінення цих реакцій – навпаки, вона навчає комбатантів їх усвідомленій диференціації та гнучкому контекстуальному застосуванню, що становить значну наукову новизну порівняно з існуючими лінійними психокорекційними протоколами. Саме тому інтегровані в Модуль 1 аутогенний тренінг та техніки жорсткого пропріоцептивного заземлення покликані безпосередньо і негайно впливати на зниження гіперреактивності симпатоадреналової системи. Це повністю узгоджується з результатами сучасних досліджень швейцарських збройних сил: R. Zueger et al. (2023) та M. Niederhauser et al. (2023) емпірично зафіксували,

що цілеспрямовані тренінги резильєнтності не лише забезпечують значно швидше відновлення нормально-го рівня кортизолу після експозиції до стресору, але й дозволяють кадетам генерувати позитивний афект та когнітивний рефреймінг ситуації. Програма розширює цю практику, адаптуючи її до умов поля бою, де фізіологічна стабілізація здійснюється не фахівцем у безпечному середовищі, а побратимом безпосередньо в укритті за протоколом iCOVER.

Зріз проблеми внутрішньогрупового лідерства та згуртованості, який активно пропрацьовується під час симуляцій у Модулі 1, підтверджує емпіричні дані інших дослідників. Згідно з висновками О. Kokun *et al.* (2023), існує прямий і значущий зв'язок між лідерськими якостями військовослужбовців та їхньою особистісною життєстійкістю під час тривалих розгортань. Більше того, подальші дослідження цього ж наукового колективу наочно продемонстрували, що формування міцного мікросоціального середовища підтримки всередині бойової групи виступає потужним буфером, який суттєво знижує показники соматичних скарг та ПТСР-симптоматики у елітних бойових підрозділів порівняно з ізольованими пораненими військовослужбовцями. Цей соціальний буфер неможливий без глибокої індивідуальної смислотворчості. Розроблений Модуль 4 (екзистенційно-смилова інтеграція) спирається на логотерапевтичну парадигму V.E. Frankl (1972) та знаходить підтримку в сучасних вимірах духовного здоров'я. Надаючи перевагу інструментам інтенціональної медитації, внутрішньої молитви та наративної реконструкції пережитого, дослідження зорієнтоване на валідизовані показники шкали SHAS О. Lazorko (2021), що вимірюють здатність до самотрансценденції. Трансформація травматичного, хаотичного досвіду бойових втрат в осмислений наднаціональний та героїчний наратив є основним дієвим запобіжником розвитку деструктивної моральної травми, про яку зазначали B.T. Litz *et al.* (2009). Як підкреслювали M. Reva & T. Titova (2024), успішне опанування навичок проактивного копінгу та збереження глибокого особистісного сенсу під час бойових дій створює незворотний фундамент для феномену посттравматичного зростання. Нарешті, превентивна психологічна робота безпосередньо у зоні бойових дій має суттєві наслідки для повоєнного психологічного відновлення. За висновками V. Stasiuk & Y. Fedorenko (2025a), які досліджували комплексний підхід до реінтеграції, а також Т. Sharovalova (2023), яка аналізувала досвід США та Великої Британії, успішність повернення ветерана до цивільного життя та його функціонування в сімейному середовищі прямо пропорційно залежить від того, наскільки його психіка зберегла здатність до гнучкої саморегуляції. Програма, запобігаючи глибокому психотичному розпаду ще на етапі перебування підрозділу на лінії зіткнення, мінімізує майбутнє клінічне навантаження на національну систему охорони здоров'я. Отже, порівняльний аналіз демонструє, що

запропонована цілісна модель психологічного втручання концептуально та прагматично заповнює існуючу прогалину між загальними стандартами превентивної психології та жорсткими вимогами сучасного збройного конфлікту.

✦ Висновки

Здійснене глибоке теоретико-методологічне обґрунтування та концептуалізація спеціалізованої програми розвитку психічної резильєнтності військовослужбовців морської піхоти дозволили сформулювати низку ключових висновків. Доведено, що умови сучасного високоінтенсивного конвенційного конфлікту, які характеризуються значною невизначеністю, масованим вогневим впливом, домінуванням безпілотних систем та руйнуванням логістичних ланцюгів евакуації, вимагають принципово нової парадигми психологічної підготовки. Класичні протоколи контролю бойового стресу (зокрема доктрина COSC та принципи BICEPS), орієнтовані на експедиційні операції з перевагою у повітрі, виявилися недостатніми в реаліях траншейної війни, що зумовило необхідність розробки автономних, багаторівневих алгоритмів виживання. Запропонована авторська програма являє собою цілісну, екологічно валідну та прагматичну систему, архітекtonіка якої базується на інтеграції особистісно-діяльнісного підходу, салютогенетичної парадигми та методів екзистенційного аналізу. Структурно-логічна організація втручання у форматі чотирьох взаємопов'язаних модулів – психоемоційної стабілізації, когнітивного рефреймінгу та евристичного моделювання, поведінкової адаптації та духовно-смилової інтеграції – забезпечує поетапну, екологічну та стійку трансформацію стихійних неадаптивних реакцій на бойовий стрес в усвідомлений репертуар продуктивних копінг-стратегій. Науково обґрунтовано сучасний погляд на застосування індивідуальних копінг-стратегій в епіцентрі бойового простору. Доведено, що жорстке емоційне дистанціювання та пригнічення афекту, які в традиційній психології кваліфікуються як дезадаптивні та руйнівні механізми, в умовах неконтрольованого макростресора (наприклад, тривалого перебування під масованим артилерійським вогнем) набувають критично важливої компенсаторної та життєзберігаючої функції, запобігаючи миттєвому психотичному розпаду особистості. Крім того, підтверджено необхідність імплементації логотерапевтичного інструментарію до програм бойової підготовки: лише глибинне опрацювання екзистенційних сенсів, трансформація наративу жертви у наратив свідомого воїна та опрацювання синдрому «провини вцілілого» здатні дієво блокувати розвиток моральної травми та забезпечити стійке посттравматичне зростання комбатантів. Доведено, що навчання особового складу навичкам надання взаємодопомоги за принципом «рівний-рівному» та формування лідерами горизонтальних «ресурсних караванів» підтримки

радикально підвищує загальну бойову надійність та керованість малих тактичних груп. Впровадження цієї програми офіцерами структур психологічної підтримки персоналу, військовими психологами та капеланами безпосередньо під час заходів бойового злагодження або відновлення боєздатності є інструментом збереження людського капіталу ЗСУ. Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у проведенні лонгітюдних досліджень впливу сформованих екзистенційних копінг-стратегій на успішність соціально-психологічної реінтеграції військовослужбовців морської піхоти після демобілізації або повернення до цивільного життя. Подальша синхронізація таких превентивних військових програм із кращими світовими та українськими практиками адаптації ветеранів дозволить створити цілісну систему збереження ментального здоров'я нації.

♦ Джерела

- [1] A project for psychological support and recovery of servicemen with NATO assistance is ongoing in the Armed Forces of Ukraine. (2025). Retrieved from <https://surli.cc/nrovvr>.
- [2] Adler, A.B., Forbes, D., & Ursano, R.J. (2024). Sustaining NATO service member mental health during the crisis in Ukraine. *BMJ Military Health*, 170(2), article number 181. doi: 10.1136/bmjilitary-2022-002136.
- [3] Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- [4] Bremner, J.D., & Wittbrodt, M.T. (2020). Stress, the brain, and trauma spectrum disorders. *International Review of Neurobiology*, 152, 1-22. doi: 10.1016/bs.irn.2020.01.004.
- [5] Chernobai, L., & Khairulin, O. (2022). Research and development of mental resilience as an adaptive mechanism in servicemen. *Polonia University Scientific Journal*, 49(6), 98-105. doi: 10.23856/4913.
- [6] Connor, K.M., & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113.
- [7] Department of the Army. (2006). *Combat and Operational Stress Control (Field Manual 4-02.51)*. Washington, DC: Department of the Army.
- [8] Department of the Army. (2014). *Army regulation 350-53: Comprehensive Soldier and Family Fitness (AR 350-53)*. Washington, DC: Department of the Army.
- [9] Frankl, V.E. (1972). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York, NY: Knopf.
- [10] Frankova, I., Klochkov, V., Pyvovarenko, M., Hukovsky, O., Zohar, J., & Vermetten, E. (2025). Psychological resilience in trench warfare: Leveraging mental health frameworks for Ukrainian soldiers. *Neuroscience Applied*, 4, article number 105528. doi: 10.1016/j.nsa.2025.105528.
- [11] Heim, E. (1988). *Coping and psychological adaptation: Is there appropriate and inappropriate coping?* *Psychotherapy, Psychosomatics, Medical Psychology*, 38(1), 8-18.
- [12] Hobfoll, S.E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116-122. doi: 10.1111/j.2044-8325.2010.02016.x.
- [13] Hukovsky, O., West, J.C., Morganstein, J.C., Augusterfer, E.F., Benedek, D.M., Boyko, O., Ursano, R.J., & Adler, A.B. (2024). The combat path: Sustaining mental readiness in Ukrainian soldiers. *Parameters*, 54(2), article number 5. doi: 10.55540/0031-1723.3285.
- [14] Kokun, O., Pischko, I., & Lozinska, N. (2023). Differences in military personnel's hardiness depending on their leadership levels and combat experience: An exploratory pilot study. *Military Psychology*, 35(6), 603-610. doi: 10.1080/08995605.2022.2147360.
- [15] Kokun, O.M., Lozinska, N.S., & Pishko, I.O. (2020). *Workshop on the formation of stress resistance of servicemen to sudden changes in the combat situation*. Kyiv: Humanitarian Policy Research and Training Centre of the Armed Forces of Ukraine.
- [16] Korolov, D.K. (2019). *Psychological assessment of personnel: A textbook*. Zhytomyr: Zhytomyr Ivan Franko State University Press.
- [17] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- [18] Lazorko, O. (2021). Adaptation of the Ukrainian version of the "Spiritual Health Assessment Scale" (SHAS). *Psychological Prospects Journal*, 38, 150-162. doi: 10.29038/2227-1376-2021-38-150-162.

♦ Подяки

Автори висловлюють глибоку і щиру вдячність командуванню, офіцерському та сержантському складу підрозділів морської піхоти ЗСУ за всебічне сприяння в організації польових етапів дослідження. Окрема подяка висловлюється бойовим медикам та фахівцям структур психологічної підтримки персоналу за їхню безпосередню участь в апробації інструментів психологічної взаємопідтримки та експертні консультації щодо специфіки перебігу гострих стресових реакцій безпосередньо на лінії зіткнення.

♦ Фінансування

Немає.

♦ Конфлікт інтересів

Немає.

- [19] Litz, B.T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W.P., Silva, C., & Maguen, S. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. *Clinical Psychology Review*, 29(8), 695-706. doi: [10.1016/j.cpr.2009.07.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003).
- [20] Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 175-185. doi: [10.1037/1061-4087.54.3.175](https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175).
- [21] Maksymenko, S.D. (2006). *The genesis of the realization of personality: Project report*. Kyiv: KMM Publishing LLC.
- [22] Military Publication VP 1-00(160)03.01. (2021). *Instruction: Protocols for providing psychological assistance to servicemen of the Armed Forces of Ukraine under combat (extreme) conditions*. Retrieved from <https://surl.li/sggxcy>.
- [23] Niederhauser, M., Zueger, R., Annen, H., Gültekin, N., Stanga, Z., Brand, S., & Sadeghi-Bahmani, D. (2023). Effects of resilience training on resilient functioning in chronic stress situations among cadets of the Swiss Armed Forces. *Healthcare*, 11(9), article number 1329. doi: [10.3390/healthcare11091329](https://doi.org/10.3390/healthcare11091329).
- [24] Osyodlo, V., & Matvieieva, D. (2025). Research on military physicians resilience: Integration of interviews, projective analysis, and the Connor-Davidson Resilience Scale. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 2(22), 134-143. doi: [10.17721/BPSY.2025.2\(22\).15](https://doi.org/10.17721/BPSY.2025.2(22).15).
- [25] Pavlovska-Kravchuk, V.A. (2025). Resilience as a factor of psychological readiness of military personnel for combat tasks. *Sloboda Scientific Bulletin. Psychology Series*, 2, 118-123. doi: [10.32782/psyspu/2025.2.21](https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.2.21).
- [26] Reva, M., & Titova, T. (2024). Peculiarities of post-traumatic growth of combatants with different attitudes towards the future. *Psychology and Personality*, 14(1), 129-140. doi: [10.33989/2226-4078.2024.1.298774](https://doi.org/10.33989/2226-4078.2024.1.298774).
- [27] Rodina, N.V., Dotsenko, O.Iu., Kernas, A.V., Pereviazko, L.P., & Vornikova, L.K. (2022). Developing a scale for assessing coping behavior in situations of danger. *Journal of Ophthalmology (Ukraine)*, 3, 65-73. doi: [10.31288/oftalmolzh202236573](https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202236573).
- [28] Romash, I.R., Romash, I.B., Dzivak, K.V., Tymkiv, I.S., Neyko, V.Y., Vus, V.I., & Pustovoyt, M.M. (2023). Traumatic events and mental diseases: The role of certain neurotransmitters, metalloenzymes and hormones. *Polish Medical Mercury: Official Journal of the Polish Medical Association*, 51(2), 156-160. doi: [10.36740/merkur202302109](https://doi.org/10.36740/merkur202302109).
- [29] Rotshtein, A., Polin, B.A., Katielnikov, D.I., & Tetiana, N. (2024). Modeling of Russian-Ukrainian war based on fuzzy cognitive map with genetic tuning. *The Journal of Defense Modeling and Simulation: Applications, Methodology, Technology*, 21(4), 381-394. doi: [10.1177/15485129231184900](https://doi.org/10.1177/15485129231184900).
- [30] Schultz, J.H., & Luthe, W. (1959). *Autogenic training: A psychophysiologic approach in psychotherapy*. New York, NY: Grune & Stratton.
- [31] Shapovalova, T. (2023). Comparative analysis of war veterans' adaptation programs to civilian life in Ukraine, Great Britain, and the USA. *Social & Legal Studies*, 6(3), 161-170. doi: [10.32518/sals3.2023.161](https://doi.org/10.32518/sals3.2023.161).
- [32] Shvalb, A., Perelygina, L., Turenko, R., & Horetska, A. (2025). The relationship between psychological resilience, coping strategies, and combat stress among military personnel in combat conditions. *Bulletin of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series: Psychology*, 79, 46-53. doi: [10.26565/2225-7756-2025-79-07](https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-07).
- [33] Stasiuk, V., & Fedorenko, Y. (2025a). The role of family environment and social support in the process of psychological recovery of combat participants. *Series: Economics, Psychology and Management*, 5. doi: [10.54929/3041-2390-2025-05-02-02](https://doi.org/10.54929/3041-2390-2025-05-02-02).
- [34] Stasiuk, V.V., & Fedorenko, Y.A. (2025b). Psychological rehabilitation of veterans of the Armed Forces of Ukraine who participated in the armed conflict. *Habitus*, 70, 227-232. doi: [10.32782/2663-5208.2025.70.41](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.41).
- [35] Stetter, F., & Kupper, S. (2002). Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(1), 45-98. doi: [10.1023/a:1014576505223](https://doi.org/10.1023/a:1014576505223).
- [36] Tornero-Aguilera, J.F., Stergiou, M., Rubio-Zarapuz, A., Martín-Rodríguez, A., Massuca, L.M., & Clemente-Suárez, V.J. (2024). Optimising combat readiness: Practical strategies for integrating physiological and psychological resilience in soldier training. *Healthcare*, 12(12), article number 1160. doi: [10.3390/healthcare12121160](https://doi.org/10.3390/healthcare12121160).
- [37] Yatsiuk, M.V. (2023). *Psychology of personality self-regulation*. Vinnytsia: Municipal Higher Education Institution "Vinnytsia Academy of Continuing Education".
- [38] Yeadon, S.A. (2025). Recommendations for improving the U.S. Marine Corps' force design. *Expeditions with MCUP*, 3. doi: [10.36304/ExpwMCUP.2025.03](https://doi.org/10.36304/ExpwMCUP.2025.03).
- [39] Zueger, R., Niederhauser, M., Utzinger, C., Annen, H., & Ehlert, U. (2023). Effects of resilience training on mental, emotional, and physical stress outcomes in military officer cadets. *Military Psychology*, 35(6), 566-576. doi: [10.1080/08995605.2022.2139948](https://doi.org/10.1080/08995605.2022.2139948).

Substantiation of a programme for developing mental resilience in Marine Corps service personnel through coping strategies

Larysa Chernobai

Adjunct

National Defence University of Ukraine

03049, 28 Povitroflotskyi Ave., Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-9301-1195>

♦ **Abstract.** The relevance of the study is determined by the considerable psychological strain experienced by Marine Corps service personnel of the Armed Forces of Ukraine, who perform tasks in complex littoral zones under conditions of intensive artillery fire, extensive use of unmanned systems and electronic warfare assets, resulting in prolonged logistical and communication isolation of small tactical groups. This study aimed to provide a theoretical substantiation, conceptualisation and structural modelling of a specialised programme for developing mental resilience, designed to transform maladaptive spontaneous defensive responses in service personnel into conscious, proactive and existentially meaningful strategies for coping with combat stress. The methodological basis of the study rested on the integration of the personality-activity approach, the salutogenic paradigm, and methods of existential analysis and logotherapy, which makes it possible to view the combatant as an active agent in managing their own condition. To develop the model of psychological intervention, a set of methods was applied, including systematic and comparative analysis of contemporary doctrines of combat stress management, in particular, Comprehensive Soldier and Family Fitness, as well as structural and functional modelling. The study found that classical Western protocols for combat stress control, in particular the doctrine of Combat and Operational Stress Control and the principles of Brevity, Immediacy, Contact, Expectancy, Proximity and Simplicity, are insufficient and require substantial adaptation to the conditions of a conventional conflict with disrupted evacuation chains. In response to these challenges, the architecture of a 36-hour training programme has been substantiated. The programme comprises four modules: psycho-emotional stabilisation based on an adapted iCOVER protocol (8 hours), cognitive reappraisal with heuristic modelling of crisis scenarios (8 hours), behavioural adaptation (8 hours), and existential-meaning integration (6 hours). The specific tactical value of reappraising coping strategies has also been substantiated: emotional distancing and fatalism, which are traditionally classified as maladaptive, have been shown to perform a critical compensatory function under conditions of a prolonged, uncontrollable macro-stressor. The practical value of the study lies in the development of an implementation-ready algorithm for autonomous psychological training. Its introduction by personnel psychological support structures can enhance the combat reliability of service personnel, prevent the development of moral injury, and ensure the sustained functioning of units

♦ **Keywords:** combat stress; resilience; mental health; Armed Forces of Ukraine; adaptation; self regulation; psychological readiness

ВІСНИК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ОБОРОНИ УКРАЇНИ

**Том 21, № 3
2026**

Заснований у 2006 р.
Виходить шість разів на рік.

Відповідальний редактор:
В. Богайчук

Підписано до друку з оригінал-макета 12.06.2026
Формат 60*84/8
Ум. друк. арк. 17,3
Наклад 100 прим.

Контактна адреса:

Національний університет оборони України
10008, проспект Повітряних Сил, 30, м. Київ, Україна
E-mail: vnuou@nuou-visnyk.com.ua
E-mail: visnyk@edu.nuou.org.ua
<https://nuou-visnyk.com.ua/en>