

Мерсія

ISSN 2078-7782

і практика

У ПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНИМИ СИСТЕМАМИ

ФІЛОСОФІЯ
ПСИХОЛОГІЯ
ПЕДАГОГІКА
СОЦІОЛОГІЯ

4'2025

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНИМИ СИСТЕМАМИ:
філософія, психологія, педагогіка, соціологія**
Щоквартальний науково-практичний журнал 4'2025
Видання засновано 2000 р.

Головний редактор:
Романовський О. Г., чл.-кор. НАПН, д-р пед. наук

Координаційна рада:
Сокол Є. І., чл.-кор. НАН України, д-р техн. наук (заст. гол. редактора)
Товажнянський Л. Л., чл.-кор. НАН України, д-р техн. наук (заст. гол. редактора)
Андрущенко В. П., акад. НАПН України, д-р філос. наук
Бабась В. М., акад. НАПН України, д-р наук з держ. упр.
Бойчук Ю. Д., чл.-кор. НАПН, д-р пед. наук
Биков В. Ю., акад. НАПН України, д-р техн. наук
Гардоцька Т., хабілітований д-р наук (Польща)
Іліаш Н., д-р техн. наук, (Румунія)
Коваленко О. Е., д-р пед. наук
Копитов Р. А., д-р інж. наук (Латвія)
Кучабський О. Г., д-р наук з держ. упр. (Польща)
Луговий В. І., акад. НАПН України, д-р пед. наук
Масирова Р. Р., акад. МАНПО, д-р пед. наук (Казахстан)
Олав Аарна, д-р екон. наук (Естонія)
Сенпо Холтта, д-р наук (Фінляндія)
Фетинюк В. д-р екон. наук (Молдова)

Держвидання
Свідоцтво: **КВ №1174**
від **11.04.2024 р.**

Засновники видання:
Національний технічний університет „Харківський політехнічний інститут”,
Харківський національний педагогічний університет ім .Г. С. Сковороди,

Видається за рішеннями
Вчених рад, протоколи:
НТУ “ХПІ” № 13 від 25.12.2025
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди № 17 від 18.12.2025

З М І С Т

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

<i>Воробйова Є. В., Сідельнікова В. К.</i> Психологічні особливості розвитку soft skills майбутніх педагогів у закладах вищої освіти.....	3
<i>Васянович Г. П.</i> Соціально-психологічна адаптація демобілізованих учасників антитерористичної операції/операції об'єднаних сил.....	14
<i>Movmyga N. Ye., Polezhaieva O. V., Demidova Yu. Ye.</i> Formation of a healthy lifestyle for students in war time.....	29
<i>Прокоф'єва О. О., Бурцева О. Г.</i> Арттерапія як метод подолання стресу у студентів ЗВО в період воєнного стану в Україні.....	47

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ЗМІСТУ

<i>Гура Т. В. Ігнатюк О. А., Грень Л. М.</i> Професійно-значущі якості спрямованості майбутнього соціального працівника.....	61
<i>Штученко І. Є., Чала Ю. М.</i> Психологічні чинники успішності он-лайн навчання здобувачів ЗВО.....	73
<i>Прокоф'єва О. О., Вовк Ю. А., М'якина О. В., Шевченко О. М., Шевченко О. О.</i> Психологічні особливості сприйняття і подолання стресових ситуацій членами родин військових	89
<i>Кашир Ю. М., Загребя Я. М.</i> Вплив стилю комунікації молодого подружжя на задоволеність їх сімейним життям	105

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ І ЗАСОБИ НАВЧАННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

<i>Романовська О. О., Нікітіна О. П., Приходько А. М., Чегі Т. Т.</i> Інтегративна метамодель впливу цифрового середовища на формування особистості: теоретичне обґрунтування.....	117
<i>Knysh A. Ye.</i> Future psychologists' readiness to utilize artificial intelligence technologies in counseling work	138

Редакційна колегія: Мороз В. М., д-р наук з держ. упр. (<i>відповідальний секретар, заст. гол. ред. з держ. упр.</i>) Бех І. Д., акад. НАПН України, д-р психол. наук Беспарточна О. І., канд. пед. наук Большакова А. М., д-р психол. наук Гордієнко-Митрофанова І. В., д-р психол. наук Грень Л. М. д-р наук з держ. упр. Євтушенко Н. В. д-р пед. наук Золотухіна С. Т. д-р пед. наук Ігнатюк О. А., д-р пед. наук Іонова О. М., д-р пед. наук Кармінська-Бєлоброва М. В., канд. наук з держ. упр. Квасник О. В., канд. пед. наук Кузнєцов М. А., д-р психол. наук Книш А. Є. канд. психол. наук Лозовой В. О., д-р філос. наук Ничкало Н. Г., акад. НАПН України, д-р пед. наук Підбуцька Н. В., заст. гол. ред., д-р психол. наук Поясок Т. Б., д-р пед. наук Пономарьов О. С., канд. техн. наук Резван О. О., д-р пед. наук Рибалка В. В., д-р психол. наук Сеник О. М. канд. психол. наук Савелюк Н. М. д-р. психол. наук Семенова А. В. д-р пед. наук Сисоєва С. О., акад. НАПН України, д-р пед. наук Співак Л. М., д-р психол. наук Тараросв Я. В., д-р філос. наук Труш О. О., канд. наук з держ. упр. Штефан Л. А. д-р пед. наук Телефон: (057) 70-04-025, телефакс (057) 70-76-371. E-mail: romanovski_a_khpi@ukr.net	C O N T E N T S ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF FUTURE SPECIALISTS <i>Vorobjova E. V., Sidelnikova V. K</i> Psychological features of the development of soft skills in future teachers in higher education institutions... 3 <i>Vasianovych H. P.</i> Socio-psychological adaptation of demobilized participants in the anti-terrorist operation/joint forces operation..... 14 <i>Movmyga N. Ye., Polezhaieva O. V., Demidova Yu. Ye.</i> Formation of a healthy lifestyle for students in war time..... 29 <i>Prokofieva O. O., Burtseva O. H.</i> Art therapy as a method of overcoming stress in university students during the period of martial state in Ukraine... 47 PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF THE HIGHER EDUCATION SYSTEM AND ITS CONTENT <i>Hura T. V., Ihnatiuk O. A., Hren L. M.</i> Professionally significant qualities of a future social worker orientation..... 61 <i>Shtuchenko I. Ye., Chala Yu. M.</i> Psychological factors of higher education students' online training efficiency..... 73 <i>Prokofieva O. O., Vovk Yu. A., Myakina O. V., Shevchenko O. M., Shevchenko O. O.</i> Psychological features of perception and overcoming stressful situations by family members of military personnel..... 89 <i>Kashpur Yu. M., Zahreba Ya. M.</i> The influence of communication style of young spouses on their marital satisfaction..... 105 INFORMATION TECHNOLOGIES AND TEACHING AIDS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS <i>Romanovska O. O., Nikitina O. P., Prykhodko A. M., Chegi T. T.</i> Integrative metamodel of the influence of the digital environment on personality formation: theoretical justification 117 <i>Knysh A. Ye.</i> Future psychologists' readiness to utilize artificial intelligence technologies in counseling work 138
--	---

Теорія і практика управління соціальними системами : щоквартальний науково-практичний журнал.
– Харків : НТУ “ХПІ”, 2025. – № 4. – 154 с.

Науково-практичному журналу “Теорія і практика управління соціальними системами” присвоєно категорію Б наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 за спеціальностями 053 “Психологія”, 011 “Освітні, педагогічні науки”. За рішенням 1174 НРУ ПРiТ реєстрацію оновлено від 11.04.2024 та присвоєно ідентифікатор R30-03439.

У квітні 2013 р. часопис “Теорія і практика управління соціальними системами” включено до довідника періодичних видань бази даних “Ulrich’s Periodicals Directory” (New Jersey, USA), а від квітня 2015 р входить до Publons is apart of Web of Science Group

Журнал “Теорія і практика управління соціальними системами” затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 09.03.2016 №241 як наукове фахове видання України з педагогічних наук.

Журнал “Теорія і практика управління соціальними системами” включено до “ICI Journals Master List” (Copernicus index) з індексом 66.78

Євгенія Воробйова

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6269-578X>;
E-mail: evorobjova@ukr.net

Владислава Сідельнікова

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Харківський Національний педагогічний
університет ім. Г. С. Сковороди, доцентка кафедри психологічної і педагогічної
антропології; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3851-6067>;
E-mail: v.sidelnikova@hnpu.edu.ua

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ
ПЕДАГОГІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація: у статті розкрито значення м'яких (адаптивних) навичок, або soft skills, як базових складових професійної підготовки майбутніх педагогів у закладах вищої освіти. Представлено авторське трактування означених навичок для фахівців будь-якого профілю як інтегративного комплексу надпрофесійних навичок. Також авторами запропоновані психологічні умови організації процесу професійної підготовки з метою ефективного розвитку soft skills педагогів. Розроблено практичні рекомендації щодо запровадження психологічних умов організації процесу професійної підготовки для ефективного розвитку soft skills педагогів. Визначено перспективи подальших розвідок, які передбачатимуть вивчення досвіду впровадження психологічних умов організації процесу професійної підготовки майбутніх педагогів з метою розвитку в них soft skills.

Ключові слова: soft skills; майбутні педагоги; професійна підготовка; soft skills педагогів; м'які (адаптивні) навички; психологічні особливості.

Evgenija Vorobjova

Ph.D in pedagogy, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: evorobjova@ukr.net

Vladyslava Sidelnikova

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National Pedagogical University named after G. S. Skovoroda, associate professor of the department of psychological and pedagogical anthropology; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: v.sidelnikova@hnpu.edu.ua

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS IN
FUTURE TEACHERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Abstract: the article reveals the importance of soft (adaptive) skills as basic components of professional training of future teachers in higher education institutions. The interpretation of these skills for specialists of any profile as an integrative complex of supra-professional skills is presented. The authors also propose psychological conditions for organizing the professional training process to effectively develop teachers' soft skills. Practical recommendations have been developed for introducing psychological conditions for organizing the professional training process with the aim of effectively developing teachers' soft skills. The prospects for further research are identified, which will involve studying the experience of implementing psychological conditions for future teachers to organize the process of professional training of future teachers to develop their soft skills.

Key words: soft skills; future teachers; professional training; soft skills of teachers; soft(adaptive) skills; psychological features of the development of soft skills of future teachers.

Evgenija Vorobjova, Vladyslava Sidelnikova

An extended abstract of the paper on the subject of:

**“Psychological features of the development of soft skills in future teachers in higher
education institutions”**

Problem setting. The issue of developing soft skills in today's world increasingly affects not only training in this area, but is also being actively introduced into the educational process of higher education institutions. Regardless of their specialty and qualifications, future professionals must possess soft skills, which, according to various scientific studies, account for 85 % of career success.

That is why, at the current stage of higher education development, educational scientists are mostly focusing their attention on studying the technology of forming soft (adaptive) skills in future specialists, especially those with a social profile.

However, higher education institutions most often only declare a policy on the development of flexible skills in students and teachers, limiting its implementation only to the teaching of individual academic disciplines or the conduct of educational activities. However, the success of soft skills development depends on the involvement of higher education seekers in a comprehensive program of

psychological and pedagogical support for the development of soft (adaptive) skills.

Recent research and publications analysis. It is important to note that among foreign scientists who developed the issue of soft skills formation, B. Abbott, A. Nielsen, K. Lorenz, S. Meloni, and M. Andrews conducted the most successful scientific research from the perspective of their significance in professional achievements. In domestic scientific research, the study of soft skills in the context of researching various aspects of professional training is no less relevant. In particular, this trend can be traced in the works of O. Vasilenko, O. Kirdan, O. Kirdana, K. Koval, S. Nakhod, T. Smagina, O. Shunevich, and others.

However, the popularity of soft skills analysis does not fully cover the study of the psychological characteristics of their formation as an internal subjective entity in the educational process, particularly in the professional training of teachers in higher education institutions, which determined the choice of the topic of our article.

Paper objective. The purpose of the study is to examine the psychological

characteristics of the problem of developing soft skills among teaching staff at a specialized university as a condition for the formation of their professional competencies and creative potential.

Paper main body. There are various approaches to understanding the concept of “soft skills.” In particular, they are viewed as universal “super-professional” skills that ensure the effectiveness of activities regardless of their subject specificity, or as a system of personal qualities that are in demand in the labor market and are decisive for professional and life success.

According to the authors, the formation of soft skills in future teachers at a specialized university is necessary, since the modern higher education system requires teachers to have not only deep professional knowledge, but also a high level of communicative, social, and emotional competence. Soft skills include communication skills, the ability to build effective relationships, teamwork skills, and the ability to resolve conflicts and demonstrate communicative tolerance. At the personal level, soft skills include the ability to self-organize, regulate emotions, self-learn, adapt to uncertainty, and be creative. Emotional intelligence plays a significant role, ensuring understanding of others' emotions, empathy, and the ability to neutralize negative emotional reactions. The list of soft skills also includes leadership qualities, management competencies, and digital literacy.

Summarizing the results of contemporary research on the development of soft skills, the authors interpret it as an integrative set of supra-professional skills that ensure the success of a specialist's professional activity regardless of their field of expertise and interpret it in several meaningful aspects (communicative-organizational, regulatory, gnostic, organizational-activity, and information-communication).

The authors of the article proposed the following psychological conditions for organizing the professional training process to effect-

tively develop teachers' soft skills: the leading role of reflective competence, the influence of emotional intelligence, the formation of communicative flexibility, and the role of internal motivation and subjectivity of students.

Thus, the effective formation of soft skills in future teachers requires the creation of a set of psychological conditions that activate the internal motivation, reflectivity, and subjectivity of the learner. The psychological characteristics of the development of soft skills in future teachers are related to emotional maturity, social activity, the ability to reflect, and internal motivation. The formation of soft skills is systematic in nature and requires the creation of a psychologically safe, creative, and interactive educational environment. Developed soft skills are a key condition for the professional competence of a teacher and their successful activity in modern higher education

Therefore, the effectiveness of soft skills development in future teachers depends on the purposeful creation of psychological conditions that include the development of reflexivity, internal motivation, emotional self-regulation, and psychological security. The implementation of these conditions contributes to the formation of the student's subjective position, the integration of soft skills into the structure of their professional identity, and ensures their readiness to function in the modern European educational space.

Conclusions of the research. The study allowed us to formulate key conclusions regarding the psychological characteristics of soft skills development in future teachers. It was established that soft skills are a central psychological mechanism of professional growth, which determines the professional subjectivity and competitiveness of teachers in the context of rapid educational transformations and crisis challenges. It has been theoretically substantiated that the effective development of these integrative transprofessional skills (in particular, communicative flexibility, emotional intelligence, and stress resistance) depends on the purposeful creation of a set of psychological conditions. These conditions

include the leading role of reflective competence, the influence of emotional intelligence, and the formation of internal motivation and subjectivity of applicants. The practical implementation of these conditions requires the creation of a psychologically safe and interactive educational environment

using active methods, digital simulation technologies, and teamwork.

Thus, the formation of soft skills in the structure of the professional identity of future teachers is a basic condition for their readiness to function in the modern European educational space.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема формування soft skills в умовах сьогодення все частіше зачіпає не лише сферу тренінгової роботи цього напрямку, а й активно запроваджується в освітній процес закладів вищої освіти.

Незалежно від спеціальності та кваліфікації, майбутні фахівці мають володіти soft skills, що, за різними науковими розвідками, забезпечують до 85 % успіху в кар'єрі. Уніфікована класифікація неспецифічних “soft skills” була введена для Єдиного європейського економічного простору, що підтверджується низкою документів та директив, які передбачають впровадження новітніх освітніх та психолого-педагогічних технологій розвитку гнучких навичок у студентів університетів Європейського Союзу.

Офіційно прийнята з 2017 року класифікація м'яких (адаптивних) навичок під назвою “Європейські навички, компетенції, кваліфікації і види занять” (ESCO) зазначає чималу низку навичок, пов'язаних з комунікацією, ефективністю мислення, креативністю та управлінням, утім, поза увагою науковців залишається питання операціоналізації м'яких (адаптивних) навичок, їхньої класифікації та розробки валідних і надійних методів їхньої оцінки та цілеспрямованого формування.

Важливим є те, що soft skills представлені у межах Національної рамки кваліфікацій, а саме тій її частині, яка апелює до концептів “Комунікація” та “Відповідальність і автономія”. Тому на

сучасному етапі розвитку вищої освіти, вчені-педагоги здебільшого звертають свою увагу на вивчення технології формування м'яких (адаптивних) навичок у майбутніх фахівців, особливо соціономічного профілю [11; 12]. Як зрозуміло з термінології, м'які навички (soft skills) — це комплекс соціальних, комунікативних та особистісних якостей, які, хоча і складно, піддаються кількісному вимірюванню, дозволяють фахівцю ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Їхній розвиток є критично важливим для педагогів, оскільки забезпечує успішну реалізацію освітньої та виховної діяльності. Означені навички включають універсальні та загальнокультурні компетенції сучасного конкурентоспроможного фахівця. Ключовими серед м'яких (адаптивних) навичок можна визначити: комунікативні, перцептивні, готовність працювати в команді, емоційний інтелект, стресостійкість, здатність приймати ефективні рішення, навіть у кризових ситуаціях.

Проте, заклади вищої освіти найчастіше лише декларують політику щодо розвитку гнучких навичок у студентів та викладачів, обмежуючись її впровадженням у межах викладання окремих навчальних дисциплін чи проведенні виховних заходів, утім успішність формування soft skills залежить від залучення здобувачів вищої освіти до цілісної програми психолого-педагогічного супроводу розвитку м'яких (адаптивних) навичок.

Аналіз наукових публікацій та досліджень [4; 6; 7], які присвячені розробкам в сфері цілеспрямованого формування soft skills в закладах вищої

освіти, показує, що досвід реалізації подібних процесів сьогодні недосконалий.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Важливо зазначити, що серед зарубіжних вчених, хто розробляв проблематику формування soft skills, особливо успішними в науковій розвідці були дослідження з позиції значущості у професійних досягненнях Б. Еббота, А. Нільсона, К. Лоренца, С. Мелоні, М. Ендрюс [1–3; 7].

У вітчизняних наукових дослідженнях не менш актуальним є вивчення тематики soft skills в контексті вивчення різних аспектів професійної підготовки. Зокрема, таку тенденцію можна прослідкувати у роботах О. Василенко [8], О. Кірдан [9], О. Кірдана [9], К. Ковалю [4], С. Наход [6], Н. Коляди [6], О. Кравченко [6] та ін.

Проте, така популярність аналізу soft skills, не забезпечує повною мірою вивчення психологічних особливостей їхнього формування як внутрішньо-суб'єктивного утворення в освітньому процесі, зокрема й у професійній підготовці педагогів у закладах вищої освіти, що й обумовило вибір теми нашої статті.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Попри значний науковий інтерес до проблематики розвитку soft skills, низка аспектів залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребує подальшого уточнення механізм впливу сучасних освітніх технологій на ефективність формування зазначених компетентностей. Недостатньо окресленими залишаються також психологічні особливості оптимального поєднання традиційних педагогічних методів з інноваційними з метою удосконалення практичної спрямованості професійної підготовки педагогів.

Окремої уваги потребує визначення особливостей розвитку soft skills у здобувачів педагогічних спеціальностей із

урахуванням їхніх індивідуальних відмінностей, пізнавальних можливостей та професійно-особистісних потреб. Крім того, актуальним є питання розроблення валідних критеріїв та інструментів оцінювання рівня сформованості цих навичок на різних етапах навчання у ЗВО, що забезпечило б системність і наукову обґрунтованість процесу їхнього розвитку.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей питання розвитку soft skills педагогічних кадрів профільного університету як умови формування їхніх професійних компетенцій та творчого потенціалу.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У сучасній психолого-педагогічній парадигмі, зорієнтованій на формування професійної суб'єктності майбутнього фахівця, проблема розвитку м'яких навичок (soft skills) набуває особливої актуальності. Це зумовлено стрімкою трансформацією освітнього середовища та зростанням вимог до професійної діяльності педагога. Сучасний викладач має володіти не лише ґрунтовними предметними знаннями (hard skills), а й розвиненими метакомпетентностями, що забезпечують гнучкість мислення, ефективну комунікацію, емоційну регуляцію та здатність до критичного аналізу. Саме soft skills визначають конкурентоспроможність педагога, ефективність його професійної діяльності та здатність до успішної взаємодії в умовах постійних змін.

У зв'язку з цим на заклади вищої педагогічної освіти покладається провідна роль у забезпеченні системної підготовки здобувачів, здатних відповідати сучасним викликам та інтегруватися в європейський освітній простір. Освітні установи мають ініціювати зміни на організаційному, змістовному та методологічному рівнях, спрямовані на формування комплексу прикладних і надпрофесійних компетентностей.

Попри те, що значення soft skills нормативно закріплене, зокрема у вимогах Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти, більшість освітніх програм досі не мають цілісного підходу до їхнього розвитку. Це призводить до дисбалансу між суспільною потребою у фахівцях із високим рівнем метакомпетентностей та недостатньою усвідомленістю самих здобувачів щодо необхідності їхнього формування. Розвиток м'яких навичок потребує внутрішньої активності, рефлексивності й уміння аналізувати власні дії, що часто не забезпечується традиційними підходами до організації навчання.

У науковій літературі [4–9] існують різні підходи до розуміння поняття “soft skills”. Зокрема, їх розглядають як універсальні “надпрофесійні” навички, що забезпечують результативність діяльності незалежно від її предметної специфіки, або як систему особистісних якостей, затребуваних ринком праці й визначальних для професійної та життєвої успішності.

На думку авторів, формування soft skills у майбутніх педагогів у профільному університеті є необхідним, оскільки сучасна система вищої освіти вимагає від педагога не лише глибоких фахових знань, а й високого рівня комунікативної, соціальної та емоційної компетентності.

Педагог сьогодення працює у складному соціокультурному середовищі, де його особистісні якості значною мірою обумовлюють ефективність освітнього процесу, особливо в умовах он-лайн навчання. В такому форматі, спілкування протікає віртуально на освітніх платформах (MS Office 365, Moodle тощо) через месенджери, тому ефективна комунікація та взаємодія будуть запорукою успішної реалізації професійної діяльності. В цьому сенсі варто виділити важливість розвитку навичок комунікації, емпатії, активного слухання та конструктивного зворотного зв'язку, що забезпечують здоровий психологічний клімат і підвищують результативність навчання.

Не менш значущими можна визначити й такі навички як адаптивність та стресостійкість [10]. Їх актуальність зумовлена динамічністю освітнього середовища, зокрема впровадження інноваційного освітнього простору й технологій, оновлення освітніх програм, запровадження студентоцентрованого підходу тощо. В умовах воєнного стану в нашій державі такі навички як стресостійкість, гнучкість та здатність до швидкого прийняття рішень є критично важливими.

В контексті вищевикладеного варто також підкреслити важливість позитивного іміджу педагога через прояв професійної етики, культури педагогічного спілкування та загальне враження про нього як авторитетну, компетентну й відкриту до співпраці особистість.

Аналіз сучасних досліджень [5–6; 8] демонструє, що феноменологія soft skills зосереджена на інтерперсональних та інтраперсональних компонентах, які формують основу ефективної взаємодії та професійного становлення особистості.

До структури soft skills належать комунікативні здібності, уміння будувати ефективну взаємодію, наявність навичок командної роботи, а також здатність до врегулювання конфліктів та прояву комунікативної толерантності. На рівні особистісного функціонування м'які навички охоплюють здатність до самоорганізації, емоційної регуляції, самонавчання, адаптивність у ситуаціях невизначеності та креативність. Значну роль відіграє емоційний інтелект, що забезпечує розуміння емоцій інших, емпатійність та вміння нейтралізувати негативні емоційні реакції. До переліку soft skills також належать лідерські якості, управлінські компетентності та цифрова грамотність [14].

Концепція сучасної професійної освіти передбачає інтеграцію soft skills і hard skills шляхом психологічного аналізу діяльності, що дає змогу визначити універсальні компетентності та співвіднести їх із вимогами конкретної професії. Завданням вищої школи є формування

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

системи умов, які сприяють розвитку метакомпетентностей, необхідних для ефективної професійної самореалізації.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень із проблеми розвитку soft skills, автори трактують його як

інтегративний комплекс надпрофесійних навичок, що забезпечують успішність професійної діяльності фахівця незалежно від профілю спеціальності, та інтерпретують у кількох змістовних аспектах (таблиця 1).

Таблиця 1

Soft skills як інтегративний комплекс надпрофесійних навичок

Змістовний аспект професійної діяльності	Найменування soft skills	Характеристика
Комунікативно-організаційний	Комунікативні навички	уміння вести діалог, презентувати думку, працювати в команді, здійснювати медіацію та конструктивне врегулювання конфліктів
Регулятивний	Емоційно-регулятивні навички	емпатія, розуміння власних і чужих емоцій, саморегуляція, стресостійкість
Гностичний	Когнітивні метанавички	критичне та творче мислення, вирішення проблем, здатність до рефлексії
Організаційно-діяльнісний	Організаційні навички	управління часом, планування, лідерство, відповідальність
Інформаційно-комунікаційний	Цифрова компетентність	уміння працювати з інформацією, цифровими платформами та медіаресурсами.

Аналізуючи зміст таблиці в контексті нашого дослідження, варто зазначити, що для майбутнього педагога soft skills виконують подвійну функцію. З одного боку, вони забезпечують ефективність професійної педагогічної діяльності, а, з іншого — стають моделлю для наслідування здобувачами освіти, формуючи нове освітнє середовище.

Таким чином, розвиток soft skills у педагогічній освіті є не додатковою, а базовою умовою становлення професійної суб'єктності.

Саме тому автори статті пропонують такі психологічні умови організації процесу професійної підготовки з метою ефективного розвитку soft skills педагогів:

1. Провідна роль рефлексивної компетентності. Розвиток soft skills неможливий без усвідомленої оцінки студентом власних сильних та слабких сторін, форм поведінки та стратегій комунікації. В даному контексті рефлексія виступає механізмом: самодіагностики комунікативних бар'єрів; переосмислення емоційних реакцій у складних ситуаціях; формування відповідальності за власну взаємодію в освітньому середовищі.

2. Вплив емоційного інтелекту. Педагогічна діяльність характеризується високим рівнем емоційного навантаження. Тому розвинений емоційний інтелект дозволяє врегулювати цю ситуацію через: адекватне розпізнавання станів здобувачів освіти та колег; регуляцію власних емоцій у стресових ситуаціях; конструктивну організацію конфліктної взаємодії.

3. Формування комунікативної гнучкості. Майбутній педагог повинен вміти пристосовувати стиль спілкування до контексту ситуації. При цьому такий тип гнучкості як комунікативна має включати наступні ознаки: варіативність мовленнєвих стратегій; толерантне ставлення до відмінностей; здатність до емпатійної взаємодії.

4. Роль внутрішньої мотивації та суб'єктності здобувачів освіти. Soft skills розвиваються ефективно лише за умов активної студентської позиції та націленості на процес навчання — опанування професійними компетенціями та результатами навчання. При цьому внутрішня мотивація здобувачів освіти ґрунтується на: усвідомленні професійної значущості навичок; бажанні самовдос-

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

коналюватись; прийняття відповідальності за власний розвиток.

Отже, наведені вище психологічні умови організації процесу професійної

підготовки з метою ефективного розвитку soft skills педагогів дозволили авторам розробити практичні рекомендації з проблеми дослідження (табл. 2).

Таблиця 2

Психологічні особливості розвитку soft skills майбутніх педагогів у закладах вищої освіти

Психологічна умова	Мета впровадження	Результат реалізації умови
Створення психологічно безпечного освітнього середовища	Убезпечення психологічного комфорту студентів	– висловлювати думки без страху осуду; – відкрито демонструвати ініціативу; – експериментувати з новими моделями комунікації; – приймати конструктивний фідбек.
Використання активних та інтерактивних методів навчання	Забезпечення ефективності освітнього процесу	– рольові та ділові ігри; – тренінги комунікативної компетентності; – групові дискусії; – метод кейсів; – медіаційні вправи та практики конфлікт-менеджменту; – техніки фасилітації;
Застосування цифрових інтерактивних технологій	Посилення рефлексивності та об'єктивності самооцінки через використання цифрових платформ	– моделювання складних педагогічних ситуацій; – тренування стресостійкості; – відпрацювання публічних виступів; – аналізу власної комунікації на основі відеозаписів.
Розвиток рефлексивної компетентності	Рефлексивна діяльність перетворює зовнішні вимоги на внутрішній ресурс розвитку	– “щоденники рефлексії” студента; – методики “360-градусного зворотного зв’язку”; – групові супервізії; – психологічних тренінгів самопізнання.
Проектна та командна робота	Формування готовності до командної роботи	– формування лідерських та організаційних навичок; – відпрацювання вмінь делегування та фасилітації; – досвід прийняття рішень у групі.

Таким чином, ефективне формування soft skills у майбутніх педагогів має системний характер і передбачає створення комплексу психологічних умов, що активізують внутрішню мотивацію, рефлексивність і суб'єктність здобувача. Психологічні особливості розвитку цих навичок у майбутніх викладачів пов'язані з емоційною зрілістю, соціальною активністю та здатністю до рефлексії та внутрішньою мотивацією.

Розвиток soft skills є ключовою умовою формування професійної суб'єктності та конкурентоспроможності викладача в сучасному освітньому просторі [14]. Ефективність цього процесу залежить від цілеспрямованого створення психологічно

безпечного, творчого й інтерактивного освітнього середовища. Провідну роль серед психологічних умов відіграють:

- психологічна безпека, що забезпечує мотиваційний потенціал і свободу професійного самовираження;
- рефлексивна компетентність, яка формує усвідомлене ставлення до власної діяльності;
- емоційний інтелект та комунікативна гнучкість, що визначають якість педагогічної взаємодії;
- цифрові та симуляційні технології, що відкривають можливість багаторазового відпрацювання навичок;
- інтерактивні та проєктні методи навчання [13].

Таким чином, формування soft skills слід розглядати як центральний психологічний механізм професійного зростання майбутнього педагога, який забезпечує його здатність ефективно функціонувати в умовах сучасної освіти та відповідати вимогам європейського освітнього простору.

Загалом результативність розвитку soft skills у майбутніх педагогів залежить від цілеспрямованого створення психологічних умов, які включають розвиток рефлексивності, внутрішньої мотивації, емоційної саморегуляції та психологічної безпеки, що сприяє формуванню суб'єктної позиції студента, інтеграції м'яких навичок у структуру його професійної ідентичності та забезпечує готовність до функціонування в умовах сучасного європейського освітнього простору.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження дозволило сформулювати ключові висновки щодо психологічних особливостей розвитку soft skills у майбутніх педагогів, які є центральним психологічним механізмом професійного зростання, що визначає професійну суб'єктність та конкурентоспроможність

фахівця в умовах стрімких освітніх трансформацій та кризових викликів. Було теоретично обґрунтовано, що ефективний розвиток цих інтегративних надпрофесійних навичок (зокрема, комунікативної гнучкості, емоційного інтелекту та стресостійкості) залежить від цілеспрямованого створення комплексу психологічних умов. До таких умов належать провідна роль рефлексивної компетентності, вплив емоційного інтелекту, а також формування внутрішньої мотивації та суб'єктності здобувачів. Практична реалізація цих умов вимагає створення психологічно безпечного та інтерактивного освітнього середовища через застосування активних методів, цифрових симуляційних технологій та командної роботи. Таким чином, формування soft skills у структурі професійної ідентичності майбутнього педагога є базовою умовою його готовності до функціонування у сучасному європейському освітньому просторі.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення досвіду впровадження психологічних умов організації процесу професійної підготовки з метою ефективного розвитку soft skills педагогів.

Список літератури:

1. Skills for Social Progress. The Power of Social and Emotional Skills. *OECD Publishing*, 2015. 138 p.
2. Raven J. Competence in Modern Society. *Identification, development, and implementation*. 1984. 251 p.
3. Lippman L. H., Ryberg R., Carney R., Moore K. A. (2015). Workforce connections: key “soft skills” that foster youth workforce success: toward a consensus across fields. *USAID*. 57 p.
4. Коваль К. О. Розвиток “Soft skills” у студентів — один з важливих чинників працевлаштування. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2015. № 2. С. 162–167.

5. Коляда Н., Кравченко О. Практичний досвід формування “Soft skills” в умовах закладу вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. № 3. С. 137–145.
6. Наход С. А. Значущість “Soft skills” для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова*. 2018. № 63. С. 131–135.
7. The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution. URL: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution>
8. Василенко О. М., Корчак І. М. Формування у студентів-психологів “soft

skills” як чинник їх успішної майбутньої професійної діяльності. *Науковий журнал “Психологічні травелоги”*. 2021. № 2. С. 17–24.

9. Кірдан О. Л., Кірдан О. П. Формування soft skills здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету ім.П. Тичини*. Умань : ВПЦ Візаві, 2021. № 2 (6). С. 152–160.

10. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. доктора псих. наук: 19.00.07. Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка НАПН України, 2018.

11. Буркова Л. В. Показники та критерії оцінювання рівня професійних компетентностей у майбутніх спеціалістів соціономічних професій. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. 16 с.

12. Бережний В. Теоретична модель професійної компетентності фахівця соціономічного профілю. *Вісник ХНПУ імені Г. Сковороди*. 2021. С. 25–43.

13. Сідельнікова В. К. Розвиток емоційного інтелекту особистості в освітньому процесі. *Соціально-психологічні засади розвитку особистості в освітньому процесі*. Харків : ХНПУ, 2025. С.103–105.

14. Сідельнікова В. К. Викладач вищої школи в умовах воєнного часу: психологічні аспекти стійкості. *International Scientific and Practical Conference “Interdisciplinary Dimensions of Science, Education and Technology: Global Challenges, Innovations and Sustainable Development Prospects”: Conference Proceedings*. Seattle : Golden Quill Publishing, 2025. P. 92–96.

References:

1. Skills for Social Pprogress. The Power of Social and Emotional Skills. *OECD Publishing*, 2015. 138 p.

2. Raven J. Competence in Modern Society. *Identification, development, and implementation*. 1984. 251 p.

3. Lippman L. H., Ryberg R., Carney R., Moore K. A. (2015). Workforce connections: key “soft skills” that foster youth workforce success: toward a consensus across fields. *USAID*. 57 p.

4. Koval K. O. Rozvytok “Soft skills” u studentiv — ody z vazhlyvykh chynnykiv pratsevlashtuvannia [The development of soft skills in students is one of the important factors in employment.]. *Visnyk Vinnytskoho politekhnichnoho instytutu*. 2015. No. 2. pp. 162–167.

5. Koliada N., Kravchenko O. Praktychnyi dosvid formuvannia “Soft skills” v umovakh zakladu vyshchoi osvity [Practical experience in developing soft skills in higher education institutions]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*. 2020. No. 3. pp. 137–145.

6. Nakhod S. A. Znachushchist “Soft skills” dlia profesiinoho stanovlennia maibutnykh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. Drahomanova*. 2018. No. 63. pp. 131–135.

7. The 10 skills you need to thrive in the Fourth Industrial Revolution. Available at: <https://www.weforum.org/agenda/2016/01/the-10-skills-you-need-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution>

8. Vasylenko O. M., Korchak I. M. Formuvannia u studentiv-psykholohiv «soft skills» yak chynnyk yikh uspishnoi maibutnoi profesiinoi diialnosti [The development of soft skills in psychology students as a factor in their future professional success]. *Naukovyi zhurnal “Psykhologichni travelohy”*. 2021. No. 2. pp. 17–24.

9. Kirdan O. L., Kirdan O. P. Formuvannia soft skills zdobuvachiv vyshchoi osvity v osvitnomu protsesi zakladu vyshchoi osvity [The development of soft skills in higher education students in the educational process of higher education institutions.]. *Psykhologo-pedahohichni problemy suchasnoi shkoly : zbirnyk*

naukovykh prats Umanskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu im. P. Tychyny. Uman : VPTs Vizavi, 2021. No. 2. pp. 152–160.

10. Dubchak H. M. Psykholohiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Psychology of developing professional stress resistance in future specialists in socio-economic professions]. *Dys. doktora psykhn. Nauk : 19.00.07. Kyiv : Instytut psykholohii im. H. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2018.*

11. Burkova L. V. Pokaznyky ta kryterii otsiniuvannia rivnia profesiinykh kompetentnosti u maibutnikh spetsialistiv sotsionomichnykh profesii [Indicators and criteria for assessing the level of professional competencies in future specialists in socio-economic professions]. *Teoriia ta metodyka upravlinnia osvitoiu. 2010. 16 p.*

12. Bereznyi V. Teoretychna model profesiinoi kompetentnosti fakhivtsia

sotsionomichnoho profilu [Theoretical model of professional competence of a specialist with a socio-economic profile]. *Visnyk KhNPU im. H. Skovorody. 2021. pp. 25–43.*

13. Sidelnikova V. K. Rozvytok emotsiinoho intelektu osobystosti v osvithomu protsesi [The development of emotional intelligence in the educational process]. *Sotsialno-psykholohichni zasady rozvytku osobystosti v osvithomu protsesi. Kharkiv : KhNPU, 2025. pp. 103–105.*

14. Sidelnikova V. K. Vykladach vyshchoi shkoly v umovakh voiennoho chasu: psykholohichni aspekty stiikosti [Higher education lecturer in wartime: psychological aspects of resilience]. *International Scientific and Practical Conference “Interdisciplinary Dimensions of Science, Education and Technology: Global Challenges, Innovations and Sustainable Development Prospects”: Conference Proceedings. Seattle : Golden Quill Publishing, 2025. pp. 92–96.*

Стаття надійшла до редакції 28. 10.2025 р

Григорій Васянович

доктор педагогічних наук, професор, почесний академік НАПН України, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, професор кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук; Львів, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2346-193X>;
E-mail: smetanochra@ukr.net

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ДЕМОБІЛІЗОВАНИХ УЧАСНИКІВ АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ/ОПЕРАЦІЇ ОБ'ЄДНАНИХ СИЛ

Анотація: проаналізовано питання соціально-психологічної адаптації і дезадаптації демобілізованих військовослужбовців України, які брали безпосередню участь у захисті Вітчизни від російських агресорів. Розкрито методологічні засади та їх роль у запропонованому дослідженні. Акцентується на суб'єктивних і об'єктивних чинниках продуктивності організації і проведенні соціально-психологічної адаптації учасників АТО/ООС, її нормативно-правовому забезпеченні. Обґрунтовано активні форми, методи та засоби реалізації соціально-психологічної адаптації особистості у процесі переходу її до мирного життя.

Ключові слова: соціальна адаптація; переадаптація; військовослужбовець; травмотерапія; стресостійкість; депресія.

Hryhorii Vasianovych

doctor of science in pedagogy, professor, honorary academician of NAPS Ukraine, Lviv State University of Life Safety, professor of the department of social work, management and social sciences; Lviv, Ukraine;
E-mail: smetanochka@ukr.net

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF DEMOBILIZED PARTICIPANTS IN THE ANTI-TERRORIST OPERATION/JOINT FORCES OPERATION

Abstract: the article analyzes the issues of social and psychological adaptation and maladjustment of demobilized Ukrainian military personnel who took direct part in defending their homeland from Russian aggressors. It reveals the methodological foundations and their role in the proposed study. The focus is on the subjective and objective factors of the productivity of the organization and implementation of the social and psychological adaptation of ATO/OOS participants, as well as its regulatory and legal support. Active forms, methods, and means of implementing the social and psychological adaptation of individuals in the process of their transition to peaceful life are substantiated.

Key words: social adaptation; readaptation; military personnel; trauma therapy; stress resistance; depression.

© Григорій Васянович, 2025

An extended abstract of the paper on the subject of:
**“Socio-psychological adaptation of demobilized participants in the anti-terrorist
operation/joint forces operation”**

Problem setting. The overt external aggression of the Russian Federation, which began in 2014, forced the Government of Ukraine to introduce the legal regime of the Anti-Terrorist Operation (ATO), later renamed in April 2018 as the Joint Forces Operation (JFO). The full-scale invasion on February 24, 2022, elevated the confrontation to the level of the largest war in Europe since World War II. Despite the colossal losses of the invaders (as of mid-June 2025, the number of Russian troop casualties exceeded the one-million mark [insert reference here]), the enemy does not cease its inhuman actions. In the course of the war, both Ukrainian soldiers and civilians are killed, as the main goal of the Russian “empire of evil” is obvious — to destroy Ukraine as an independent state.

Relevance of the research is due to the need for a significant number of veterans to return to civilian life. The socio-psychological adaptation of this category of citizens is not only a humanitarian issue but also a prerequisite for national security and social stability. This problem directly correlates with state strategic priorities, including: Sustainable Development Goals (SDGs): in the context of ensuring good health and well-being (Goal 3) and promoting peaceful and inclusive societies; the Strategy for the Development of Higher Education in Ukraine for 2021–2031: regarding the inclusiveness of education and creating conditions for the professional retraining of veterans; and the Reform of Education and Science: through the integration of veteran experience into the educational space (according to the theses of the “Ukraine 30. Education and Science” forum).

The development of support mechanisms for persons discharged from military service, whose number will significantly increase after the termination of

martial law, requires special attention. Statistical data indicate a critical mass of veterans who will need not only medical but also profound psycho-pedagogical support for successful resocialization. This situation requires the creation of a system of social and legal protection for combat participants and persons with disabilities, while simultaneously demanding a significant improvement in the protection of the rights of this category of persons. Thus, we can state that the outlined research problem is extremely relevant and timely.

Recent research and publications analysis. An analysis of recent scientific studies confirms that a significant number of publications are devoted to this problem. Specifically, scholars analyze the essence and content of the government's social policy regarding the Armed Forces of Ukraine and their development in modern conditions; substantiate the definition and practical application of the regulatory and legal mechanism of state regulation of social protection for combat participants; emphasize the optimization and adaptive capabilities of individuals who have been in extreme conditions; identify the most effective forms and methods of psychological activity with military personnel — combat participants at the stage of their recovery; analyze issues of medical rehabilitation and adaptation of military personnel and conditions for their transition to peaceful life; and investigate socio-pedagogical training and work with the families of military personnel.

At the same time, we emphasize that the unresolved parts of the outlined problem remain: the place and role of philosophical-methodological and psycho-pedagogical foundations of the research, particularly the theories of identity and interactionism; issues

related to the process of pre-adaptation; and modern active forms and methods of social adaptation of the individual.

Highlighting previously unsolved parts of the general problem, to which this article is devoted. Despite significant achievements in the field of social protection and rehabilitation of military personnel, the dynamics of modern warfare and the scale of the full-scale invasion reveal several aspects that remain insufficiently covered in scientific literature. Specifically, there is a deficit of comprehensive studies integrating philosophical-methodological and psycho-pedagogical foundations to analyze the process of veterans' return to civilian life. The application of identity theory and symbolic interactionism in the context of the transformation of a personality that has undergone extreme combat experience requires deeper theoretical rethinking. Furthermore, the terminological and practical substantiation of the pre-adaptation process as a specific transitional stage, which has significant differences from primary socialization, requires separate attention. The implementation of modern active forms and methods of social adaptation that meet current challenges and take into account the specifics of the digital society and updated educational standards remains under-researched. Thus, there is an objective need to develop innovative mechanisms of psycho-pedagogical support to fill the gaps between theoretical models of identity and the practical tasks of resocializing demobilized combat participants in the post-war period.

Paper objective. The purpose of the article is to theoretically substantiate and reveal the real state of socio-psychological adaptation of demobilized participants of the Anti-Terrorist Operation (ATO) and the Joint Forces Operation (JFO) to the conditions of peaceful life, as well as to define and systematize the forms and methods that form the basis of adaptive activity with military personnel — combat participants.

Paper main body. Structural-paradigmatic and interpretative approaches,

as well as the theory of identity, which proves the necessity for the individual to acquire cultural values and meanings, form the basis of the scientific analysis. In this sense, combat participants are viewed on one hand as an ordinary group, and on the other, as a group with specific individual characteristics.

Socio-psychological adaptation of military personnel to civilian life is an extremely complex process. Its main components are pre-adaptation and readaptation. Pre-adaptation is understood as a process of organized, gradual return of combat participants from war and their conflict-free, non-traumatic adjustment to the system of social ties and relations of peacetime.

Overcoming initial psychological tension is crucial in this process. An individual who has spent a long time in an extreme situation may feel a certain uncertainty about their future life, which can cause deep distress, sleep disturbances, inadequate actions, and other negative changes in the body.

The socio-psychological adaptation of military personnel — combat participants and their families — must be properly ensured by the legal mechanism of state administration, primarily the Constitution of Ukraine. Our analysis in this context confirms that the state has done a great deal, but life requires a significant improvement of the “combat participant — legislation” interaction link.

Thus, socio-psychological adaptation is a change in oneself (needs, demands, motivation, character traits, behavioral stereotypes, etc.). It is an entry into a new socio-psychological position and a new system of relationships. Based on our research, the most successful forms and methods of organizing socio-psychological adaptation for combat participants include: psychological assistance of a counseling nature (individual level); various approaches to psychotherapy (group work level); and training sessions.

Conclusions of the research. The problem of socio-psychological adaptation of military personnel — combat participants —

remains extremely relevant from the perspective of both psycho-pedagogical theory and practice. Methodological foundations of philosophical phenomenology, existentialism, and hermeneutics are productive for understanding this problem.

1. The practical aspect of the conducted analysis lies primarily in identifying methods, forms, and means aimed at providing real assistance to individuals who risked their lives to defend the Motherland in their transition to peaceful life.

2. The regulatory and legal framework of Ukraine, which should maximally ensure the painless entry of combat participants into peaceful life, does not currently fully meet the

needs and demands of their socio-psychological adaptation.

Directions for further scientific research include: a) the development and implementation of psycho-pedagogical noology into the theoretical model of socio-psychological adaptation of combat participants; b) the analysis of the principles of creativity and spiritual-mental aspects that significantly affect the process of socio-psychological adaptation; c) the search for the most adequate possible interconnection of family relationships that positively contribute to the socio-psychological adaptation of combat participants to peacetime conditions.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Відверта зовнішня агресія (2014 р.) з боку Росії, змусила уряд України ввести правовий режим антитерористичної операції (АТО), а пізніше (квітень 2018), перейменувати її в операцію об'єднаних сил (ООС). 24 лютого 2022 року ворог розпочав повномасштабне вторгнення на Україну. І хоча він несе величезні втрати (на середину червня 2025 р. кількість загиблих російських військових перетнула мільйонну позначку!), але своїх нелюдських дій ворог не припиняє. Безумовно, що війна, є — війна... У її горнилі гинуть не лише вороги, а й вояки України, цивільне населення, адже головна мета Російської імперії зла — знищити Україну як незалежну державу.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю повернення значної кількості ветеранів до цивільного життя. Соціально-психологічна адаптація цієї категорії громадян є не лише гуманітарним питанням, а й запорукою національної безпеки та соціальної стабільності. Дана проблематика безпосередньо корелює з державними стратегічними пріоритетами, зокрема: Цілями сталого розвитку (ЦСР): у

контексті забезпечення міцного здоров'я та благополуччя (Ціль 3) та сприяння розбудові мирного і відкритого суспільства; Стратегією розвитку вищої освіти в Україні на 2021–2031 роки: у частині інклюзивності освіти та створення умов для професійної перепідготовки ветеранів; Реформою освіти та науки: через інтеграцію ветеранського досвіду в освітній простір (згідно з тезами форуму “Україна 30. Освіта і наука”).

Зазначене вище створює надзвичайно велике навантаження на систему соціального, правового захисту учасників бойових дій, людей з інвалідністю, й водночас вимагає значного удосконалення захисту прав цієї категорії осіб. Значні недоліки у сфері соціального захисту вкрай негативно позначаються на духовно-душевному, морально-психологічному стані ветеранів війни. Це знижує рівень їхньої стресостійкості, призводить до загострень посттравматичного стресового розладу (ПТСР). З огляду на це, нині виникла нагальна потреба в посиленні адаптаційної діяльності, а нова стратегія і тактика ведення бойових дій в умовах повномасштабної війни вимагають від фахівців соціально-психологічних служб швидко і професійно реагувати на запити, потреби військовослужбовців — учасників

бойових дій щодо організації та проведення соціальної і психологічної адаптації. Отже, можемо констатувати, що окреслена проблема дослідження є надзвичайно актуальною і доцільною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Останнім часом окресленій проблемі присвячена значна кількість публікацій. Зокрема, такі вчені, як В. Алещенко [1], С. Артеменко [2], Ю. Бриндіков [4], В. Лавренюк [19] та ін. аналізують сутність і зміст соціальної політики у Збройних Силах України та нормативно-правовий механізм державного регулювання соціального захисту учасників бойових дій; О. Кокун, Н. Агаєв [16; 17], О. Бойко, І. Ліпатов, Л. Шестопалова, В. Афанасенко, В. Невмержицький [6; 20; 22] акцентують увагу на оптимізації адаптаційних можливостей людини, з'ясовують основні форми і методи психологічної діяльності з військовослужбовцями — учасниками бойових дій на етапі їхнього відновлення; А. Кіх, О. Волянський аналізують питання медичної реабілітації та адаптації військовослужбовців — учасників бойових дій [13]; Н. Олексюк [23], Г. Васянович, В. Лавриненко, Д. Креймер, О. Запорожець [6; 18] та ін.; досліджують питання соціально-педагогічної роботи з сім'ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України, визначають психологічні засади травмотерапії сімей учасників бойових дій тощо.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Попри наявність вагомих напрацювань у сфері соціального захисту та реабілітації військовослужбовців, динаміка сучасних воєнних дій та масштаби повномасштабного вторгнення виявляють низку аспектів, які залишаються недостатньо висвітленими в науковій літературі. Зокрема, у поточному дискурсі спостерігається дефіцит комплексних досліджень, що інтегрують філософсько-

методологічні та психолого-педагогічні засади для аналізу процесу повернення ветеранів до цивільного життя. Потребує глибшого теоретичного переосмислення застосування теорії ідентичності та символічного інтеракціонізму в контексті трансформації особистості, яка пройшла через екстремальний бойовий досвід. Крім того, окремої уваги вимагає термінологічне та практичне обґрунтування процесу переадаптації як специфічного перехідного етапу, що має суттєві відмінності від первинної соціалізації. Залишається малодослідженим питання впровадження сучасних активних форм і методів соціальної адаптації, які б відповідали актуальним викликам сьогодення та враховували специфіку цифрового суспільства й оновлених освітніх стандартів. Таким чином, місце і роль філософсько-методологічних, психолого-педагогічних засад дослідження залишаються поза увагою дослідників, зокрема: теорії ідентичності, інтеракціонізму, питання, що пов'язані з процесом переадаптації, формами і методами соціальної адаптації особистості тощо.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Теоретичному обґрунтуванню та розкриттю реального стану соціально-психологічної адаптації демобілізованих учасників антитерористичної операції (АТО) та операції об'єднаних сил (ООС) до умов мирного життя, а також у визначенні та систематизації форм і методів, що покладаються в основу адаптивної діяльності з військовослужбовцями — учасниками бойових дій.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Окреслена тема дослідження вимагає визначення теоретико-методологічних основ до розуміння соціальної адаптації учасників АТО/ООС. Ключове поняття “соціальна адаптація” багатьма вченими трактується по-різному. Наприклад, значна кількість вчених-соціологів дотримується як структурно-парадигмальної, так й

інтерпретативної думки. Якщо перша акцентує увагу на об'єктивних чинниках та дотримується провідних положень функціоналізму, рольової теорії, біхевіоризму, когнітивної концепції, конструктивізму [28–30], то інша — в основу покладає суб'єктивні оцінки власної адаптації, дотримується позиції інтеракціонізму та філософської й психолого-педагогічної феноменології. Теоретики структурного функціоналізму розглядають поняття як об'єктивне явище, детерміноване об'єктивними чинниками, в якому практично відсутньою є моральна, душевно-духовна самооцінка соціальних ситуацій [2, с. 31].

Певні особливості процесу соціальної адаптації можуть бути описані в контексті теорії новочасної теорії ідентичності відомого вченого Х. Вільмота, яка базується на положенні про втрату культурних смислів, адже саме вони виступали мотивацією до дії, як джерела задоволення блага, добра. У цьому випадку індивід постійно орієнтується на власну систему цінностей, яка використовує інструмент критичного мислення, а не ті цілі, що пропонуються іншими. Отже, особистість повинна виробити в собі власний душевно-духовний, культурний центр [5; 32].

Ми у своєму дослідженні дотримуємося визначення, згідно з яким : соціальна адаптація — це вид взаємодії особистості або соціальної групи з соціальним середовищем, в ході якої узгоджуються вимоги й очікування його учасників [6]. Водночас ми свідомі того, що без чіткого визначення самого суб'єкта важко вести мову про адаптацію цієї соціальної групи, адже, з одного боку — це вже не учасники АТО/ООС, а демобілізовані воїни, тобто вони мають розглядатися як звичайна соціальна група, а з іншого боку — ця група має певні специфічні характеристики, які варто бодай коротко виявити й описати.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців у цивільному житті

— це надто складний процес. Основними його складовими є: переадаптація і реадаптація. Переадаптація розуміється як процес організованого, поступового повернення учасників бойових дій із війни і безконфліктного, нетравматованого пристосування їх до системи соціальних зв'язків і відносин мирного часу. Рееадаптація до звичайних умов життя відбувається поетапно. Тут важливо правильно здійснювати підготовчий етап, який передбачає збір необхідної інформації. Він дозволяє скласти належне уявлення про завдання, які прийдеться вирішувати; опанувати нові ролі; оволодіти уміннями і навичками для встановлення добрих взаємовідносин із іншими людьми тощо.

Не менш важливим є і подолання стартової психічної напруги. Як зазначають у своїх дослідженнях М. Козяр, І. Коваль, О. Кокун [14; 16–17], що особистість, яка тривалий час перебувала в екстремальній ситуації, відчуває певну невизначеність у своєму подальшому житті, що може спричиняти вияв глибоких емоційних переживань, порушення сну, інших вегетативних змін організму. Під час переадаптації формуються нові функціональні системи в центральній нервовій системі, що дають змогу адекватно відображати реальну дійсність в незвичайних умовах життя. Відбувається актуалізація необхідних потреб і виробляються захисні механізми, що забезпечують реакції на психогенні чинники. Врешті-решт, реадптація має завершитися відновленням процесів відображення, системи відносин і координаційних рухів, адекватних для звичайних умов життя.

Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців — учасників бойових дій та їхніх сімей, має належним чином забезпечуватися правовим механізмом державного управління, передусім Основним Законом України — Конституцією [15]. Варто зауважити, що у цьому напрямі державою зроблено досить

багато. Нормативно-правові документи щодо захисту прав і свобод військовослужбовців, які виконували завдання з ризиком для їхнього життя і здоров'я, а також їхньої реабілітації і соціально-психологічної адаптації, є у досить значній кількості. Так, одним із перших було рішення Ради національної безпеки і оборони України (далі РНБО) від 13.04.2014 року “Про невідкладні заходи щодо подолання терористичної загрози і збереження територіальної цілісності України” на Сході розпочато АТО, носить гриф (таємно).

Згідно з даними засобів масової інформації та відповідно до заяв української влади, для відсічі російської агресії в перехідний період після завершення Революції Гідності навесні 2014 року був обраний саме правовий режим АТО. В законодавстві України “антитерористична операція” визначена як комплекс скоординованих заходів, спрямованих на погашення конфлікту та його наслідків на Сході України. Мова йде про Закон України “Про боротьбу з тероризмом” [11]. Статтю 3 цього ж Закону доповнено новелою про те, що АТО “може здійснюватися одночасно із відсіччю збройної агресії...”. Законом України “Про тимчасові заходи на період проведення АТО” від 02.09.2014. № 1669-VII [12] визначено тимчасові заходи для забезпечення підтримки суб'єктів господарювання, що здійснюють діяльність на території, АТО та осіб, які проживають у зоні проведення АТО, або переселилися з неї під час її проведення. 22 травня 2014 року набрав чинності Закон України від 06.05.2014 № 1233-VII “Про внесення змін до статті 6 Закону України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту” [9], яким частину 1 ст. 6. “Особи, які належать до УБД” цього закону було доповнено новим п. 19. З огляду на це учасники АТО згідно статей 6, 7 та Закону України “Про статус ветеранів війни...”, отримали гарантії їх соціального захисту [9]. На це

спрямований і Закон України “Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях” [10].

До цього додається значна кількість підзаконних актів, такими є: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 13 січня 2016 року “Про затвердження плану міжвідомчих заходів з адаптації до мирного життя учасників медичної, психологічної, професійної реабілітації та соціальної адаптації учасників антитерористичної операції” [26], а також Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року “Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників антитерористичної операції” та ін. До підзаконних нормативно-правових актів також належать накази міністерств і відомств, інших зацікавлених органів влади.

Соціально-психологічна адаптація — це зміна самого себе (потреб, запитів, мотивацій, рис характеру, стереотипів поведінки тощо). Це входження в нову соціально-психологічну позицію і нову систему взаємовідносин. Іншими словами, адаптація — це необхідна реакція організму пристосовуватися до нових умов життя. Натомість в організації і проведенні соціальної роботи, морально-психологічної допомоги, слід брати до уваги те, що внаслідок перебування учасника бойових дій в зоні АТО, входження його до мирного життя, існує ймовірна загроза проявів сприйняття навколишнього середовища через “військову призму дійсності”, замкнутості в собі, тривоги щодо зміни ставлення сім'ї до нього, відчуття розгубленості, боязливості за свою сім'ю, щоб сім'я не дізналася про жахи війни тощо. Кожен учасник бойових дій потребує певного часу для адаптації до мирного життя. З проблемами адаптації сім'я може зіткнутися вже в перші дні після повернення бійця додому. Зазвичай проявляються неоднозначні фізичні, емоційні та поведінкові реакції учасника

бойових дій. Такі реакції є нормальною складовою процесу адаптації та більшість бійців, які повертаються додому, адаптуються до мирного життя впродовж кількох місяців після повернення із зони проведення антитерористичної операції.

До основних проявів фізичних реакцій відносимо: а) безсоння, постійна втома; б) проблеми зі шлунком, харчуванням; в) головний біль та пітливість при споміні про війну; г) прискорене серцебиття та дихання; д) загострення існуючих захворювань та ін. До емоційних реакцій можна віднести: різного роду кошмари; відчуття суму, самотності, незатребуваності; неспровоковані почуття нестримності, злості, ненависті; легке погіршення настрою; почуття сорому, самоосуду, безнадії щодо майбутнього та ін. Учасник бойових дій, який повернувся додому у мирне життя може негативно реагувати на різноманітні подразники. Так, на події, які можуть нагадувати про війну людина може від появи нав'язливих образів перед очима і появи небажаних думок до спогадів бою. Ці спогади можуть бути настільки реалістичними, що людині здається, ніби вона знову опинилася на території проведення бойових дій. Водночас, виникнення будь-яких незначних проблем, здатне призвести до проявів невиправданої агресії та злості демобілізованого бійця. Можна розрізнати також й поведінкові реакції демобілізованих військовослужбовців, до них відносять: надмірна пильність та нав'язливі думки про безпеку; труднощі з концентрацією уваги; лякання при гучних та різких звуках; уникнення людей або місць, пов'язаних з травмуючою подією; надмірне вживання алкоголю, паління або вживання наркотиків; проблеми з виконанням звичних завдань удома або на роботі; агресивний стиль водіння автомобіля або зацікавленість до небезпечних видів спорту тощо.

Незважаючи на те, що більшість учасників бойових дій стикаються в мирному житті зі значною кількістю проблем та своєрідних реакцій, яких не

було у них раніше, можна виокремити й тих військовослужбовців, у яких є позитивні зміни. До таких змін можна віднести: зростання особистісної зрілості військовослужбовця; переосмислення того, що час проведений разом із сім'єю є найцінніший; почуття впевненості у собі та власній сім'ї; зрозуміння та віра у свою справу, власні сили [23–24]. Одним із важливих аспектів проявів реакцій у демобілізованих бійців є те, що вони можуть виникати одночасно (як позитивні, так і негативні), що свідчить про довготривале перебування бійця у постійному стресі у період проведення бойових дій. Кожному члену сім'ї, представнику соціально-психологічної служби важливо розуміти причини адекватної чи неадекватної поведінки учасника бойових дій для того, щоби допомогти йому впоратися з його внутрішніми проблемами.

У низці багатьох наслідків (економічних, політичних, соціальних, моральних), які будь-яка війна несе для суспільства, з'являються також і психологічні наслідки для людини, особливо для тих, хто брав безпосередню участь у бойових діях. Військові медики все частіше використовують такі нетрадиційні термінологічні позначення (які значною мірою відображають клінічну реальність), як бойова психічна травма, бойове фізичне й морально-психологічне стомлення; іншими словами, йдеться про “в'єтнамський”, “афганський”, “чеченський”, “сирійський” синдроми, а в наш час, в Україні — це виникнення “синдрому АТО/ООС — посттравматичний стресовий розлад [21]. Такий синдром здатний переслідувати людину роками. Для особистості, яка пережила реальну небезпеку, характерною є зневага до тих, хто її не відчував. Звідси, можливі конфлікти на роботі, певні непорозуміння. Для емоційного вибуху може бути достатньо однієї іскри. Наслідки такої реакції, зазвичай, проявляються в нервових тиках, дрозі,

конвульсіях, заїканні, але бувають і більш важкі випадки. Через шоківий стан, учасники бойових дій можуть здійснювати незрозумілі, часом божевільні вчинки. Кваліфікований спеціаліст здатний правильно оцінити прояви симптоматики у демобілізованого військовослужбовця за допомогою інтерв'ю та, правильно організованого тестування і реакції на стрес, поінформує про посттравматичний психічний розлад або інші психічні стани і реакції на стрес та про те, як вони можуть впливати на нього. У подальшому спеціаліст обирає механізм допомоги з урахуванням інтересів людини, та в разі необхідності залучає інших фахівців.

Необхідно брати до уваги, що в учасників бойових дій, які повернулися додому, часто-густо виникає депресія, пригніченість, і саме у цій ситуації він має отримати всебічну підтримку, розуміння, ненав'язливе душевне спілкування. Важливо добре усвідомлювати, що соціально-психологічна адаптація — це не лише стан людини, а процес, впродовж якого соціальний організм набуває рівноваги і стійкості до впливу соціального середовища.

Соціально-психологічна адаптація з пошуку та підбору нової роботи для демобілізованих учасників бойових дій, повинна здійснюватися не на випадкових порадах із боку оточуючих чи емоційних оцінках ситуації, а на розумінні загальних закономірностей цього процесу, прогнозуванні можливостей і зміні психічного стану, знанні основних чинників, які впливають на успіх переходу до цивільного життя. Відсутність професійного досвіду та конкретної інформації для спеціалістів, які надають допомогу цій категорії населення безпосередньо на підприємствах, організаціях, в трудових колективах спонукає спеціалістів робити це на власний розсуд. Тому вкрай важливо структурувати знання, досвід та навички з організації заходів спрямованих на адаптацію учасників та постраждалих

внаслідок бойових дій. Для успішної професійної адаптації у мобілізованого бійця необхідно сформувати почуття безпеки, знизити рівень тривожності, навчити виражати свої емоції і почуття, допомогти визначитись зі своїми професійними орієнтаціями [13, с. 49]. Не менш важливим є сформувати у демобілізованого бійця життєві перспективи, а саме: розширити сферу інтересів, знайти значущі мотиви і види діяльності, навчити подоланню комунікативних бар'єрів тощо.

Зазначимо, що для успішного проведення соціально-психологічної адаптації з учасниками бойових дій, накопичений певний досвід, вироблені активні форми, методи та засоби. Розглянемо деякі із них.

Аналіз наукових джерел [13; 14; 19; 21] та практика проведення реабілітаційних заходів свідчить, що найбільш ефективними методами у роботі з військовослужбовцями є :

- психологічна допомога консультативного характеру (індивідуальне консультування);

- різноманітні підходи щодо проведення психотерапії — групова (робота з кількома особами з однаковою симптоматикою), індивідуальна (сеанси з одним клієнтом);

- тренінгові заняття та ін.

Індивідуальне консультування має той вагомий позитивний вплив на учасника бойових дій, що у процесі його проведення уможливорюється пізнання найпотаємніших бажань, запитів, потреб особистості. Безумовно, що таке консультування має готуватися заздалегідь. Консультант повинен попередньо ознайомитися із характером, темпераментом особистості, її вольовими якостями, професійними навичками тощо. Тут надто важливим є елемент взаємодовіри, щирого взаємо-розуміння. Зазвичай воно має носити рекомендаційний характер, прагнення

допомогти людині, яка пережила великі життєві випробовування. Безумовно, що індивідуальне консультування повинно мати незаперечну демократичну, гуманістичну спрямованість. Тут важливо добиватися того, щоб пацієнт усвідомив важливість дослідження власної особистості, правильне розуміння своїх стосунків із іншими, був мотивований до самостійного пошуку вирішення своїх проблем.

Сутність психотерапії полягає у тому, що вона спрямована на позитивний виклик змін, на зміцнення особистості шляхом погашення психічного заряду, пов'язаного з певною негативною емоцією. Таке зміцнення відбувається із набуттям нової енергії (за принципом синергії) [27]. Якщо в стані спокою, безпеки і благополуччя людина згадує неприємності, то ці спогади можуть спричинити зміцнення, тобто зменшення негативних емоцій, пов'язаних із проблемною ситуацією. Або ж людина не може заспокоїтися і емоції повторно переживаються, відтворюються і закріплюються. У першому випадку відбувається оздоровлення в результаті десенсибілізації — зниження чутливості до образів травмувальних об'єктів. У другому — посилюються негативні емоції і погіршується душевний стан людини. Коротко зупинимось на описі групової психотерапії у контексті проведення психологічної реабілітації військовослужбовців — учасників бойових дій.

Цей лікувальний метод застосовується свідомо, на основі виробленого плану й систематично у спеціально організованій лікувальній групі. Психотерапевт й учасники у цьому процесі використовують як вербальні, так і невербальні методи впливу на клієнта і групу, та беруть активну участь у терапевтичній діяльності. Вибір групової психотерапії визначається чіткою постановкою цілей, значною економією часу і специфікою методу, що полягає у цілеспрямованому використанні в лікувальних цілях групової динаміки — всієї сукупності взаємовідносин і взаємодій, які

виникають між учасниками групи. Окрім цього, групова динаміка є розвитком або рухом групи у часі. Цим групова психотерапія відрізняється від індивідуальної, при якій основними є взаємини між терапевтом і окремим клієнтом.

У процесі проведення групової психотерапії з військовослужбовцями — учасниками бойових дій важливо: здійснити дослідження проблем кожного члена групи і надання допомоги йому в її вирішенні; зосередити увагу на зміні неадаптованих стереотипів поведінки і досягнення адекватної соціальної поведінки при адаптації; отримання необхідних знань про закономірності міжособистісних і групових процесів для гармонійного спілкування з іншими особами; сприяння процесу особистісного зростання, реалізації людського потенціалу, досягнення оптимальної працездатності та відчуття щастя; усунення хворобливих симптомів тощо. Проведення групової психотерапії з військовослужбовцями — учасниками бойових дій, передбачає створення особливої атмосфери, яка б сприяла вільному вияву різних емоцій; виникненню відчуття приналежності до групи; саморозкриттю у безпечній обстановці; випробовуванню нових форм поведінки; створенню ширих взаємовідносин з різними за темпераментом, характером, світоглядними установками людьми. При проведенні групової психотерапії з демобілізованими військовослужбовцями варто проводити емоційно-вольову саморегуляцію, використовуючи арт-терапевтичні техніки і засоби (“Мандала”, малювання із закритими очима, метафоричні асоціативні карти, малювання на піску тощо).

Важливою формою групової психотерапії у демобілізованих учасників бойових дій є тренінг. Одним із дієвих прикладів є тренінгова програма “Антистрес”, мета якої передбачає формування зазвичай у них практичних умінь і навичок саморегуляції для зняття

негативних наслідків стресу. Ця програма також передбачає розв'язання таких важливих питань, як: інформування про симптоми та чинники стресу; оволодіння прийомами зняття симптомів стресу, саморегуляції та саморефлексії; встановлення міцних, заснованих на взаємній довірі, щирості стосунків у групі. Безумовно, що свою позитивну роль у процесі соціально-психологічної адаптації відіграють такі форми психофізіологічного розвантаження, як: музикотерапія, релаксація; тілесно й душевно-духовно орієнтована терапія; казкотерапія та ін.

Варто зазначити, що на очікуваний результат щодо соціально-психологічної адаптації демобілізованих учасників бойових дій позитивно впливає своєчасна діагностика їхнього психічного стану. Ця діагностика вимагає високої професійності від тих, хто її організує і проводить, загальної культури та духовно-душевного рівня.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проблема соціально-психологічної адаптації військовослужбовців України — учасників бойових дій, залишається надзвичайно актуальною як із погляду психолого-педагогічної теорії, так і практики. Продуктивними для осмислення

проблеми, як свідчить дослідження, є методологічні засади філософської феноменології, екзистенціалізму, герменевтики.

Практичний аспект проведеного аналізу полягає передусім у визначенні методів, форм та засобів, які спрямовані на реальну допомогу особам, які ризикуючи власним життям, захищали Батьківщину, адаптуватися до умов мирного життя.

Нормативно-правова база України, яка повинна максимально забезпечити безболісне входження учасників бойових дій в мирне життя, сьогодні не у всьому відповідає потребам і запитам їхньої соціально-психологічної адаптації.

До подальших наукових пошуків досліджуваної проблеми відносимо: а) розробку психолого-педагогічної ноології, та її активного застосування в якості методології у пізнанні процесів соціальної адаптації особистості; б) аналіз принципів креативності та душевно-духовних аспектів, які суттєво впливають на процес соціально-психологічної адаптації особистості; в) пошук найбільш адекватних можливостей взаємозв'язку сімейних відносин, які позитивно сприяють соціально-психологічній адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя.

Список літератури:

1. Алещенко В. І. Соціальна політика в Збройних Силах України: проблеми та шляхи їх розв'язання. *Наука і оборона*. 2005. С. 38–44.
2. Артеменко С. В. Проблеми соціально-правового захисту військовослужбовців у контексті реформування Збройних Сил України. *Актуальні проблеми реформування Збройних Сил України*. 2006. Т. 1. С. 31–41.
3. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. Київ : Міленіум. Вип. 2. С. 118–124.
4. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців —

учасників бойових дій. *Збірник наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій університету "Україна"*. Хмельницький : ХІСТ, 2018. Т. 1, № 15. С. 106–110.

5. Бойко О. В. Теорія і методика формування лідерської компетентності офіцерів Збройних Сил України : монографія. Житомир, 2020. 667 с.

6. Васянович Г. П. Методологічні аспекти професійної адаптації учнівської молоді у ПТНЗ. *Теоретичні основи професійної адаптації : збірник наукових праць*. Львів, 2007. С. 11–29.

7. Васянович Г. П., Логвиненко В. М. Підготовка майбутніх фахівців соціальної роботи України в умовах війни. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 52, т. 1. С. 87–90.

8. Величко С. В. Адаптаційний потенціал військовослужбовців в психологічній підготовці до громадського життя. 2014. С. 25–46.
9. Закон України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”. *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 45, ст. 425.
10. Закон України “Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях” № 2268-VII. *Відомості Верховної Ради*. 2018. № 10. ст. 54.
11. Закон України “Про боротьбу з тероризмом”. *Відомості Верховної Ради України*. 2003. № 25. ст. 180.
12. Закон України “Про тимчасові заходи на період проведення АТО”. *Відомості Верховної Ради України*. 2014. № 44. ст. 2040.
13. Кіх А. Ю., Волянський О. М. Форма та порядок складання індивідуальної програми медичної реабілітації військовослужбовців. *Наука і практика*. № 1/2. 2015. С. 49–54.
14. Козяр М. М., Коваль І. С. Психопедагогіка професійно-екстремальної підготовки : навч. посібник. Львів : ЛДУ БЖД. 2024. 504 с.
15. Конституція України: прийнята на п’ятій сесії Верховної Ради України 28.06.1996. *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30.
16. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум. 2004. 265 с.
17. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
18. Креймер Д., Запорожець О. Психологічні засади травмотерапії сімей учасників бойових дій. *Вісник*. 2016. Т. 3. С. 43–47.
19. Лавренюк В. Психологічна і медична реабілітація військовослужбовців: що нового в законодавстві. *Міжнародний громадсько-політичний тижневик “Дзеркало тижня”*. Вип. 130–131. URL: <https://dt.ua/gazeta/issue/1118>.
20. Ліпатов І. І., Шестопалова Л. Ф., Афанасенко В. С. Психологічна адаптація особистості. Харків : ХВУ, 1999. 148 с.
21. Матяш М. М. Український синдром: особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції. *Український медичний часопис*. 2014. № 6 (104). С. 124–127.
22. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ : ВПІ НАОУ, 2002. 231 с.
23. Олексюк Н. С. Соціально-педагогічна робота з сім’ями військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: монографія. Київ: Видавничий дім “Слово”, 2011. 304 с.
24. Підбуцька Н. В., Антонова В. Ю. Психічні наслідки бойової травми учасників військових конфліктів. *Теорія і практика управління соціальними системами: щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків : НТУ “ХПІ”, 2024. № 1. С. 3–14.
25. Постанова Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року №1057 “Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримуванню збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, та членів їх сімей”.
26. Розпорядження Кабінету Міністрів України № 10-р від 13 січня 2016 року “Про затвердження плану міжвідомчих заходів з адаптації до мирного життя учасників АТО”.

Офіційний портал Відомостей Верховної Ради України.

27. Романовський О. Г. Синергетика соціальних процесів і можливості побудови автоматизованих систем прийняття управлінських рішень. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти* : Зб. наук. праць. Вип. 15–16. Харків : НТУ “ХПІ”, 2007. С. 11–20.

28. Цоколов С. Філософія радикального конструктивізму Ернеста фон Глезерсфельда. *Філософська думка*. 2001. № 2. С. 3–32.

29. Glaserfeld E. von. Radical Constructivism. London, 1996. P. 156.

30. Shmidt S. Der Radikale Konstruktivismus Ein neues Paradigma im interdisziplinären Diskurs, *Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus*. Frankfurt am Mein, 1996. P. 39–41.

31. Stones E. Psychopedagogy. *Psychological Theory and the Practice of Teachnig*. London, 1979. 480 p.

32. Willmott H. Strenght is ignorance Slavery is Freedom Managing in Modern Organizations. *Journal of Management Studies*. 1993. No 30. P. 515–552.

References:

1. Aleshchenko V. I. Sotsialna polityka v Zbroinykh Sylakh Ukrainy: problemy ta shliakhy yikh rozviazannia [Social policy in the Armed Forces of Ukraine: problems and ways to solve them]. *Nauka i oborona*. 2005. pp. 38–44.

2. Artemenko S. V. Problemy sotsialno-pravovoho zakhystu viiskovo-sluzhbovtsiv u konteksti reformuvannia Zbroinykh Syl Ukrainy [Problems of social and legal protection of military personnel in the context of reforming the Armed Forces of Ukraine.]. *Aktualni problemy reformuvannia Zbroinykh Syl Ukrainy*. 2006. Vol. 1. pp. 31–41.

3. Blinov O. A. Vplyv stres-faktoriv diialnosti na viiskovosluzhbovtsiv [The impact of stress factors on military personnel].

Visnyk NAOU. Kyiv : Milenium. Iss. 2. pp. 118–124.

4. Bryndikov Yu. L. Art-terapiia u reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv — uchasnykiv boiovykh dii [Art therapy in the rehabilitation of military personnel who have participated in combat operations]. *Zbirnyk nauk. prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii universytetu “Ukraina”*. Khmelnytskyi : KhIST, 2018. Vol. 1, no. 15. pp. 106–110.

5. Boiko O. V. Teoriia i metodyka formuvannia liderskoi kompetentnosti ofitseriv Zbroinykh Syl Ukrainy [Theory and methodology of developing leadership skills in officers of the Armed Forces of Ukraine]. *Monohrafiia*. Zhytomyr, 2020. 667 p.

6. Vasianovych H. P. Metodolohichni aspekty profesiinoi adaptatsii uchnivskoi molodi u PTNZ [Methodological aspects of professional adaptation of students in vocational schools]. *Teoretychni osnovy profesiinoi adaptatsii : zbirnyk naukovykh prats*. Lviv, 2007. pp. 11–29.

7. Vasianovych H. P., Lohvynenko V. M. Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi roboty Ukrainy v umovakh viiny [Training future social work specialists in Ukraine in wartime conditions.]. *Innovatsiina pedahohika*. Iss. 52, vol. 1. pp. 87–90.

8. Velychko S. V. Adaptatsiinyi potentsial viiskovosluzhbovtsiv v psykhologichnii pidhotovtsi do hromadskoho zhyttia. 2014. pp. 25–46.

9. Zakon Ukrainy “Pro status veteraniv viiny, harantii yikh sotsialnoho zakhystu” [Law of Ukraine “On the Status of War Veterans and Guarantees of Their Social Protection”]. *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*. 1993. No. 45, st. 425.

10. Zakon Ukrainy “Pro osoblyvosti derzhavnoi polityky iz zabezpechennia derzhavnoho suverenitetu na tymchasovo okupovanykh terytoriakh u Donetskii ta Luhanskii oblastiakh” No. 2268-VII [Law of Ukraine “On the Specifics of State Policy to Ensure State Sovereignty in the Temporarily

Occupied Territories in Donetsk and Luhansk Regions” No. 2268-VII]. *Vidomosti Verkhovnoi Rady*. 2018. No. 10. st. 54.

11. Zakon Ukrainy “Pro borotbu z teroryzmozom” [Law of Ukraine “On Combating Terrorism”]. *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*. 2003. No. 25. st. 180.

12. Zakon Ukrainy “Pro tymchasovi zakhody na period provedennia ATO” [Law of Ukraine “On Temporary Measures for the Period of the Anti-Terrorist Operation”]. *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*. 2014. No. 44. st. 2040.

13. Kikh A. Yu., Volianskyi O. M. Forma ta poriadok skladannia indyvidualnoi prohramy medychnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv [Form and procedure for drawing up an individual medical rehabilitation programme for military personnel]. *Nauka i praktyka*. No. 1/2. 2015. pp. 49–54.

14. Koziar M. M., Koval I. S. Psykhopedahohika profesiino-ekstremalnoi pidhotovky [Psycho-pedagogy of professional extreme training]. *Navch. posibnyk*. Lviv : LDU BZhD. 2024. 504 p.

15. Konstytutsiia Ukrainy: pryiniata na piatii sesii Verkhovnoi Rady Ukrainy 28.06.1996 [Constitution of Ukraine: adopted at the fifth session of the Verkhovna Rada of Ukraine on 28 June 1996]. *Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy*. 1996. No. 30.

16. Kokun O. M. Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhofiziologichnyi aspekt zabezpechennia diialnosti [Optimisation of human adaptive capabilities: psychophysiological aspect of ensuring activity]. *Monohrafiia*. Kyiv : Milenium. 2004. 265 p.

17. Kokun O. M., Ahaiev N. A., Pishko I. O. Psykholohichna robota z viiskovosluzhbovtziamy — uchasnykamy ATO na etapi vidnovlennia [Psychological work with military personnel participating in the anti-terrorist operation during the recovery phase]. *Metod. posibnyk*. Kyiv : NDTs HP ZSU, 2017. 282 p.

18. Kreimer D., Zaporozhets O. Psykholohichni zasady travmoterapii simej

uchasnykiv boiovykh dii [Psychological work with military personnel participating in the anti-terrorist operation during the recovery phase]. *Visnyk*. 2016. Vol. 3. pp. 43–47.

19. Lavreniuk V. Psykholohichna i medychna reabilitatsiia viiskovosluzhbovtziv: shcho novoho v zakonodavstvi [Psychological and medical rehabilitation of military personnel: what's new in legislation]. *Mizhnarodnyi hromadsko-politychnyi tyzhnevnyk “Dzerkalo tyzhnia”*. Iss. 130–131. Available at: <https://dt.ua/gazeta/issue/1118>.

20. Lipatov I. I., Shestopalova L. F., Afanasenko V. S. Psykholohichna adaptatsiia osobystosti [Psychological adaptation of the individual]. *Kharkiv : KhVU*, 1999. 148 p.

21. Matiash M. M. Ukrainyskyi syndrom: osoblyvosti posttravmatychnoho stresovoho rozladu v uchasnykiv antyterorystychnoi operatsii [Ukrainian syndrome: characteristics of post-traumatic stress disorder in participants of the anti-terrorist operation]. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*. 2014. No. 6 (104). pp. 124–127.

22. Nevmerzhytskyi V. M. Psykholohichni determinanty adaptatsii viiskovosluzhbovtziv strokovoi sluzhby do osoblyvykh umov diialnosti [Psychological determinants of adaptation of conscripts to special conditions of service]. *Dys. kand. psykhn. nauk* : 19.00.07. Kyiv : VHI NAOU, 2002. 231 p.

23. Oleksiuk N. S. Sotsialno-pedahohichna robota z simiamy viiskovosluzhbovtziv v umovakh reformuvannia Zbroinykh Syl Ukrainy [Social and educational work with military families in the context of reforming the Armed Forces of Ukraine]. *Monohrafiia*. Kyiv : Vydavnychiy dim “Slovo”, 2011. 304 p.

24. Pidbutska N. V., Antonova V. Yu. Psykhichni naslidky boiovoi travmy uchasnykiv viiskovykh konfliktiv [Psychological consequences of combat trauma among participants in military conflicts]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemam : shchokvartalnyi naukovo-praktychnyi zhurnal*. *Kharkiv : NTU “KhPI”*, 2024. No. 1. pp. 3–14.

25. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 27 hrudnia 2017 roku No..1057 “Pro zatverdzhennia Poriadku provedennia psykholohichnoi reabilitatsii postrazhdalikh uchasnykiv Revoliutsii Hidnosti, antyterorystychnoi operatsii ta osib, yaki zdiisniuvaly zakhody iz zabezpechennia natsionalnoi bezpeky i oborony, vidsichi i strymuvanniu zbroinoi ahresii Rosiiskoi Federatsii u Donetskii ta Luhanskii oblastiakh, ta chleniv yikh simeï” [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated 27 December 2017 No. 1057 “On Approval of the Procedure for Psychological Rehabilitation of Victims of the Revolution of Dignity, Anti-Terrorist Operation, and Persons Who Carried Out Measures to Ensure National Security and Defence, Repel and Contain Armed Aggression by the Russian Federation in Donetsk and Luhansk Regions, and Members of Their Families”].

26. Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy No. 10-r vid 13 sichnia 2016 roku “Pro zatverdzhennia planu mizhvidomchykh zakhodiv z adaptatsii do myrnoho zhyttia uchasnykiv ATO” [Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine No. 10-r of 13 January 2016 “On approval of the plan of interdepartmental measures for the adaptation of ATO participants to peaceful

life”]. *Ofitsiinyi portal Vidomostei Verkhovnoi Rady Ukrainy*.

27. Romanovskyi O. H. Synerhetyka sotsialnykh protsesiv i mozhlyvosti pobudovy avtomatyzovanykh system pryiniattia upravlinskykh rishen [Synergy of social processes and possibilities for building automated management decision-making systems]. *Problemy ta perspektyvy formuvannia natsionalnoi humanitarno-tekhnichnoi elity: Zb. nauk. prats.* Iss. 15–16. Kharkiv : NTU “KhPI”, 2007. pp. 11–20.

28. Tsokolov S. Filosofiia radykalnoho konstruktivizmu Ernesta fon Hlezerfelda [The philosophy of radical constructivism by Ernest von Glasersfeld]. *Filosofska dumka*. 2001. No. 2. pp. 3–32.

29. Glaserfeld E. von. Radical Constructivism. London, 1996. 156 p.

30. Shmidt S. Der Radikale Konstruktivismus Ein neues Paradigma im interdisziplinaren Diskurs, *Der Diskurs des Radikalen Konstruktivismus*. Frankfurt am Mein, 1996. pp. 39–41.

31. Stones E. Psychopedagogy. *Psychological Theory and the Practice of Teachnig*. London, 1979. 480 p.

32. Willmott H. Strenght is ignorance Slavery is Freedom Managing in Modern Organizations. *Journal of Management Studies*. 1993. No. 30. pp. 515–552.

Стаття надійшла до редакції 10. 11.2025 р.

Nataliia Movmyga

PhD in psychology, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, associate professor of the department of occupational and environmental safety; Kharkiv, Ukraine;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7207-8558>;
E-mail: movnatt@ukr.net

Olena Polezhaieva

S. Kuznets Kharkiv National University of Economics, senior lecturer of the department of pedagogy, foreign philology and translation; Kharkiv, Ukraine;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3178-6339>;
E-mail: olena.polezhaieva@hneu.net

Yuliia Demidova

PhD of Technical Sciences, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute” associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8295-5972>
E-mail: dem-ula@ukr.net

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS IN WAR TIME

Abstract: the article focuses on the analysis of contemporary approaches to establishing a healthy lifestyle. The issue of maintaining the health of the young generation is becoming particularly acute in today's world. The work aims to deepen the understanding of the processes involved in forming a healthy lifestyle and the value attitude of young people towards health.

The concepts of “healthy lifestyle” and “culture of health” are characterized. Of particular social significance are issues related to the elimination of negative tendencies in the youth environment (growth of various social deviations, alcoholism, drug addiction, teenage crime), the formation of value orientations, and life-oriented lifestyles. Attention is focused on the fact that modern social realities require a qualitative understanding of the place and role of health in the system of values, an analysis of value orientations and life practices of student youth. It is noted that the specific feature of the social status of youth, its orientation towards the future, determine its special social significance. The article formulates the concepts of “healthy lifestyle” and “health culture”. The work aims to deepen understanding of the processes of forming a healthy lifestyle and the value attitude of young people to health. The formation of a new positive thinking is proposed, taking into account the culture of health and support for a healthy lifestyle by acquiring knowledge about new dimensions of oneself, about one's own mental and creative potential by young people. The formative function of education is determined, which provides an opportunity to systematically influence the formation of valueological competence of students through the educational process and the educational environment of an educational institution.

© Nataliia Movmyga, Olena Polezhaieva, Demidova Yuliia, 2025

Key words: health; healthy lifestyle; health culture; value orientations; youth; valeological training.

Наталія Мовмига

кандидатка психологічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри безпеки праці та
навколишнього середовища; Харків, Україна;
E-mail: movnatt@ukr.net

Олена Полежаєва

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця, старша викладачка
кафедри педагогіки, іноземної філології та перекладу; Харків, Україна;
E-mail: olena.polezhaieva@hneu.net

Юлія Демідова

кандидатка технічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
E-mail: dem-ula@ukr.net

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Анотація: стаття присвячена аналізу сучасних підходів до формування здорового способу життя. Питання збереження здоров'я молодого покоління набуває особливої гостроти в умовах сьогодення. Особливу соціальну значущість набувають питання, пов'язані з усуненням негативних тенденцій у молодіжному середовищі (зростання різноманітних соціальних девіацій, алкоголізм, наркоманія, підліткова злочинність), формуванням ціннісних орієнтацій та життєвих стилів, орієнтованих на здоровий спосіб життя. Акцентовано увагу на тому, що сучасні соціальні реалії вимагають якісного осмислення місця та ролі здоров'я у системі цінностей, аналізу ціннісних орієнтацій та життєвих практик студентської молоді. Зазначено, що специфічна особливість соціального статусу молоді, його спрямованість у майбутнє, зумовлюють особливу його соціальну значущість. В статті сформульовано поняття “здоровий спосіб життя” та “культура здоров'я”. Робота має на меті поглибити розуміння процесів формування здорового способу життя та ціннісного ставлення молоді до здоров'я. Запропоновано формування нового позитивного мислення з урахуванням культури здоров'я та підтримки здорового способу життя шляхом оволодіння молоддю знань про нові виміри себе, про власний розумовий і творчий потенціал. Визначено формувальну функцію освіти, що надає можливість систематично впливати через освітній процес та освітнє середовище закладу освіти на формування валеологічної компетентності здобувачів освіти.

Ключові слова: здоров'я; здоровий спосіб життя; культура здоров'я; ціннісні орієнтації; молодь; валеологічна підготовка.

Наталія Мовмига, Юлія Демідова, Олена Полежаєва

Розширена анотація для ознайомлення з цією темою:
“Формування здорового способу життя студентської молоді в умовах війни”

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Здоров'я людини завжди було соціально значущим фактором, який найгостріше визначає специфіку сучасного суспільства, про що свідчать результати численних соціологічних досліджень. Сьогодні спостерігається прогресуюче погіршення здоров'я всіх груп населення; проте особливе занепокоєння викликає здоров'я молоді через значне скорочення їхньої чисельності та погіршення їхнього фізичного, психічного та репродуктивного здоров'я. Сучасна структура причин захворюваності значною мірою визначається способом життя, його об'єктивними параметрами та суб'єктивним ставленням до життя. Саме тому сьогодні вивчення правил здорового способу життя є актуальним напрямком у збереженні та зміцненні здоров'я, а також профілактиці різних захворювань серед студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, і на які спирається автор. Методичну основу нашого дослідження з формування та підтримки здорового способу життя складають теоретичні і емпіричні напрацювання вітчизняних і зарубіжних учених. Було здійснено різними науковцями емпіричне дослідження особистісних прагнень формування здорового способу життя (Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, М. Гусак, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, Н. Тілікіна), формування культури здоров'язбереження (В. Горащук, Г. Кривошеєва, О. Мартинів, Я. Сивохоп), формування психологічних та соціальних складових здоров'я та здорового способу життя (І. Галецька,

І. Гурвіч, В. Оржеховська, Я. Седашев, В. Копя, Н. Лавриченко), дослідження специфіки психологічної готовності студентів до організації здорового способу життя (В. Горащук). Особливої уваги заслуговують дослідження з формування ціннісного ставлення до здорового способу життя у студентської молоді (Н. Башавець, В. Бобрицька, І. Мельничук, С. Шандрук), духовної потреби ставитися до свого здоров'я як до основної цінності (О. Мартинів, А. Фурманов, М. Юспа); де здоровий спосіб життя визначають як цілісний, гармонійний стан, що залежить від дотримання людиною оптимальної організації своєї життєдіяльності (В. Приходько); як стан постійної усвідомленості й відповідальності людини перед собою та довкіллям (С. Гир); як природний “психофізичний і духовний стан людини, який забезпечує її повне біосоціальне функціонування, фізичну та інтелектуальну працездатність, достатню адаптацію до природних впливів та мінливості зовнішнього середовища” (Н. Белікова, Л. Сущенко), як психосоматичний феномен, обов'язково пов'язаний з людськими взаємовідносинами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій (С. Седашева, Я. Седашев), критерії і показники культури здоров'я особистості з дослідження феномену “культура здоров'я” (О. Ахвердова, В. Магін, В. Гаврилькевич, С. Крук). Проте вони змістовно відображують окремі аспекти предмету дослідження.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Сучасні соціальні реалії вимагають якісного розуміння місця та ролі здоров'я в системі цінностей,

аналізу ціннісних орієнтацій та дослідження життєвих практик студентської молоді як агентів соціальних змін. Такий погляд на проблему відкриє можливості для глибшого розуміння найважливіших детермінант здорового способу життя, а також відмінностей та подібностей у повсякденній поведінці цієї соціальної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Поширення шкідливих звичок в молодіжному середовищі (паління сигарет, кальяну, мода на вейпінг, вживання пива і алкоголю, гіподинамія, надмірне вживання солодких напоїв, енергетоніків і т. д.), незнання молодими людьми методів самооздоровлення, самоконтролю, психологічної саморегуляції і підтримки свого здоров'я, зокрема методів самозберігаючої поведінки, і як наслідок — недооцінка і неувага до принципів здорового способу життя. Наукові дослідження стверджують, що сучасні соціальні негаразди, економічна криза негативно позначилися на здоров'ї української нації взагалі, а найбільше занепокоєння викликає стан соціального, фізичного й емоційного самопочуття дітей та молоді — майбутнього покоління України. Молоді люди, які поки що не мають значних проблем із здоров'ям, вважають, що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому важливим завданням соціального виховання є формування у молоді активного ставлення до особистого здоров'я та усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою.

На сьогодні науковці виділяють новий напрямок — культуру здоров'я. Культура здоров'я — це важливий складовий компонент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров'я. Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування,

розвитку і самовдосконалення своєї особистості. Дослідниками виділяються інтегративні характеристики культури здоров'я особистості, що включають: ціннісний, інтелектуальний, когнітивний, мотиваційний, емоційний, особистісний, вольовий і інші компоненти. Різні компоненти культури здоров'я особистості виконують особливі функції (аксіологічну, комунікативну, відновну, творчу, діагностичну та інші).

На даний час одним з найважливіших завдань освітніх установ і особливо вищої професійної освіти, необхідною умовою вирішення проблеми здоров'я, формування та здоров'язбереження студентів стає валеологічна підготовка. Під валеологічною підготовкою ми розуміємо педагогічний процес, спрямований на формування потреби у здоровому способі життя, у збереженні та зміцненні здоров'я, дбайливому та творчому ставленні до нього; знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, про подолання та профілактику шкідливих звичок, методи збереження та зміцнення особистого здоров'я власними силами, тобто. процес, що забезпечує підготовку студентів у сфері питань здоров'я формування та здоров'язбереження.

До основного напрямку підтримки здорового способу життя та само-зберезувальної поведінки вкрай важлива корекція образу життя на основі виділення й усвідомлення поведінкових чинників, які призводять до погіршення здоров'я і до розвитку захворювань, розвиток навичок саморегуляції емоційного стану та встановлення оптимальних міжособистісних стосунків; розвиток особистісно важливих якостей (особистої відповідальності, сили волі, цілеспрямованості, активності, самодисципліни); дотримання культури здорової поведінки.

Формування нового позитивного мислення з урахуванням культури здоров'я та підтримки здорового способу життя шляхом оволодіння молоддю знань про нові

виміри себе, про власний розумовий і творчий потенціал, усвідомлення розмежування між здійсненим та неможливим, розкриття специфіки самопізнавальних і самозбережувальних технологій тощо.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Останнім часом загострилися багато проблем молоді, найважливішими з яких є: війна, низький рівень життя, безробіття та значна економічна та соціальна залежність від батьків; проблеми у шлюбі та сім'ї; низька народжуваність — рівень народжуваності не забезпечує відтворення поколінь; матеріальна незабезпеченість, брак ресурсів для покращення житлових умов; погане здоров'я та зростання рівня соціальної девіації; втрата ідеалів, соціальних перспектив та життєвого оптимізму. Руїнування традиційних форм соціалізації підвищило особисту відповідальність

молоді за своє життя. У цьому контексті особливе соціальне значення мають питання, пов'язані з формуванням ціннісних орієнтацій та способу життя, орієнтованого на здоровий спосіб життя. Культура здоров'я, як невід'ємний компонент загальної культури людини, впливає на формування, підтримку та зміцнення її здоров'я. Культура здоров'я молоді людини забезпечується інтегративним формуванням особистості, яке включає зосередження діяльності на створенні безпечних для власного здоров'я та здоров'я оточуючих умов життя, передачу цінностей здоров'я, здорового способу життя та способів збереження, зміцнення та формування здоров'я, валеологічну освіту, ціннісне ставлення до здоров'я, володіння методами самоконтролю фізичного, соціального та духовного стану, здоров'язбережувальними засобами виконання професійної діяльності.

Problem setting. Human health has always been a socially significant factor that most acutely determines the specifics of modern society, as evidenced by the results of numerous sociological studies. Today, there is a progressive deterioration in the health of all population groups; however, the health of young people is of particular concern due to a significant decline in their numbers and a deterioration in their physical, mental, and reproductive health.

The modern structure of causes of morbidity is largely determined by lifestyle, its objective parameters, and subjective attitude to life. That is why today the study of healthy lifestyle rules is a relevant direction in health preservation and strengthening, as well as the prevention of various diseases among students. Lifestyle encompasses the primary activities of a person, including work, training, social interactions, psycho-intellectual pursuits, physical activity, communication, and everyday relationships.

The 17 Sustainable Development Goals (SDGs) clearly define the world for all

nations without exception. They take into account current global trends in sustainable development of countries.

In third place is the goal “Good Health: Ensuring a healthy lifestyle and promoting well-being for all at all ages”. The goal contains the main areas that play an extremely important role in the process of ensuring a healthy lifestyle. Also, one of the important projects in this area is the “Mental Help” project. This is the provision of psychological assistance to victims of the war between Russia and Ukraine [1].

Improving the health and forming a healthy lifestyle of student youth is a priority state task. The problem of preserving the health of student youth is not medical and pedagogical. Because along with the objective causes of unhappiness - a decrease in the quality of life, deterioration of the ecological situation, it is necessary to highlight pedagogical aspects. These include insufficient awareness of the crucial role of a healthy lifestyle in preserving and strengthening health, the lack of a valuable

attitude towards a healthy lifestyle in a significant part of young people. A valuable attitude towards one's own health is the most important basic component of forming a health culture of student youth.

The Strategy for the Development of Higher Education in Ukraine for 2021–2031 takes into account key trends that have been identified within the categories of education development, in particular social. In this regard, the following is noted: “well-being and mental health of students; demographic changes; fair and honest practices” [2].

Thus, the issues of forming a healthy lifestyle in the process of professional training of students become relevant. This is the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of the educational process. The implementation of the principle of a culture of health, the principle of forming a healthy lifestyle in the educational environment will provide an opportunity to develop health values, a healthy lifestyle, and ways to preserve, strengthen, and shape the health of Ukrainian student youth.

Recent research and publications analysis. The methodological basis of our research on the formation and maintenance of a healthy lifestyle is grounded in the theoretical and empirical developments of domestic and foreign scientists. Empirical study of personal aspirations of formation of healthy lifestyles (T. Andriiuchenko, O. Vakulenko, V. Volkov), formation of a culture of health conservation (V. Gorashchuk, G. Krivosheyeva, O. Martyniv), formation of psychological and social components of health and healthy lifestyle, students to organize a healthy lifestyle (N. Voloshko). Particular attention should be paid to the formation of value attitude to a healthy lifestyle in student youth (N. Basavets, V. Bobritska, I. Melnychuk), a spiritual need to treat their health as a basic value (O. Martyniv, A. Furmanov, M. Uspa); as a holistic, harmonious state, (V. Prikhodko); as a state of constant awareness and responsibility of a person to

himself and the environment (S. Gir); as a natural “psychophysical and spiritual state of a person, which ensures its complete biosocial functioning, physical and intellectual performance” (N. Belikov, L. Sushchenko), as a psychosomatic phenomenon, is necessarily related to human relationships, social self-determination, ways to go. Ya.), Criteria and indicators of health culture, research of the phenomenon “Culture of Health” (O. Akhverdova, V. Magin, V. Gavrilkevich), since they substantively reflect certain aspects of the research subject.

The widespread prevalence of harmful habits among young people (smoking cigarettes, hookahs, vaping, drinking beer and alcohol, physical inactivity, excessive consumption of sweet drinks, energy drinks, etc.), young people's lack of knowledge about methods of self-healing, self-control, psychological self-regulation and maintaining their health, in particular methods of self-preserving behaviour, and, as a result, underestimation and inattention to the principles of a healthy lifestyle. The values of today's students are mainly associated with achieving high material well-being and success in life, as a result of which, important values such as health and a healthy lifestyle are being displaced.

Developing a healthy lifestyle is a complex issue. Currently, it is not just a matter of finding ways and methods to improve health and prevent disease. It is necessary to increase the role of personal qualities in the conscious and deliberate adoption of healthy lifestyle principles, and caring for and improving health must become valuable motives for behaviour.

Paper objective. Contemporary social realities necessitate a qualitative understanding of the place and role of health within the value system, an analysis of value orientations, and an examination of the life practices of student youth as agents of social change. This perspective on the problem will open up opportunities for a deeper understanding of the most significant

determinants of a healthy lifestyle, as well as the differences and similarities in the everyday behaviour of this social group.

An important task of education today is the education of student youth. The basis of education is an active attitude to personal health and awareness of the value of health. The work aims to deepen understanding of the processes of building a healthy lifestyle and the formation of value orientations for a healthy lifestyle, the value attitude of young people to health, the formation of new positive thinking. At the same time, the culture of health and the determining role of educational activities are important.

Paper main body. Health is the first and most important human need, which determines a person's ability to work and ensures harmonious personal development. It is the most important prerequisite for understanding the world around us, as well as for self-affirmation and human happiness. Health is one of the greatest values in life, the key to well-being and a longer life. Even ancient Chinese doctors considered human health to be a treasure that is not appreciated when it is present and mourned when it is lost. German physician M. Pettenkofer likened people who were careless about their health to spendthrifts who had accidentally inherited wealth, and considered human health to be a person's 'gold reserve.'

Human health is a social value, an integral part of social wealth, and it is up to society to decide how health is used, protected, and reproduced. Analysis of human health is becoming a prerequisite for the disclosure and improvement of human abilities and opportunities as the driving force and highest goal of social progress [3].

Health is the state of a living organism in which the organism as a whole and all its organs are capable of performing their vital functions. Defining the concept of 'health' is a fundamental problem of modern science. This concept encompasses multiple aspects and is influenced by various factors.

The Constitution of the World Health Organisation (WHO) states that health is not

merely the absence of disease or infirmity, but a state of complete physical, mental, and social well-being [4].

Many scientists [5;6;10] consider health to be a form of life activity of the organism, which provides it with the necessary quality of life and the maximum possible duration under given conditions. It is clear that health is a complex result of numerous influences on the body, including natural and climatic, social, industrial, domestic, and psychological factors, as well as lifestyle.

Scientists [6–7;10] identify six main types of essential elements of health: 1) health as the normal functioning of a body at all levels of its organisation; 2) health as a dynamic balance (harmony) of the body's vital functions; 3) health as the full performance of basic social functions, participation in the life of society and active labour activity; 4) the ability of the organism to adapt to changing environmental conditions; 5) the absence of pathological changes and normal well-being; 6) complete physical, spiritual, mental and social well-being.

At the same time, it should be noted that to date, there is no universally accepted definition of the concept of 'human health'. However, solving this problem is not exclusively a matter for medical and biological sciences. It is worth noting that human health is also a concern for philosophy, sociology, psychology, pedagogy, and several other disciplines. A person's attitude towards their health is a complex system of individual, selective connections between the personality and various phenomena of the surrounding social reality that contribute to or, conversely, threaten human health, as well as an individual's assessment of their physical condition.

For example, contrary to established definitions of health, researcher V. Lishchuk believed that health should be explained from the perspective of the concept of active self-preservation and self-development of an organism [3].

To summarise all definitions of the concept of 'health', it is reasonable to say that health should be understood as the process of

maintaining and developing biological, physiological, and psychological functions, optimal working capacity, and social activity for the maximum duration of an active life.

The integral characteristics of individual and societal health include physical, spiritual, and social components.

All three aspects of health — physical, psychological, and social — are closely interrelated (similar to a tripod on which a camera is mounted: if one of the legs is shorter than the others, the stability of the tripod is compromised). Therefore, it is essential to maintain balance and attend to all aspects of health.

Scientific research confirms that modern social problems and the economic crisis have had a negative impact on the health of the Ukrainian nation as a whole, with the most concern being raised about the social, physical, and emotional well-being of children and young people — the future generation of Ukraine. Young people who do not yet have significant health problems believe that there is no need to preserve and strengthen their health. Therefore, an important task of social education is to foster an active attitude towards personal health among young people and an awareness that health is the greatest gift that nature has given to humans.

The lifestyles of today's youth reflect the entire spectrum of social transformations in Ukrainian life, prompting reflection on the reverse impact of this phenomenon on social processes and societal functioning. Contemporary social processes have significantly altered the social, material, and political circumstances of young people. Recently, many youth problems have become more acute, the most important of which are: low standard of living, unemployment and significant economic and social dependence on parents; marriage and family problems; low birth rates — the birth rate does not ensure the reproduction of generations; material insecurity, lack of resources to improve housing conditions; poor health and an increase in social deviance; loss of ideals, social prospects and optimism about life.

The younger generation has been left without reliable social guidelines. The erosion of traditional forms of socialization has increased young people's personal responsibility for their own destiny, compelling them to make choices and revealing their unwillingness to engage in new social relationships. The choice of life path has come to be determined not by the abilities and interests of young people, but by specific circumstances.

The modern structure of causes of morbidity is largely determined by lifestyle, its objective parameters, and subjective attitude to life. That is why today the study of healthy lifestyle rules is a relevant direction in health preservation and strengthening, as well as the prevention of various diseases among students.

Current statistics show that the war has had a significant negative impact on the mental and physical health of Ukrainian youth, including increased anxiety, fears for the future and loved ones, as well as reduced physical activity and access to quality medical services. Health — both their own and that of their loved ones — has become one of the most pressing issues. In 2021, 35 % of respondents expressed concern about this, and the figure peaked at 50 % in 2023. In 2024, the figure dropped slightly to 42 %, but health remains the most important issue for young people in Ukraine. Women are more concerned about their own health and the health of their loved ones (48 %) than men (36 %). This difference is also evident in the issue of access to quality medical services (18 % of women and 12 % of men are concerned about this). As of June 2024, 2.5 years after the start of the full-scale invasion, 42 % of young people in Ukraine are most concerned about health issues — both their own and those of their loved ones. Other significant challenges include a lack of financial resources (31 %), insufficient free time (26 %), concerns about physical safety (26 %), mental health issues (25 %), opportunities for self-fulfillment (23 %), and compulsory military service (20 %). In contrast, for Ukrainian youth abroad, mental health issues came to the fore, with the

majority of respondents (61 %) expressing concern. The next most important issues are health (49 %), physical safety (31 %), the negative influence of the media and social networks (30%), lack of opportunities for self-fulfilment (27 %), lack of funds (26 %), and the relocation of family members and loved ones abroad due to the war (26 %) [8].

We can see that one of the significant values of modern youth is their health. And understanding health as a value implies awareness of the need to take actions aimed at preserving one's physical and mental well-being and maintaining a healthy lifestyle.

Young people often do not adhere to a healthy lifestyle primarily because they lack sufficient knowledge and skills in this area. Most young people today have very little knowledge of anatomy, physiology, psychology, and human hygiene, and even if they do, it is often theoretical — they lack practical application of this knowledge in their lives, which frequently leads to negative consequences. At the same time, such students do not take into account that in modern conditions, the labour market is most in demand for specialists who have good personal health and the health of their children, who play sports, i.e., who adhere to the requirements of a healthy lifestyle.

Young people, finding themselves in the center of military events, become especially vulnerable to psychological trauma and negative influences. This influence leaves deep traces on later life. War not only destroys the physical environment, but also deals a devastating blow to the inner world of a young person. War affects identity, a sense of security, social ties and the ability to adapt to new realities. The loss of support, opportunities for socialization, for example, attending educational institutions, clubs, sections, further increase feelings of alienation and complicate adaptation to new conditions. These states are manifested in increased aggression, impulsivity and difficulties with controlling emotions. This complicates interpersonal relationships and

leads to social conflicts. In addition, deviant behavior spreads due to such circumstances. This leads to criminal offenses [9].

Scientists identify eight risk factors in young people that characterise their lifestyle or health as requiring special attention from adults: being overweight; having chronic diseases; dangerous sexual behaviour; reduced physical activity; psychological discomfort; smoking; consumption of alcoholic beverages and drugs, computer addiction [7;10].

Protective factors for individuals include close ties to social institutions and values, such as attachment to parents and extended family, commitment to shared causes, participation in religious activities, and a belief in social values. Protective factors also include social protection and emotional competence, including good communication skills, sensitivity, empathy, caring, a sense of humour, prosocial behaviour, problem-solving skills, a sense of autonomy, a sense of purpose and future (i.e., goal orientation), and self-discipline. If a person with a wide range of personal protective factors finds themselves in challenging life circumstances, social support should be tailored to these factors.

Individual risk factors include:

- inadequate life skills;
- lack of self-control, perseverance, and skills to resist peer pressure;
- low self-esteem and self-confidence;
- emotional and psychological problems;
- positive attitude towards alcohol and drug abuse;
- rejection of generally accepted values and beliefs;
- inability to engage successfully in activities;
- lack of mutual understanding with others;
- manifestations of antisocial behaviour at an early age, such as lying, stealing, aggression, often combined with shyness or hyperactivity [10].

Protective factors in the family include:
– positive relationships between family members;

– parenting that includes warmth in relationships, a sense of mutual trust, high parental expectations, children's participation in family decision-making, acceptance of responsibility, and the absence of constant harsh criticism;

– parental and family relationships based on emotional support, including parental attention to children's interests, organised and structured parent-child relationships, parental involvement in homework and school activities, etc.

Family risk factors [10]:

– family conflicts and violence at home, family disorganisation;

– lack of family closeness;

– social isolation of the family;

– increased family stress;

– positive attitude of family members towards alcohol and drug abuse;

– ambiguous, lenient, and inconsistent rules and sanctions regarding alcohol or drug use;

– poor childcare and weak discipline;

– unfulfilled expectations regarding development.

Young people are characterized by a close link between their psychophysical characteristics and social parameters, while their uncertain social status leads to distorted lifestyles and can contribute to the escalation of social tension.

In general, the social well-being of modern youth is described in terms of defining characteristics such as apathy (irresponsible hedonism and conformism) and rebellion (political or moral radicalism, criminality). The general social well-being of modern youth over the last two decades is characterized by axiological anomie, apathy, confusion, insecurity, and a sense of the meaninglessness and hopelessness of existence. This causes pathological phenomena of a psychological and moral nature, such as cynicism, indifference, the pursuit of primitive pleasures, the cult of

pleasure (hedonism), a lack of desire for intellectual and spiritual improvement, contempt for high spiritual and cultural ideals, and, in general, the appeal of an unhealthy lifestyle. In general, deviant behavior among young people is often a result of the crisis in modern society.

However, the specific feature of the social status of young people — its focus on the future — determines its special social significance. By following and reproducing established social relations, each new generation ensures the preservation of societal integrity and participates in its improvement and transformation, leveraging its innovative potential to contribute to the development of both young people and society as a whole.

In this context, issues related to eliminating negative trends among young people (the growth of various social deviations, alcoholism, drug addiction, juvenile delinquency), forming value orientations and lifestyles focused on healthy living, are of particular social importance. The issue of preserving the health of the younger generation is becoming particularly acute in the context of war and socio-demographic crisis.

Youth policy in Ukraine today encompasses all areas of youth life, including all issues related to the upbringing of young people, and addresses all processes of socialization under the challenging conditions of today.

For example, during a seminar on “adulthood during the war. Youth work in Ukraine today. How can European youth policy adapt?” In 2024, at the European Youth Center in Strasbourg, it was stated that the war changes not only the physical environment, but also the very essence of adulthood for thousands of young Ukrainians. It is essential to do everything possible to ensure that youth policy meets the challenges of the time, supports the development of young people, and promotes the formation of a sustainable society. Partnership with Council of Europe institutions and adaptation of European approaches will not only aid in the reconstruction of Ukraine but also in strengthening pan-European youth initiatives in the interests of young Ukrainians and Ukrainian

women. The seminar has developed recommendations for improving youth work, with a focus on human rights protection and social integration. As the war changes youth policy: developing new approaches for Ukrainian youth in Ukraine and beyond its borders [11].

All-Ukrainian Training for Young People on the Basics of Healthy Lifestyles, Taking Into Account the Features of War and the Post-war Period, Held in 2025, Knowledge and Practical Tools for Maintaining Health and Maintaining Their Own Resources. The Event Contributed to the Formation of a Responsible Attitude to Its Own Health and Well-Being. During the Event, an Environment Was Created to Exchange experiences, Mutual Support, and Establish Cooperation Between Young People From Different Regions. Particular Attraction Was Paid to the Issues of Psychological Stability, Safety, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Risky Behavior. Participants Received Tools That Can Be Used In Their Own Communities, Spreading A Culture of Healthy Lifestyles Among Peers [State Site of Ukraine. Healthy Lifestyle in War: All — UKRINIAN Training for Young People [12].

Also in 2025 in Ukraine started the All-Ukrainian Educational Project for Communities “Ambassadors of Health”, organized by the Youth Council at the Ministry of Health of Ukraine together with the Ministry of Health, the project “Hear Doctor” (NGO “Bird of Ukraine”), centers of control and prevention which will disseminate knowledge about vaccination, mental health, oncoprophylaxis and healthy lifestyle, spending information campaigns and activities in educational institutions [13].

Thus, contemporary social realities necessitate a qualitative understanding of the place and role of health within the value system, an analysis of value orientations, and an examination of the life practices of student youth as agents of social change. Research into the social attitudes of young people towards a healthy lifestyle requires consideration of the heterogeneity within this

stratum, which encompasses groups with unique structures of motivation and perceptions of reality. This view of the problem will open up opportunities for a deeper understanding of the most significant determinants of a healthy lifestyle, as well as the differences and similarities in the everyday behaviour of this social group.

Developing a healthy lifestyle is a complex issue. Currently, it is not just a matter of finding ways and methods to improve health and prevent disease. It is necessary to increase the role of personal qualities in the conscious and deliberate adoption of healthy lifestyle principles, and caring for and improving health should become a valuable motive for behaviour. Motivation for a healthy lifestyle is a system of value orientations, internal incentives that drive the preservation, restoration, and strengthening of health; it is the desire to optimize the potential given by nature through adherence to the norms of a healthy lifestyle. This motive is formed when a person possesses the necessary set of values that align with their socially determined needs. It is formed based on the need for health and is derived from the biological need for self-preservation. Satisfying this need directs a person towards strengthening their health and serves as an effective force for developing the skills and habits of a healthy lifestyle.

Health in modern society is viewed as a global issue that significantly impacts a society's chances of survival and, on an individual level, a person's opportunities for self-discovery and self-actualization. First and foremost, this involves developing a set of qualities and abilities in a person that are geared towards their self-development. Among these qualities, the following should be highlighted: the development of an individual's need and ability for conscious self-knowledge; a focus on self-identification; activities aimed at self-development and the disclosure of one's own abilities; the formation of motivation for personal self-regulation; and ensuring, through educational influences, an individual's ability for self-

development and self-actualisation throughout their life.

It is worth noting that caring for one's own health is a crucial component of a person's psychological well-being. It indicates that a person has a sense of dignity and responsibility for themselves and those around them.

Today, scientists are identifying a new direction — health culture, as a relatively independent and special social phenomenon. Health culture is not just a mechanical connection between these words and concepts, but a synthesis that creates a new quality and meaning.

If earlier the essence of human health was considered only from the perspective of natural science knowledge, the current level of development of science, culture, and society requires consideration of the essence of human health from a humanitarian perspective in unity with natural sciences and culture, which may indicate the systematicity and integrity of the study of the phenomenon of health. Recently, the term 'health culture' has attracted the attention of specialists in various fields, including educators, psychologists, medical professionals, and physical education and sports specialists.

Health culture is a crucial component of a person's overall culture, influencing the formation, preservation, and strengthening of their health. A cultured person is not only a 'consumer' of their health, but also its 'producer'. A high level of human health culture implies harmonious communication with nature and the people around them. An element of health culture is a person's attentive and correct attitude towards themselves, the desire for self-knowledge, the formation, development, and self-improvement of their personality. Health culture is not only the sum of knowledge, the scope of relevant skills and abilities, but also a healthy lifestyle with a humanistic orientation. The level of health culture is determined by knowledge of the body's reserve capabilities (physical, mental, and spiritual) and the ability to utilize them correctly [14].

Today, health culture determines the extent to which a person's health depends on

their lifestyle choices and interactions with the world around them.

The health culture of young people is understood as the integrative formation of personality, which includes focusing activities on creating living conditions that are safe for one's own health and the health of those around them, the promotion of health values, a healthy lifestyle and ways to preserve, strengthen and develop health, health education, a value-based attitude to health, mastery of methods of self-control of physical, social and spiritual condition, and health-preserving means of performing professional activities.

A person (subject) is an integrating, coordinating, and controlling authority of activity. The main subject functions are: goal setting (putting forward initiatives), defining the limits of activity, demonstrating responsibility, forming the level of aspirations, structuring time and actions, ensuring the continuity of activity, reserving forces and means, coordinating internal goals, interests and needs, opportunities with external requirements and conditions of activity, resolving contradictions, evaluating activities according to one's own criteria, self-control, ensuring the timeliness of actions, self-development of the subject, forming a personal position on all situations that arise in life [15].

Researchers highlight the integrative characteristics of personal health culture, which include: value, intellectual, cognitive, motivational, emotional, personal, volitional, and other components. Different components of personal health culture perform specific functions (axiological, communicative, restorative, creative, diagnostic, and others). In their studies, some scientists have proposed a structure of health culture, which is a unity of cognitive-motivational, emotional, and communicative-volitional components (Table 1) [16–17].

In other words, at the individual level, health culture encompasses not only a specific system of knowledge about health, but also appropriate behavior to preserve and strengthen it. Therefore, health culture is part of the system of the most important human values.

Criteria and indicators of personal health culture

Structural components	Criteria	Indicators
Cognitive-motivational	Cognitive	Understanding the essence of health culture. Expanding knowledge about the spiritual, psychophysical, and social health of the individual. <u>Awareness of health and culture as universal human values.</u>
	Motivation	Conscious planning of life aspirations that determine <i>modus vivendi</i> — a way of life. <u>Valuological behaviour that determines a healthy lifestyle.</u>
Emotional	Emotional	Emotional stability. Overcoming difficulties and mental states against an emotionally positive background.
Cognitive-volitional	Communicative-active	Knowledge and understanding of communication culture. Demonstrating communicative tolerance. Search activity. <u>Maintaining an optimal exercise regime.</u>
	Volitional	Striving for self-development, self-improvement, and self-education. Volitional regulation of behaviour, overcoming difficulties in achieving set goals.

It is well known that the same goal can be achieved in different ways. This circumstance likely means that each researcher views the practical implementation of health culture in their own way. In this regard, different researchers, when formulating the definition of the concept of 'personal health culture,' focus on different aspects of human mental activity. This has given rise to several basic approaches to understanding this phenomenon [17]:

1. value-based (axiological), in which health culture is understood primarily as a system of health-related values assimilated by the individual;

2. activity-based — health culture is presented as a purposeful, organised activity of the individual, the goal of which is to preserve and strengthen health;

3. intellectual-informational — health culture as a system of acquired theoretical and practical multidisciplinary knowledge related to health, the ability to acquire and disseminate it;

4. integrative-personal — this approach, in our opinion, represents the most holistic and systematic view of an individual's health culture as an integrative personal formation, which is a dynamic combination of

various mental functions and components of personality focused on achieving and maintaining health.

The numerous existing definitions of the concept of "personal health culture", which can be categorized into several approaches, underscore the complexity and multifaceted nature of health culture as a psychological phenomenon. Our classification of the main approaches to understanding the phenomenon of personal health culture enables us to systematize the material accumulated in the scientific literature on this issue, which will help form a clearer understanding of personal health culture as a psychological phenomenon.

Thus, from the above definitions, we can see that researchers seeking to understand the phenomenon of 'health culture' adhere to a common strategic direction focused on human health, its preservation and strengthening, but they have different views on the tactical elements of the practical implementation of health culture in the life of an individual. However, despite these differences, all of the above definitions show that an individual's health culture is based on a system of higher mental functions organised

in a certain way and aimed at achieving the strategic goal of health.

The scientific literature suggests that forming the foundations of a healthy lifestyle should be done in stages. These stages include: motivational and orientation, cognitive and enrichment, creative and technological [18]:

- Motivational and orientation stage — gradual ‘immersion’ of students in an atmosphere conducive to the emergence of deep positive experiences related to cognitive activity, its content, forms, and methods of implementation. This stage aims to activate the motivational sphere of future educators by strengthening and maintaining their health, as well as forming value orientations regarding their own health and professional orientation.

- Cognitive and enrichment stage — deepening and generalising knowledge on health and its preservation, forming a healthy lifestyle, familiarising oneself with modern health-saving technologies.

- Creative and technological stage — aimed at activating and identifying students' abilities and needs for creative expression of knowledge, skills, and abilities in practical health-saving activities.

In addition, the formation of a culture of personal health is also based on an effective approach, which is characterised by the following features: the organisation of various types of cultural, health and leisure activities for individuals; the individual acts not only as an organiser of leisure activities, but also as a transmitter of a certain amount of knowledge about health culture; cognitive material is used as a means of mastering health-saving activities.

Contemporary scholars in this field also highlight the concept of valeological competence.

The indicators that reveal the degree of a student's valeological competence are as follows: 1) awareness of the theory of health culture education, which implies understanding the role and place of health culture in the system of social relations, in professional activity and personal life; having an understanding of the essence of different

types of health, healthy lifestyles, the structure of health culture and the process of its formation; knowledge of factors affecting the somatic, psychological and spiritual health of a person, ways of improving health and leading a healthy lifestyle, psychophysical recovery, health monitoring, ways of creating healthy living conditions; 2) practical readiness to preserve, strengthen and develop one's own health, which includes skills related, firstly, to the preparation of specialists to lead a healthy lifestyle, secondly, with the specialist's readiness to carry out health-preserving work activities; thirdly, with the implementation of the process of intellectual, physical, mental and spiritual self-development of the future specialist; fourthly, with the student's readiness to relay the values of health and experience of valeological activities, to promote a healthy lifestyle; 3) mastery of methods of self-monitoring of health, techniques for determining a person's physical condition and the performance of various body systems; ability to diagnose the level of development of physical qualities (endurance, flexibility, strength, speed and coordination abilities); conduct diagnostics of the development of mental qualities (attention, memory, thinking, imagination, creative potential, etc.) and the level of spiritual development of the individual; identify the level of development of health culture; collect, store and use valeological information [19].

Currently, valeological training is becoming one of the most important tasks of educational institutions, especially in higher professional education, and a necessary condition for addressing the problems of health promotion and health preservation among students. Teachers play a significant role in imparting health preservation knowledge and skills to students; therefore, the development of valeological competence in future specialists is a necessary and mandatory condition for their professional training.

By valeological training, we mean an educational process aimed at forming the need for a healthy lifestyle, maintaining and

strengthening health, and treating it with care and creativity; knowledge about health, healthy lifestyles, overcoming and preventing harmful habits, methods of preserving and strengthening personal health through one's own efforts, i.e. a process that provides training for students in the field of health promotion and health preservation. It is very important that valueological competence becomes an integral part of the professional competence of future specialists [20].

The development of theoretical and methodological foundations for valueological training should be aimed at addressing the issue of forming, maintaining, and strengthening the health of young students in the context of their future professional and social activities (taking into account economic, social, and cultural factors), improving spiritual health, motivating students to lead a healthy lifestyle, developing valueological values and emotional and volitional spheres, and preserving personal health through one's own efforts.

Thus, we have established that the basis for the formation of a healthy lifestyle is a person's personal motivation to realise their social, physical, intellectual and mental potential and abilities, as well as ethical issues of health, which include fostering health-preserving behaviours in young people by choosing the best ways to protect the body's internal environment from various harmful environmental factors and intoxications. In addition, health ethics also encompasses moral issues related to the organization of leisure, sexual behavior, educational, and professional activities, among others.

The main focus of promoting a healthy lifestyle and self-preserving behaviour is to correct one's lifestyle by identifying and understanding the behavioural factors that lead to poor health and the development of diseases, developing skills for self-regulation of emotional state and establishing optimal interpersonal relationships; developing personally important qualities (personal responsibility, willpower, determination,

activity, self-discipline); adhering to a culture of healthy behaviour.

Forming new positive thinking with regard to health culture and supporting a healthy lifestyle by helping young people acquire knowledge about new dimensions of themselves, their own mental and creative potential, understanding the distinction between the possible and the impossible, revealing the specifics of self-cognitive and self-preservation technologies, etc.

Only then will valueological training become one of the most important factors in solving the problem of preserving and strengthening the health of the younger generation.

Conclusions of the research. Recently, many youth problems have become more acute, the most important of which are: war, low standard of living, unemployment and significant economic and social dependence on parents; marriage and family problems; low birth rates — the birth rate does not ensure the reproduction of generations; material insecurity, lack of resources to improve housing conditions; poor health and increasing levels of social deviance; loss of ideals, social prospects and optimism about life.

The health of student youth includes both physical and mental well-being. It is a complex concept. Today, health is significantly disrupted by war. Mental disorders such as apathy, depression and anxiety are increasing sharply, as are behavioral problems such as aggression, substance abuse, Internet addiction and unhealthy lifestyles. Physical discomforts such as lack of sleep and malnutrition, injuries and lack of access to medical care are also increasing. These problems undermine the development and future of student youth.

Young people lose the opportunity to gain stability. This is a violation of family ties, social isolation and uncertainty. War affects the cognitive, social and emotional development of young people. In today's realities, this problem can be solved through awareness of behavioral factors. These factors

lead to deterioration of health and the development of diseases. Through the development of skills for self-regulation of emotional state and establishment of optimal interpersonal relationships. Through the development of personally important qualities, such as personal responsibility, willpower, purposefulness, activity, self-discipline. Through the formation of a culture of health. To preserve the health of young people in war conditions, it is necessary to develop the formative function of education and implement a system of support and preventive educational measures (medical and consulting centers, psychosocial centers, educational projects, training programs),

information support (lectures, seminars, trainings), the formation of a health-preserving environment, etc.). The acquisition by young people of knowledge about new dimensions of themselves, about their own mental and creative potential, the awareness of the distinction between the feasible and the impossible, the disclosure of the specifics of self-knowledge and self-preservation technologies forms a new positive thinking. This is an extremely important issue. The basis of this formation is the culture of health and support for a healthy lifestyle. This is the main help for young people to maintain resilience and the ability to adapt in difficult conditions during full-scale military operations.

Список літератури:

1. Глобальний договір ООН в Україні. URL: <https://globalcompact.org.ua/tsili-stijkogo-rozvytku/>.

2. Стратегія розвитку вищої освіти України на 2021–2031 роки. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf>

3. Бойчука Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків, 2017. 488 с.

4. Як ВООЗ визначає здоров'я? Сайт Всесвітньої організації здоров'я. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>

5. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології : монографія. Луцьк : ВАТ "Волинське видавництво", 2009. 252 с.

6. Довгаль Р. Г. Сучасні підходи до формування цінностей здорового способу життя в майбутніх педагогів професійного навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2024. № 82. С. 221–229.

7. Бокшиц О., Каменська І. Соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання. *Соціум. Документ. Комунікація*. 2022. № 17. С. 34–59.

8. Sociological study 2024. *The Impact of War on Young People in Ukraine*. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf.

9. Жуковська С. Молодь і ментальне здоров'я в умовах війни: загрози та стратегії захисту. *Журнал Фахова перед вищою освітою*. URL: <https://osvitafp.com.ua/2025/08/12/molod-i-mentalne-zdorov-ia-v-umovakh-vijny-zahrozy-ta-strategii-zakhystu/>.

10. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н. Формування здорового способу життя : навч.-метод. рекомендації. Київ : ДУ "Державний інститут сімейної та молодіжної політики", 2018. 100 с.

11. Державний сайт України. Як війна змінює молодіжну політику: вироблення нових підходів для української молоді в Україні та поза її межами. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/yak-viina-zminiuiie-molodizhnu-polityku-vyroblennia-novykh-pidkhodiv-dlia-ukrainskoi-molodi-v-ukraini-ta-pozai-ii-mezhamy>].

12. Здоровий спосіб життя в умовах війни: Всеукраїнський тренінг для молоді. URL: <https://mms.gov.ua/events/zdorovyisposib-zhyttia-v-umovakh-viiny-vseukrainskyi-treninh-dlia-molodi-u-rivnomu>.

13. Національний портал з імунізації. URL: <https://vaccine.org.ua/2025/07/28/ambasatory-zdorovya/>
14. Полежаєва О., Мовмига Н. Формування основ культури здоров'я та самозбережувальної поведінки молоді в системі вищої професійної освіти. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 8. С. 164–178.
15. Горащук В. П. Організація самостійної роботи студентів зі спецкурсу “Культура здоров'я” : навч. посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Луганськ : Альма-матер, 2005. 145 с.
16. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. *Проблеми освіти : наук-метод. збірник*. Київ : Інститут інноваційних технологій та змісту освіти. 2006. № 48. 37 с.
17. Гаврилькевич В. К., Крук С. Л. Основні підходи до розуміння культури здоров'я особистості. *Педагогіка і психологія в контексті гуманізації освіти : Збірник наукових праць*. Хмельницький : ХНУ, 2007.
18. Седашева С., Седашев Я. Психологічні аспекти здорового способу життя. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2020. № 1. С. 351–356.
19. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : монографія. Суми : ВТД “Університетська книга”, 2008. 357 с.
20. Мовмига Н., Полежаєва О. Роль валеологічної компетентності як основи культури здоров'я та здоров'язбережувальної поведінки молоді в системі вищої професійної освіти. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 7. С. 442–455.
- Development of Higher Education in Ukraine for 2021–2031]. Available at: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2020/09/25/rozvitku-vishchoi-osviti-v-ukraini-02-10-2020.pdf>
3. Boichuka Yu. D. Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia [Theory of Health and Health Preservation]. Kolektyvna monohrafiia. Kharkiv, 2017. 488 p.
4. Yak VOOZ vyznachaie zdorovia? [How the WHO defines health?]. *Sait Vsesvitnoi orhanizatsii zdorovia*. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>.
5. Husak P. M., Zymivets N. V., Petrovych V. S. Vidpovidalne stavlennia do zdorovia: teoriia ta tekhnolohii [Responsible attitude to health: theory and technologies]. Monohrafiia. Lutsk : VAT “Volynobldrukarnia”, 2009. 252 p.
6. Dovhal R. H. Suchasni pidkhody do formuvannia tsinnosti zdorovoho sposobu zhyttia v maibutnikh pedahohiv profesiinoho navchannia [Modern approaches to shaping healthy lifestyle values in future vocational education teachers]. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity*. 2024. No. 82. pp. 221–229.
7. Bokshyts O., Kamenska I. Sotsialno-psykholohichni chynnyky formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia maibutnikh pedahohiv profesiinoho navchannia [Social and psychological factors in shaping a healthy lifestyle for future vocational education teachers]. *Sotsium. Dokument. Komunikatsiia*. 2022. No. 17. pp. 34–59.
8. Sociological study 2024. *The Impact of War on Young People in Ukraine*. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-12/undp-impact-of-war-on-youth-in-ukraine_0.pdf.
9. Zhukovska S. Molod i mentalne zdorovia v umovakh viiny: zahrozy ta stratehii zakhystu [Young people and mental health in wartime: threats and protection strategies]. *Zhurnal Fakhova pered vyshcha osvita*. Available at: <https://osvitafp.com.ua/2025/08/12/molod-i-mentalne-zdorov-ia-v-umovakh-vijny-zahrozy-ta-stratehii-zakhystu/>.

References:

1. Hlobalnyi dohovir OON v Ukraini [The UN Global Compact in Ukraine]. Available at: <https://globalcompact.org.ua/tsilistijkogo-rozvytku/>.
2. Stratehiia rozvytku vyshchoi osvity Ukrainy na 2021–2031 roky [Strategy for the

10. Andriuchenko T., Vakulenko O., Volkov V., Dziuba N., Koliada V., Komarova N., Piesha I., N. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Developing a healthy lifestyle]. Navch.-metod. rekomendatsii. Kyiv : DU "Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky", 2018. 100 p.
11. Derzhavnyi sait Ukrainy. Yak viina zminiue molodizhnu polityku: vyroblennia novykh pidkhodiv dlia ukrainskoi molodi v Ukraini ta poza yii mezhamy [Ukrainian government website. How war is changing youth policy: developing new approaches for Ukrainian youth in Ukraine and beyond]. Available at: <https://www.kmu.gov.ua/news/yak-viina-zminiue-molodizhnu-polityku-vyroblennia-novykh-pidkhodiv-dlia-ukrainskoi-molodi-v-ukraini-ta-poza-ii-mezhamy>].
12. Zdorovyi sposib zhyttia v umovakh viiny: Vseukrainskyi treninh dlia molodi [Healthy lifestyle in wartime: All-Ukrainian training for young people]. Available at: <https://mms.gov.ua/events/zdorovy-sposib-zhyttia-v-umovakh-viiny-vse-ukrainskyi-treninh-dlia-molodi-u-rivnomu>.
13. Natsionalnyi portal z imunizatsii [National Immunisation Portal]. Available at: <https://vaccine.org.ua/2025/07/28/ambasador-y-zdorovya/>
14. Polezhaieva O., Movmyha N. Formuvannia osnov kultury zdorovia ta samozberezhualnoi povedinky molodi v systemi vyshchoi profesiinoi osvity [Formation of the foundations of a culture of health and self-preserving behaviour among young people in the higher professional education system]. *Nauka i tekhnika sohodni*. 2023. No. 8. pp. 164–178.
15. Horashchuk V. P. Orhanizatsiia samostiinoi roboty studentiv zi spetskursu "Kultura zdorovia" [Organization of independent work by students in the special course "Health Culture"]. Navch. posibnyk dlia studentiv vyshchychk pedahohichnykh navchalnykh zakladiv. Luhansk : Alma-mater, 2005. 145 p.
16. Orzhekhovska V. M. Pedahohika zdorovoho sposobu zhyttia [Healthy lifestyle education]. *Problemy osvity : nauk-metod. zbirnyk*. Kyiv : Instytut innovatsiinykh tekhnolohii ta zmistu osvity. 2006. No. 48. 37 p.
17. Havrylkevych V. K., Kruk S. L. Osnovni pidkhody do rozuminnia kultury zdorovia osobystosti [Basic approaches to understanding personal health culture]. *Pedahohika i psykholohiia v konteksti humanizatsii osvity : Zbirnyk naukovykh prats*. Khmelnytskyi : KhNU, 2007.
18. Sedasheva S., Sedashev Ya. Psykhologichni aspekty zdorovoho sposobu zhyttia [Psychological aspects of a healthy lifestyle]. *Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu*. 2020. No. 1. pp. 351–356.
19. Boichuk Yu. D. Ekoloho-valeolohichna kultura maibutnoho vchytelia: teoretyko-metodychni aspekty. Monohrafiia. Sumy : VTD "Universytetska knyha", 2008. 357 p.
20. Movmyha N., Polezhaieva O. Rol valeolohichnoi kompetentnosti yak osnovy kultury zdorovia ta zdoroviazberezhualnoi povedinky molodi v systemi vyshchoi profesiinoi osvity [The role of valeological competence as the basis of health culture and health-saving behaviour of young people in the system of higher professional education]. *Aktualni pytannia u suchasni nautsi*. 2023. No. 7. pp. 442–455.

Стаття надійшла до редакції 21. 10.2025 р.

Олеся Прокоф'єва

кандидатка психологічних наук, доцентка, Мелітопольський державний педагогічний
університет ім. Богдана Хмельницького, завідувачка кафедри психології;
Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>;
E-mail: prokofievaolesia@mspu.edu.ua

Олена Бурцева

кандидатка педагогічних наук, Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Богдана Хмельницького, доцентка кафедри психології;
Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9644-2839>;
E-mail: Burceva_Olena@mspu.edu.ua

**АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ЗВО В
ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Анотація: розглянуто арттерапію як метод подолання стресу у студентів закладів вищої освіти (ЗВО) в період воєнного стану в Україні. Вивчено організаційні та змістові аспекти дослідження подолання стресу в студентів, визначено поняття “стрес” у сучасній психологічній літературі, визначено роль арттерапії в процесі профілактики та корекції стресу української молоді в умовах воєнного стану. Представлено результати емпіричного дослідження 48 студентів заочної та денної форми навчання різних спеціальностей зазначеного вищого навчального закладу (24 хлопці та 24 дівчат) за методиками Perceived Stress Scale, PSS, DASS–21, діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Прає, “Кольоровий тест Люшера”, MBI — Maslach Burnout Inventory. Встановлено, що після проходження арттерапевтичної програми учасники демонстрували зниження рівня стресу, що проявлялося в покращенні емоційного стану, зменшенні тривожності та підвищенні рівня самоконтролю. Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих результатів, що свідчить про позитивний вплив арттерапії на емоційний стан студентів. Запропонована програма є універсальною і може бути адаптована до потреб різних груп студентів, враховуючи індивідуальні особливості, рівень стресу та соціально-культурний контекст.

Ключові слова: арттерапія; подолання стресу у студентів; програма профілактики та корекції стресу; умови воєнного стану.

Olesia Prokofieva

PhD in psychology, associate professor, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical
University, head of the department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;
E-mail: prokofievaolesia@mspu.edu.ua

© Олеся Прокоф'єва, Олена Бурцева, 2025

Olena Burtseva

PhD in pedagogy, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University associate
professor of the department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;

E-mail: Burtseva_Olena@msspu.edu.ua

ART THERAPY AS A METHOD OF OVERCOMING STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE PERIOD OF MARTIAL STATE IN UKRAINE

Abstract: art therapy is considered as a method of overcoming stress in students of military service during the period of martial law in Ukraine. The organizational and content aspects of the study of overcoming stress in students are investigated, the concept of “stress” is defined in modern psychological literature, the role of art therapy in the process of preventing and correcting stress in Ukrainian youth under martial law is determined. The results of an empirical study of 48 students of correspondence and full-time studies of various specialties of the specified higher educational institution (24 boys and 24 girls) using the methods of Perceived Stress Scale, PSS, DASS–21, diagnostics of stress resistance and social adaptation by T. Holmes and R. Rahe, “Luscher Color Test”, MBI — Maslach Burnout Inventory are presented. It was found that after completing the art therapy program, participants demonstrated a decrease in stress levels, which was manifested in an improvement in emotional state, decreased anxiety, and increased self-control. Statistical analysis confirmed the reliability of the results obtained, indicating a positive effect of art therapy on the emotional state of students. The proposed program is universal and can be adapted to the needs of different groups of students, taking into account individual characteristics, stress level, and socio-cultural context.

Key words: art therapy; overcoming stress in students; stress prevention and correction program; martial law conditions.

Olesia Prokofieva, Olena Burtseva

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Art therapy as a method of overcoming stress in university students during the period of martial state in Ukraine”

Problem setting. Recent years in psychology are characterized by growing attention to the study of stress as a pronounced mental state. The problem of stress remains one of the most interesting and at the same time insufficiently researched topics for several decades. Stress is increasingly becoming an integral part of our everyday life, affecting physical health, mental processes and socio-psychological functions of a person, which affects all aspects of his life. Art therapy, as a method, is rapidly developing and gaining popularity both in the professional environment in Ukraine and abroad. This approach is used for therapeutic

influence, as well as for diagnostics, correction and psychoprophylaxis. The use of art therapy as a specific therapeutic tool has become particularly relevant in Ukraine after the beginning of Russian aggression.

Recent research and publications analysis. The term “stress”, borrowed by G. Selye from technology, where it means “tension”, has become a synonym in biology for the universal reaction of the body to various stimuli. These stimuli, or stressors, can be both physical (cold, physical exertion) and psychological (stressful situations, conflicts). According to the concept of G. Selye, stress is considered as a non-

specific reaction of the body to any stimuli that disrupt homeostasis. G. Selye's theory is based on four main provisions that describe the successive stages of the general adaptation syndrome. Investigating the features of the manifestation of stress in martial law, we have established that stressful influences during wartime affect each person to a certain extent. At the same time, its intensity, strength and consequences for mental and physical health can vary.

Paper objective. The article sets the task of determining the psychological aspects of stress in university students and presents the results of an empirical study of the impact of art therapy on reducing stress levels in university students. Psychodiagnostics using the Perceived Stress Scale, PSS, DASS-21, stress tolerance and social adaptation diagnostics by T. Holmes and R. Rage, "Luscher Color Test", MBI — Maslach Burnout Inventory will allow empirically assessing the effectiveness of art therapy tools for overcoming stress among students of higher educational institutions, in particular in conditions of martial law.

Paper main body. The purpose of our study is to study the effectiveness of art therapy tools for overcoming stress among students of a higher educational institution (HEI), in particular under martial law; to develop and test a psychological assistance program that will allow students to effectively cope with stress, increase their adaptability to difficult conditions, and improve the quality of life. Based on the collected data, we analyzed and summarized the results of the empirical study. The research base was Melitopol State Pedagogical University named after B. Khmelnytsky. 48 students of correspondence and full-time studies of various specialties of the specified HEI participated in the study. Among them were 24 boys and 24 girls. First, we diagnosed the problem, then implemented the program and evaluated the results.

Research objectives: to assess the level of stress among HEI students using effective psychodiagnostic methods; to

identify the main sources of stress among students in the current conditions; to identify the effectiveness of art therapy in reducing stress levels; to provide practical recommendations for overcoming stress through art therapy practices. The study is conducted among 48 students of different faculties and courses, which makes it possible to study the impact of art therapy on representatives of different educational areas. Data collection method: online survey using Google Forms. Students fill out the questionnaires anonymously, which ensures comfort and openness of responses. The main aspects studied: stress level, main sources of stress, emotional and physical reactions to stress, effectiveness of art therapy.

Five proven and scientifically based methods were used to collect data:

1. Perceived Stress Scale (PSS). Determines the overall level of stress, subjective perception of life situations and level of adaptation. Assesses how much the respondent feels overload, anxiety or fatigue.
2. Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Assesses three components: depression, anxiety and stress. The method allows you to identify which aspects of stress are most troubling to students.
3. Methodology for diagnosing stress resistance and social adaptation by T. Holmes and R. Rage. Used to determine the impact of various life events on the level of stress and the possibility of developing psychosomatic diseases.
4. Methodology "Luscher Color Test". Helps determine the emotional state of the student, the level of his anxiety and stress through the choice of color associations.
5. Assessment of emotional burnout (MBI — Maslach Burnout Inventory). Determines the level of emotional exhaustion, depersonalization and decreased professional effectiveness. Relevant for students who experience strong academic or social stress.

Conclusions of the research. In the process of organizing the study, observation, questionnaire, testing and art therapy techniques were used. The results showed that

after completing the art therapy program, participants demonstrated a decrease in stress levels, which was manifested in an improvement in emotional state, reduced anxiety and an increase in the level of self-control. The techniques of drawing, collage and image creation were especially effective, which helped students express their emotional state, reduce internal tension and activate resources to overcome stressful situations. Statistical analysis confirmed the reliability of the results obtained, which indicates the positive impact of art therapy on the emotional state of students. Based on the data obtained, a program for the prevention and correction of stress in university students was developed. The program included thematic classes using

art therapy techniques aimed at developing emotional stability, self-regulation skills and stress resistance. Partial testing of the program confirmed its effectiveness, which allows us to recommend it for implementation in the practice of psychological assistance to students. The study allows us to conclude that art therapy is an effective method of reducing stress levels in university students, especially in conditions of martial law. Due to the possibility of integrating art therapy into the educational process, this approach can become an important tool for psychological support of young people. In further studies, it is advisable to expand the sample of participants and investigate the long-term effects of the use of art therapy methods.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Останні роки в психології характеризуються зростаючою увагою до вивчення стресу як яскраво вираженого психічного стану. Проблема стресу залишається однією з найбільш цікавих і водночас недостатньо досліджених тем протягом кількох десятиліть. Стрес дедалі більше стає невід'ємною частиною нашого повсякденного життя, впливаючи на фізичне здоров'я, психічні процеси та соціально-психологічні функції людини, що позначається на всіх аспектах її життєдіяльності. Універсальну концепцію стресу розробив і обґрунтував Г. Сельє. Аналізом теорії стресу займався Дж. Мейсон. Психологічні аспекти стресу досліджували такі видатні вчені, як Ж. Годфруа, І. Кон, Б. Коган та інші.

Арттерапія, як метод, швидко розвивається і набуває популярності як у професійному середовищі в Україні, так і за її межами. Цей підхід використовується для терапевтичного впливу, а також для діагностики, корекції та психопрофілактики. Особливої актуальності застосування арттерапії як специфічного терапевтичного інструменту набуло в Україні після початку

російської агресії [12]. Унікальність арттерапії полягає в її здатності використовувати широкий спектр унікальних невербальних творчих елементів разом із загальновизнаними терапевтичними методами, такими як релаксація, занурення, когнітивні інтервенції, десенсибілізація, відволікання тощо. Крім того, арттерапія є універсальним інструментом, що може ефективно поєднуватися з іншими підходами та терапевтичними моделями [10].

Актуальність проблеми зумовлена сучасними соціально-економічними умовами, в яких люди на різних етапах свого життя зіштовхуються з несподіваними, переважно стресовими ситуаціями. Ці виклики вимагають негайної та адекватної реакції, а також підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Найбільш вразливою групою до стресу є молодь, зокрема студенти, які належать до соціально та психологічно вразливих категорій. Студентське життя є серйозним випробуванням і першою школою дорослого самостійного життя, що вимагає адаптації до нових умов. Студенти стикаються з різноманітними проблемами, особливо в умовах війни, які вимагають від

них більшої самостійності, відповідальності та самоорганізації. Вони змушені освоювати нові ролі, адаптуватися до змін, але не всі готові до численних викликів [8]. Розв'язані проблеми можуть призвести до накопичення стресу, що негативно впливає на академічну успішність і здоров'я студентів, зокрема, викликає синдром хронічної втоми, безсоння, гормональні порушення, хронічну тривожність та інші проблеми. Особливо актуальною ця проблема стала, коли РФ розпочала війну в 2014, а в 2022 відбулося повномасштабне вторгнення. Війна забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й завдає серйозної шкоди психіці людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, повітряні тривоги та трагічні звістки про загибель українських героїв, мирних жителів і дітей негативно впливають на ментальне здоров'я та перевантажують нервову систему громадян. Усе це сприяє поглибленню стресу. Дослідження проводилося у межах науково-дослідної теми кафедри психології МДПУ імені Богдана Хмельницького "Психологічні засади актуалізації ресурсності та життєстійкості особистості: концептуалізація та розвиток" (реєстраційний № 0121U110568).

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Дослідники дійшли висновку, що стрес під час війни має негативний вплив на фізіологічне та психічне здоров'я молоді, знижуючи їх продуктивність та активність. Термін "стрес", запозичений Г. Сельє з техніки, де він означає "напруження", став у біології синонімом універсальної реакції організму на різноманітні подразники. Ці подразники, або стресори, можуть бути як фізичними (холод, фізичне навантаження), так і психологічними (стресові ситуації, конфлікти) [7]. Згідно з концепцією Г. Сельє, стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-

які подразники, що порушують гомеостаз. Теорія Г. Сельє базується на чотирьох основних положеннях, які описують послідовні стадії загального адаптаційного синдрому. Досліджуючи особливості прояву стресу в умовах воєнного стану, ми встановили, що стресові впливи під час війни певною мірою впливають на кожну людину. Водночас його інтенсивність, сила та наслідки для психічного і фізичного здоров'я можуть варіюватися.

Стрес, спричинений воєнними діями, має комплексну природу і проявляється низкою специфічних симптомів, що охоплюють як психоемоційні розлади, так і соматичні дисфункції. До психоемоційних симптомів стресу належать підвищена дратівливість, агресивність, зниження здатності відчувати задоволення, а також труднощі з концентрацією уваги та когнітивним мисленням. За В. Корольчуком, взаємозв'язок між стресостійкістю та індивідуально-психологічними особливостями особистості є складним і багатограним. Розуміння цих зв'язків дозволяє розробити ефективні програми розвитку стресостійкості [4]. Так, Р. Йошко пропонує розглядати арттерапевтичну парадигму психолого-стресової допомоги крізь призму комплементарного стилю лікування нестійких та стійких психологічних проблем [2]. Психосоціальний стрес стосується напружених взаємодій у соціальних контекстах. За Р. Капур, цей стрес виникає через труднощі у формуванні гармонійних стосунків вдома, на роботі чи в інших середовищах, що негативно впливає на здоров'я [3].

Отже, сучасні наукові підходи демонструють багатовимірний характер цієї проблематики: від базових концепцій стресу до прикладних досліджень впливу воєнних подій на сімейну систему та механізми формування резиліентності. Така перспектива дає змогу всебічно дослідити явище й виробити науково

обґрунтовані рекомендації для сфери психологічної підтримки.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Арттерапія, як метод, швидко розвивається і набуває популярності як у професійному середовищі в Україні, так і за її межами. Цей підхід використовується для терапевтичного впливу, а також для діагностики, корекції та психопрофілактики. Особливої актуальності застосування арттерапії як специфічного терапевтичного інструменту набуло в Україні після початку російської агресії. Унікальність арттерапії полягає в її здатності використовувати широкий спектр унікальних невербальних творчих елементів разом із загальновизнаними терапевтичними методами, такими як релаксація, занурення, когнітивні інтервенції, десенсибілізація, відволікання тощо. Крім того, арттерапія є універсальним інструментом, що може ефективно поєднуватися з іншими підходами та терапевтичними моделями.

Однак аналіз психологічних досліджень щодо подолання стресу серед студентів ЗВО показує, що арттерапія як метод у цих умовах під час воєнного стану досліджена недостатньо.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Визначити психологічні аспекти стресу у студентів ЗВО та представити результати емпіричного дослідження впливу арттерапії на зниження рівня стресу у студентів ЗВО. Психодіагностика з використанням методик Perceived Stress Scale, PSS, DASS-21, діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Прає, “Кольоровий тест Люшера”, MBI — Maslach Burnout Inventory дозволить емпірично оцінити ефективність засобів арттерапії для подолання стресу серед студентів вищих навчальних закладів, зокрема в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням

отриманих наукових результатів. Арттерапія знаходить широке застосування в медицині, освіті та соціальній сфері, стаючи ефективним інструментом для вирішення різних завдань. Вона дозволяє зазирнути в глибини несвідомої частини психіки, де за допомогою символів і образів ховаються приховані проблеми. Виносячи ці проблеми на поверхню свідомості, ми отримуємо можливість опрацювати їх і звільнитися від негативних емоцій. За допомогою творчої діяльності та використання образів в арттерапії людина проєктує своє сприйняття навколишнього світу й ставлення до нього. Творчість, незалежно від її форми, має терапевтичний ефект, оскільки сприяє зняттю накопиченої напруги у соціально прийнятний спосіб. Продукти творчості є унікальним сплетінням інформації, що відкриває доступ до найглибших шарів людської душі.

На наш погляд, арттерапія є ефективним методом психологічної допомоги, що поєднує творчий процес із терапевтичним впливом на психіку. У роботі зі стресовими станами вона сприяє зниженню емоційного напруження, розвитку самовираження, відновленню внутрішньої гармонії та поліпшенню психофізичного стану. Для молоді в умовах воєнного стану арттерапія має особливе значення, адже вона дозволяє опрацьовувати складні емоції, зокрема страх, тривогу та відчуття самотності, у безпечній і творчій формі. Використання таких технік, як ізотерапія, музикотерапія, казкотерапія та танцювально-рухова терапія, допомагає відновити психологічний баланс та покращити адаптаційні можливості. Отже, арттерапія є важливим інструментом для профілактики та корекції стресу серед української молоді.

Науковці досягли значних успіхів у сфері арттерапії та психотерапевтичного впливу, які були напрацьовані як українськими, так і закордонними науковцями. Дослідники по-різному

оцінюють потенціал арттерапії у сфері психології та психіатрії. Наприклад, Е. Крамер вважала, що позитивного результату можна досягти завдяки лікувальним властивостям самого процесу художньої творчості. Він сприяє вираженню, проживанню та, зрештою, розв'язанню внутрішніх конфліктів [7].

В арттерапії існує багато технік, кожна з яких спрямована на досягнення певного терапевтичного ефекту і може бути корисною в різних життєвих ситуаціях. Згідно з дослідженням М. Козігори, арттерапія може виконувати наступні функції [6]:

1. виховну — впливає на моральне виховання особистості, сприяючи розвитку навичок ефективного спілкування та співпереживання;

2. психотерапевтичну — забезпечує психологічне лікування за допомогою мистецтва, що дозволяє працювати з психологічними проблемами особистості;

3. корекційну — покращує самооцінку, допомагає подолати неадекватні форми поведінки й налагодити міжособистісні зв'язки;

4. діагностичну — творчі продукти, створені під час арттерапії, можуть служити основою для діагностики психологічних характеристик особистості завдяки їх проєктивному характеру;

5. розвивальну — через арттерапію особистість може розвиватися, як творчо, так і в плані особистісного росту [13].

На основі зібраних даних ми проаналізували та узагальнили результати емпіричного дослідження. Базою дослідження стали Мелітопольський державний педагогічний університет імені Б. Хмельницького. У дослідженні взяли участь 48 студентів заочної та денної форми навчання різних спеціальностей зазначеного закладу вищої освіти. Серед них було 24 хлопці та 24 дівчат. Дослідження проводилося в 2024 році. Учасники представляли різні групи та різні спеціальності рівномірно, по 2 студента з кожної. Участь була добровільною. Керівниками дослідження були автори

статті. Винагороди за участь у дослідженні не було. Спочатку ми діагностували проблему, потім впроваджували програму та оцінювали результати.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень стресу студентів ЗВО за допомогою Perceived Stress Scale, PSS, DASS-21, діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Пейґе, “Кольоровий тест Люшера”, MBI — Maslach Burnout Inventory.

2. Визначити основні джерела стресу серед студентів у поточних умовах.

3. Виявити ефективність засобів арттерапії у зниженні рівня стресу.

4. Надати практичні рекомендації щодо подолання стресу через арттерапевтичні практики.

Дослідження проводиться серед 48 студентів різних факультетів і курсів, що дає змогу вивчити вплив арттерапії на представників різних освітніх напрямків.

Методика збору даних: онлайн-опитування за допомогою Google Forms. Саме онлайн, тому що здобувачі навчаються дистанційно. Студенти заповнюють опитувальники анонімно, що забезпечує комфортність і відкритість відповідей.

Основні аспекти, що досліджуються: рівень стресу, основні джерела стресу, емоційні та фізичні реакції на стрес, ефективність арттерапії.

Для збору даних використовувалися п'ять перевірених і науково обґрунтованих методик:

1. Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS). Визначає загальний рівень стресу, суб'єктивне сприйняття життєвих ситуацій та рівень адаптації. Оцінює, наскільки сильно респондент відчуває перевантаження, тривожність чи втомленість [1].

2. Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21). Оцінює три складові: депресію, тривожність і стрес. Методика дозволяє виявити, які саме аспекти стресу найбільше турбують студентів [5].

3. Методика діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Пейґе. Використовується для

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

визначення впливу різних життєвих подій на рівень стресу та можливість розвитку психосоматичних захворювань [8].

4. Методика “Кольоровий тест Люшера”. Допомагає визначити емоційний стан студента, рівень його тривожності та стресу через вибір кольорових асоціацій [15].

5. Оцінка емоційного вигорання (MBI — Maslach Burnout Inventory). Визначає рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Актуальна для студентів, які відчувають сильне навчальне або соціальне навантаження [11].

Під час проведення експерименту було введено програму онлайн арттерапії для студентів для зниження стресу, депресії та тривожності. Тривалість: 3 тижні.

Цільова аудиторія: студенти, які бажають знизити рівень стресу, тривожності та депресії через арттерапевтичні практики у форматі самостійної роботи.

Мета програми: Зменшити рівень психоемоційного напруження, покращити емоційний стан і підвищити рівень усвідомленості через використання різних

технік арттерапії, зокрема ізотерапії, музикотерапії, рухових практик та інших творчих методів.

Арттерапія є ефективним методом, який допомагає знижувати рівень стресу, депресії та тривожності через активізацію творчих здібностей і використання невербальних способів самовираження. Наукові дослідження свідчать, що арттерапевтичні практики сприяють:

1. Регуляції емоцій. Творчість допомагає виражати складні почуття у безпечний спосіб.

2. Підвищенню усвідомленості. Художня діяльність активізує рефлексію та допомагає краще розуміти власні переживання.

3. Зниженню рівня фізичного напруження. Практики, як-от ліплення чи танець, сприяють релаксації й гармонізації психофізичного стану.

4. Розвитку стресостійкості. Арттерапія навчає студентів нових способів емоційної адаптації.

Нижче представлена таблиця з деталізованим розкладом програми арттерапії, із сформульованими та чіткими інструкціями до виконання (табл. 1)

Таблиця 1

Розклад програми арттерапії та інструкції до виконання

Тиждень/День	Тема заняття	Техніка/Активність	Завдання	Очікуваний результат
1 тиждень: Налагодження контакту із собою				
Понеділок	Емоційна експресія	Ведення візуального щоденника	Намалювати кольорами емоційний стан. Підписати кожен колір відповідною емоцією.	Учасники вчаться розпізнавати й вербалізувати свої емоції через кольори, що сприяє усвідомленню власного стану.
Вівторок	Емоційна релаксація	Музикотерапія (ембієнт-музика)	Слухати ембієнт-музику, зосереджуючись на відчуттях у тілі. Записати в щоденнику 3 найбільш яскраві асоціації чи емоції.	Поліпшення здатності концентруватися на позитивних відчуттях, зниження рівня тривоги.
Середа	Тілесна емоційна експресія	Танцювальна терапія	Виразити за допомогою руху одну з емоцій (наприклад, тривогу чи радість). Описати свої відчуття до і після вправи.	Покращення емоційного зв'язку з тілом, зниження напруження.

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ**

Продовження таблиці 1

Четвер	Творчість і тактильна стимуляція	Ліплення	Зліпити об'єкт, що символізує ваш настрій. Описати, чому ви обрали цю форму й як вона відображає ваші почуття.	Зниження фізичного й емоційного напруження через концентрацію на тактильній діяльності.
П'ятниця	Зв'язок із природою	Гербарій	Зібрати природні матеріали (листя, квіти). Почати створення композиції, яка відображає ваш внутрішній стан.	Релаксація через контакт із природою, підвищення концентрації.
Субота	Розвиток уяви	Музикотерапія + малювання	Намалювати образ, що виник під час слухання музики. Описати, як цей образ відображає ваші емоції чи думки.	Стимуляція уяви, гармонізація емоційного стану через візуалізацію.
Неділя	Рефлексія	Ведення візуального щоденника	Записати зміни у своєму емоційному стані за тиждень. Використати малюнки чи нотатки для опису прогресу.	Учасники підсумовують тиждень, фокусуються на позитивних змінах.

2 тиждень: Поглиблення емоційного контакту

Понеділок	Візуалізація гармонії	Малювання	Створити образ спокою (абстракція, пейзаж тощо). Використати м'які кольори.	Поглиблення відчуття гармонії через творчість.
Вівторок	Релаксація через музику	Музикотерапія	Слухати ембієнт-музику, звертаючи увагу на реакції тіла. Описати чи намалювати асоціації, що виникають.	Підвищення уважності до внутрішнього стану, зниження рівня стресу.
Середа	Звільнення емоцій	Танцювальна терапія	Виконати рухи, які символізують звільнення від напруження. Уявити, що кожен рух "випускає" певну емоцію.	Емоційне розвантаження, покращення здатності до саморегуляції.
Четвер	Радість у творчості	Ліплення	Зліпити об'єкт, що викликає у вас радість (фрукт, квітка тощо). Під час роботи зосередитись на відчутті радості.	Акцент на позитивних емоціях, стабілізація психоемоційного стану.
П'ятниця	Завершення композиції	Гербарій	Завершити створення композиції з природних матеріалів. Використати гармонійні кольори й форми.	Завершення роботи сприяє відчуттю контролю та досягнення.
Субота	Аналіз емоційного стану	Карта емоцій	Намалювати "карту" емоцій: використати символи, кольори чи образи для відображення різних емоцій, які ви відчували протягом тижня.	Поглиблення емоційного усвідомлення, розвиток здатності рефлексувати.
Неділя	Рефлексія	Щоденник	Написати текст про зміни у своїх емоціях і думках. Опишіть, як арттерапія вплинула на ваше самопочуття.	Підсумування тижня, підвищення самоусвідомлення.

3 тиждень: Завершення та інтеграція

Понеділок	Гармонія в житті	Малювання	Намалювати образ гармонії у вашому житті (людина, місце, абстрактний символ).	Підкріплення відчуття стабільності та спокою.
Вівторок	Творча візуалізація	Музикотерапія + малювання	Слухати ембієнт-музику та створювати абстрактний малюнок, спираючись на свої асоціації.	Розвиток креативності, емоційна релаксація.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Закінчення таблиці 1.

Середа	Радість у русі	Танцювальна терапія	Танцювати під улюблену музику, акцентуючи увагу на свободі руху. Описати свої відчуття після практики.	Посилення позитивних емоцій, зняття психофізичного напруження.
Четвер	Стабільність через творчість	Ліплення	Зліпити символ вашої внутрішньої стабільності (наприклад, дерево, гірський камінь тощо).	Підсилення відчуття впевненості, зниження тривожності.
П'ятниця	Завершення гербарію	Гербарій	Створити завершальну композицію або колаж, який відображає внутрішню гармонію.	Задоволення від завершеного проєкту, стабілізація емоційного стану.
Субота	Підсумкова візуалізація	Малювання	Створити підсумковий малюнок, що відображає ваш внутрішній стан після завершення програми.	Рефлексія результатів програми, закріплення позитивних змін.
Неділя	Загальна рефлексія	Щоденник	Написати текст про зміни, яких вдалося досягти, нові навички й почуття, які виникли за три тижні.	Підбиття підсумків, інтеграція досвіду.

Для порівняння результатів дослідження до та після проведення програми з арттерапії, було створено діаграму рис.1

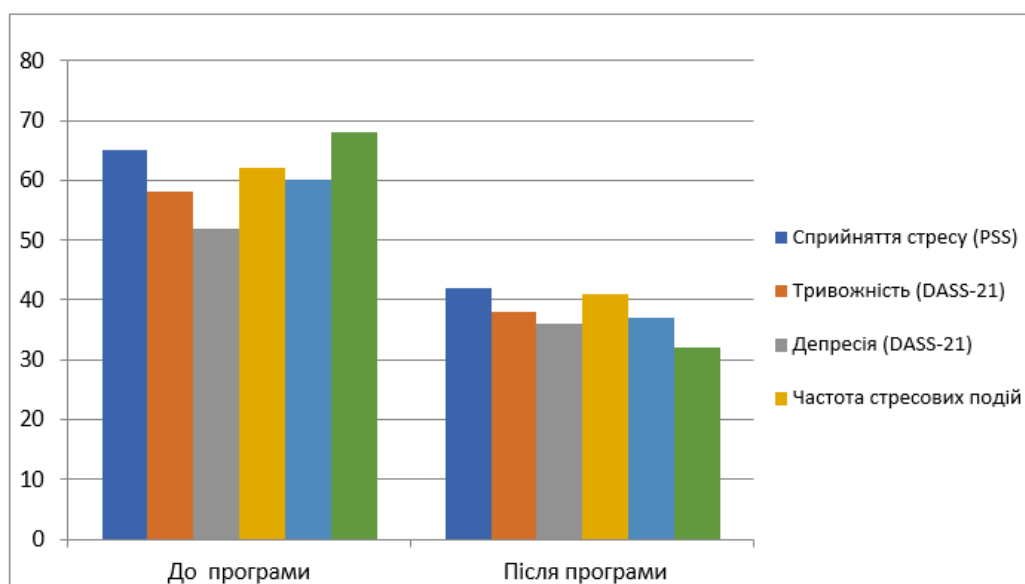


Рис. 1 – Діаграма з порівняння результатів дослідження рівня стресу до та після проведення арттерапії

1. Рівень сприйняття стресу (за шкалою PSS). Після завершення арттерапевтичної програми середній рівень сприйняття стресу знизився до 42 %, що свідчить про перехід до легкого рівня. Низький рівень стресу збільшився з 10 % до 25 % студентів, які відзначали значне покращення здатності контролювати емоційний стан. Помірний рівень стресу

залишився найбільш поширеним серед респондентів (60 %), що свідчить про стабілізацію психоемоційного стану. Високий рівень стресу суттєво знизився — з 35 % до 15 %, що є важливим показником ефективності програми.

2. Рівень тривожності та депресії (за DASS-21). Середній показник тривожності зменшився до 38 %, що

відповідає низькому рівню. Низький рівень тривожності зріс до 30 % респондентів. Помірний рівень залишився домінуючим серед 55 %, що свідчить про покращення психологічного стану більшості. Високий рівень тривожності знизився з 25 % до 15 %, що говорить про зменшення гострих проявів стресу.

5. Середній рівень депресії зменшився до 36 %, що свідчить про перехід до легкого рівня. Частка студентів з низьким рівнем депресії збільшилася до 35 %. Помірний рівень зафіксовано у 50 %, що є позитивною динамікою порівняно з початковими показниками. Високий рівень депресії знизився до 15 %, що свідчить про покращення емоційного фону учасників.

3. Частота стресових подій (за методикою Холмса і Раге). Середній рівень частоти стресових подій знизився до 41 %, що свідчить про покращення адаптивних механізмів студентів. Низький рівень стресових подій зріс до 20 %. Помірний рівень залишився на стабільному рівні (65 %), що свідчить про зниження гостроти сприйняття стресових факторів. Високий рівень стресових подій зменшився до 15 %, що вказує на зменшення інтенсивності негативних переживань.

4. Емоційне виснаження (за методикою МВІ). Середній рівень емоційного виснаження знизився до 37 %, що відповідає низькому рівню. Низький рівень виснаження зафіксовано у 30 % респондентів, що є позитивним зрушенням. Помірний рівень залишається у 55 %, що свідчить про покращення емоційної стійкості. Високий рівень зменшився до 15 %, що демонструє ефективність арттерапії в подоланні емоційного вигорання.

5. Емоційна гармонія (за методикою Люшера). Показник емоційної гармонії покращився до 32 %, що свідчить про позитивну динаміку в гармонізації внутрішнього стану.

Низький рівень дисгармонії досяг 40 %, що вказує на покращення емоційного комфорту. Помірний рівень

зберігається у 50 %, демонструючи стабільність. Висока дисгармонія зменшилася до 10 %, що свідчить про зниження напруженості та тривожності. Після проведення арттерапевтичної програми серед студентів було зафіксовано суттєве покращення психоемоційного стану. Зниження рівня стресу, тривожності, депресії та емоційного виснаження вказує на ефективність арттерапії як засобу психологічної корекції. Зростання показників емоційної гармонії свідчить про стабілізацію внутрішнього стану респондентів та підвищення їхньої стресостійкості. Покращення адаптації до стресових подій демонструє успішність застосованих арттерапевтичних методик. Ці результати підтверджують доцільність інтеграції арттерапії в програми підтримки студентів у стресових умовах, зокрема під час воєнного стану.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене емпіричне дослідження охоплювало комплексну роботу з групою студентів ЗВО. У процесі організації дослідження було застосовано методи спостереження, анкетування, тестування та арттерапевтичні техніки. Результати показали, що після проходження арттерапевтичної програми учасники демонстрували зниження рівня стресу, що проявлялося в покращенні емоційного стану, зменшенні тривожності та підвищенні рівня самоконтролю. Особливо ефективними виявилися техніки малювання, колажування та створення образів, що допомогли студентам виразити емоційний стан, знизити внутрішнє напруження та активізувати ресурси для подолання стресових ситуацій. Статистичний аналіз підтвердив достовірність отриманих результатів, що свідчить про позитивний вплив арттерапії на емоційний стан студентів. На основі отриманих даних було розроблено програму профілактики та корекції стресу у студентів ЗВО. Програма включала тематичні заняття з

використанням арттерапевтичних технік, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції та стресостійкості. Часткова апробація програми підтвердила її ефективність, що дозволяє рекомендувати її для впровадження у практику психологічної допомоги студентам. Дослідження дозволяє зробити висновок, що арттерапія є дієвим методом зниження рівня стресу у студентів ЗВО, особливо в умовах воєнного стану. Завдяки можливості інтеграції арттерапії у навчальний процес, цей підхід може стати важливим інструментом психологічної підтримки молоді. У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку учасників та дослідити довгострокові ефекти застосування арттерапевтичних методів.

Отримані результати підтвердили, що арттерапія не лише сприяє зниженню рівня стресу, але й позитивно впливає на загальний психоемоційний стан студентів, підвищуючи їхню емоційну стабільність і соціальну адаптивність. Це дозволяє рекомендувати арттерапевтичні техніки як базовий компонент у програмах психологічної допомоги, особливо в умовах високого стресу, пов'язаного із зовнішніми кризовими чинниками, такими як воєнний стан. Запропонована програма є універсальною і може бути адаптована до потреб різних груп студентів, враховуючи індивідуальні особливості, рівень стресу та соціально-культурний контекст. Її впровадження у психологічні служби закладів вищої освіти може значно покращити якість психологічної підтримки молоді, сприяти формуванню навичок саморегуляції, розвитку творчого потенціалу та підвищенню загального рівня психологічного добробуту. Результати часткової апробації

підтвердили доцільність використання розробленої програми в умовах обмеженого доступу до традиційної офлайн-терапії. Важливим відкриттям є ефективність онлайн-формату арттерапії, що дозволяє студентам працювати у комфортному для них середовищі та власному темпі, розширюючи доступність психологічної допомоги. Програма може стати основою для створення більш масштабних досліджень, які охоплюватимуть більшу вибірку учасників і досліджуватимуть вплив арттерапії на інші аспекти психічного здоров'я, такі як мотивація до навчання, комунікативні навички та міжособистісні відносини. Також перспективним є вивчення можливостей застосування арттерапії в інших цільових аудиторіях, включаючи викладачів і працівників освітніх закладів, які також стикаються зі стресовими ситуаціями в умовах криз. Отже, результати дослідження мають практичну значущість і можуть бути використані для розробки комплексних програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на зниження рівня стресу, розвиток особистісного потенціалу та підвищення якості життя в умовах сучасних викликів.

Подальші наукові дослідження доцільно спрямувати на поглиблене емпіричне вивчення ефективності програми арттерапії з використанням контрольних та експериментальних груп, що дозволить підвищити достовірність отриманих результатів і визначити специфічний внесок окремих арттерапевтичних технік у зниження рівня стресу у студентів ЗВО.

Список літератури:

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Health Soc Behav.* 1983. Vol. 24, No 4. P. 385–396. URL: <https://doi.org/10.2307/2136404>.

2. Joschko R. et al. The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. *BMC: Part of Springer Nature. Systematic Reviews.* 2022. Vol. 11 (96). URL: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7>.

3. Kapur R. Understanding the Types of Stress. Delhi : University of Delhi, 2021. P. 1–12
4. Власенко І. А., Кутішенко В. П. Переживання внутрішньоособистісних конфліктів студентською молоддю в умовах війни в Україні. *Габітус*. 2023. № 53. С. 57–62.
5. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації. 2024. 80 с.
6. Козігора М. А. Арттерапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7. С. 198–201.
7. Мазоха І. С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2015. № 33. С. 107–110.
8. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/>.
9. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/2014_Naugolnyk_L.B..pdf.
10. Овчаренко В. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посібник. Київ : Університет “Україна”, 2023. 145 с.
11. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. *Клієнт-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні*. Львів, 2021. С. 3–5.
12. Омельницька С. О., Прокоф'єва О. О. Актуалізація життєвих ресурсів жінок, вимушено переміщених осіб, засобами арттерапії. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. 2024. С. 141–144.
13. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32–35.
14. Савелюк Н. М. Переживання стресу під час війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. *Збірник наукових праць*. 2022. № 18. С. 48–52.
15. Тест Люшера. URL: <https://ru.scribd.com/document/723950930>.

References:

1. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Health Soc Behav*. 1983. Vol. 24, no . 4. pp. 385–396. Available: <https://doi.org/10.2307/2136404>.
2. Joschko R. et al. The effect of active visual art therapy on health outcomes: protocol of a systematic review of randomised controlled trials. BMC: Part of Springer Nature. Systematic Reviews. 2022. Vol. 11 (96). Available at: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-022-01976-7>.
3. Kapur R. Understanding the Types of Stress. Delhi : University of Delhi, 2021. pp.1–12.
4. Vlasenko I. A., Kutishenko V. P. Perezhyvannia vnutrishnoosobystisnykh konfliktiv studentskoiu moloddiu v umovakh viiny v Ukraini [Experiences of intrapersonal conflicts among students in the context of the war in Ukraine]. *Habitus*. 2023. No. 53. pp. 57–62.
5. Hostra reaktsiia na stres. Posttravmatychnyi stresovyi rozlad. Porushennia adaptatsii [Acute stress reaction. Post-traumatic stress disorder. Adjustment disorder.]. 2024. 80 p.
6. Kozihora M. A. Artterapiia yak zasib navchannia i vykhovannia uchniv pochatkovo shkoly [Art therapy as a means of teaching and educating primary school pupils]. *Molodyi vchenyi*. 2018. No. 7. pp. 198–201.
7. Mazokha I. S. Psykholohichni osoblyvosti navchalnoho stresu studentiv [Psychological characteristics of academic stress in students]. *Naukovyi visnyk Izmail'skoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu*. 2015. No. 33. pp. 107–110.
8. Metodyka otsinky stresostiikosti ta sotsialnoi adaptatsii Kholmsa ta Rahe

[Holmes and Rahe's method for assessing stress resistance and social adaptation]. Available at: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/>.

9. Nauholnyk L. B. Psykholohichni osoblyvosti indyvidualnykh vidminnostei v reahuvanni na stres [Psychological characteristics of individual differences in response to stress]. Available at: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/2014_Naugolnyk_L.B..pdf.

10. Ovcharenko V. Yu. Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv [Psychology of stress and stress disorders]. Navch. posibnyk. Kyiv : Universytet "Ukraine", 2023. 145 p.

11. Oliinyk M. Doslidzhennia syndromu vyhoranniav [Research on burnout syndrome]. *Klient-orientovana model dopomohy pry emotsiinomu vyhoranni*. Lviv, 2021. pp. 3–5.

12. Omelnytska C. O., Prokofieva O. O. Aktualizatsiia zhyttievykh resursiv zhinok, vymusheno peremishchenykh osib, zasobamy

arterterapii [Actualisation of the life resources of women and internally displaced persons through art therapy.]. *Aktualni problemy realizatsii adaptatsiinoho potentsialu osobystosti v suchasnykh umovakh zhyttiediiialnosti: materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. 2024. pp. 141–144.

13. Oros M. M., Hal A. V. Stres, dystres, yoho vydy ta korektsiia [Stress, distress, its types and correction]. *Liky Ukrainy*. 2021. No. 7. pp. 32–35.

14. Saveliuk N. M. Perezhyvannia stresu pid chas viiny: dosvid ukrainskoho studentstva. Psykholohiia: realnist i perspektyvy [Experiencing stress during wartime: the experience of Ukrainian students]. *Zbirnyk naukovykh prats*. 2022. No. 18. pp. 48–52.

15. Test Liushera [Luscher test]. Available at: <https://ru.scribd.com/document/723950930>.

Стаття надійшла до редакції 17. 10.2025 р.

Тетяна Гура

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, професорка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2323-3440>;
E-mail: Tetiana.Hura@khpі.edu.ua

Ольга Ігнатюк

докторка педагогічних наук, професорка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, професорка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6305-8802>;
E-mail: olgaignatyuk2016@gmail.com

Лариса Грень

професорка, докторка наук з державного управління, Національний технічний
університет “Харківський політехнічний інститут”, професорка кафедри педагогіки і
психології управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4466-6018>;
E-mail: mega_lgren@ukr.ne

**ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩІ ЯКОСТІ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНЬОГО
СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА**

Анотація: в статті представлені результати емпіричного дослідження на визначення схильності здобувачів до роботи з людьми, на основі якої підтверджена актуальність дослідження професійно-значущих якостей спрямованості майбутнього соціального працівника. За результатами аналізу доведено, що підготовка майбутніх соціальних працівників повинна бути орієнтована на формування професійно значущих якостей особистості як пріоритетної ланки у становленні їхньої професійної спрямованості. Висвітлено, що професійна спрямованість особистості є складною інтегральною якістю, що об'єднує професійні наміри, інтереси, схильності та мотиви вибору, здобуття професії. Визначено, що в контексті соціальної професії спрямованість визначається як один із ключових факторів придатності особистості до цієї професії. За результатами дослідження були визначені не тільки складники професійної спрямованості, але й професійно-значущі якості майбутнього соціального працівника.

Ключові слова: професійна спрямованість; соціальний працівник; інтереси; мотиви; цінності; професійна придатність; модель Р. Кеттела.

Tetiana Hura

PhD in pedagogy, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: Tetiana.Hura@khpi.edu.ua

Olha Ihnatiuk

doctor of science in pedagogy, full professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: olgaighnatiuk2016@gmail.com

Larysa Hren

doctor in public management, full professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: mega_lgren@ukr.net

**PROFESSIONALLY SIGNIFICANT QUALITIES OF A FUTURE SOCIAL
WORKER ORIENTATION**

Abstract: the results of an empirical study to determine the predisposition of applicants to work with people are presented in the article. On the basis of the results the relevance of the study of professionally significant qualities and orientations of a future social worker is confirmed.

According to the analysis it is proved that the training of future social workers should be focused on the formation of professionally significant personal qualities as a priority link in the formation of their professional orientation. It is highlighted in the article that the professional orientation of an individual is a complex integral quality that combines professional intentions, interests, inclinations and motives for choosing and acquiring a profession. It has been determined that in the context of a social profession, orientation is defined as one of the key factors of an individual's suitability for this profession. Not only the components of professional orientation, but also the professionally significant qualities of a future social worker were identified by the results of the study.

Key words: professional orientation; social worker; interests; motives; values; professional suitability; R. Kettel model.

Tetiana Hura, Olha Ihnatiuk, Larysa Hren

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Professionally significant qualities of a future social worker orientation”

Problem setting. Social work is still a very young science, and therefore most of the problems mentioned above are still under investigation. Work is continuing on refining and adjusting the conceptual and categorical apparatus, and scientific discussions are being held on terminology, understanding the content and structure of social work, and the appropriateness of using certain methods of practical activity. The topic of the article is

related to important scientific and practical tasks in the field of social work of the Pedagogy and Psychology of Social Systems Management Department named after Academician I. Ziazun of the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", developed within the framework of the department's initiative topic "Development of Leadership Competencies of Higher Education Seekers".

Recent research and publications analysis. The issue of professionally significant qualities of future specialists has always been of interest to researchers. Thus, the relevance of the problem of forming professionally significant qualities of future specialists was emphasized by Ukrainian psychologists O. Bondarenko, Zh. Virna, A. Kovalenko, S. Maksymenko, L. Ovsyanetska, L. Orban-Lembryk, N. Povyakel, V. Semychenko, L. Terletska, N. Chepeleva, and others. As a result of research conducted by scientists N. Vitiuk, O. Kyrychuk, O. Moroz, N. Nychkalo, V. Pank, M. Savchyn, S. Sysoieva, O. Fedyk, and others, important data has been obtained on the essence of professional training of students in higher education institutions, such as their professionally significant qualities as readiness for contact, rationality in establishing and maintaining relationships, intellectuality, psychological and pedagogical tact, self-criticism, volitional, moral-regulatory, communicative qualities, etc. Their research in the field of social work was highlighted by scientists: O. Artyukh, O. Balakireva, K. Levchenko, Mykola and Maryna Legenki, M. Lukashevich, T. Kazmirchuk, A. Kapskaya, O. Karpenko, V. Kuleshova, V. Melnikov, N. Razumovskaya, T. Semigina, V. Stynska, O. Protas, L. Tyupta, O. Shved, O. Yaremchenko, and others. Some of the most famous foreign researchers in the field of social work are: Mary Ellen Richmond, who studied an individual approach to helping people in difficult life situations; Helen Harris Perlman drew attention to the case management method; Richard M. Titmuss highlighted the development of social work in Great Britain

and other countries; John Braithwaite researched reparative justice and restorative practices; Bryan Turner researched the social consequences of globalization and their impact on social work.

Paper objective. The aim of the study is to identify the characteristics of professionally significant qualities of future social workers.

Paper main body. The relevance of researching the professionally significant qualities of future social workers was confirmed by the data of our empirical study using L. Jovaisi's questionnaire on professional inclinations, modified by G. Rezapkina, which was conducted in the autumn semester of 2024/2025 among future masters of the I10 "Social Work and Counselling" specialty in groups SHT-M1024, SHT-M1024z and among future masters of specialty C4 "Psychology" in group SHT-M424, a total of 50 applicants participated in the study. The results of the study showed that 30 respondents (60 % of the total number) have a low level of inclination to work with people, which indicates insufficient motivation for their future profession or an insufficient vision of the prospects of their future profession, while 20 respondents (40 % of the total) showed a moderate tendency to work with people, which indicates that they have a moderate tendency to interact with others, but are neither overly open nor overly closed. Therefore, the task of higher education teachers during the course of study is to develop professionally significant qualities of a social worker.

An important determinant of professional activity is professionally significant qualities of orientation, which regulate the actions of a person as a subject of professional activity. Therefore, it is important for employers to pay due attention not only to the high level of hard skills in potential employees, which characterise professionally significant, narrowly focused qualifications, education and work experience, but also to the level of soft skills, which are understood as a set of

interprofessional, universal, social skills that determine effective participation in work and academic processes, determine the ability to interact effectively, and relate to the culture of communication regardless of the professional orientation of a specialist.

Professionally significant qualities of future specialists are a set of personal characteristics that influence the success of professional activity and determine motivation, interests, value orientations, as well as the presence and development of qualities necessary for a particular profession.

Professional orientation includes: professional interests; professional motives; professional values; professionally significant qualities; professional aptitude.

Among the important personal qualities of a psychologist and social worker, five blocks are distinguished: Block I — the ability to fully and correctly understand the client, observation skills, quick orientation in a situation. Block II — the ability to understand a person's inner state and qualities, a complete understanding of their spiritual world, psychological intuition based on high erudition and humanism. Block III — the ability to empathize (sympathy, compassion for a person in their situation), kindness, respect, willingness to help. Block IV — the ability to self-analyse, interest in others and oneself. Block V — the ability and skill to manage the communication process, to be attentive, to be able to listen, to be tactful, to be able to establish contact and inspire trust, to have a sense of humour, to be in control of oneself.

In R. Kettell's model, a social worker has the following qualities: friendliness and low aggressiveness; problem orientation; empathy; the ability to listen, the ability to see the client's problems through their eyes; flexibility of thinking; creative intuition. Thus, the professionally significant qualities of the future social worker's personality orientation are a set of the most important individual psychological and psychophysiological personal characteristics of a person, which are sufficient and necessary for the successful

performance of the future social worker's activities at the normative level.

Conclusions of the research.

1. Based on a pilot study using L. Jovaisi's professional aptitude questionnaire, modified by G. Rezapkina, it was proved that in 30 respondents (60 % of the total number) the inclination to work with people is expressed at a weak level, which indicates an insufficient level of motivation for the future profession or an insufficient vision of the prospects of the future profession, while in 20 respondents (40 % of the total number), the inclination to work with people is expressed at an average level, which indicates that the person has a moderate inclination to interact with others, but is neither overly open nor overly closed. Therefore, the task of higher education teachers during the course of study is to develop professionally significant qualities of a social worker.

2. Research by domestic and foreign scientists proves the relevance of studying professionally significant qualities of the personality orientation of future social workers.

3. Professional orientation includes: professional interests, motives, values, professionally significant qualities and professional aptitude.

4. The qualities of a professional social worker include: friendliness and low aggressiveness; problem orientation; empathy; flexibility of thinking and creative intuition. A social worker must possess personal qualities such as openness, honesty, self-confidence, adequate self-esteem and curiosity.

5. The professionally significant qualities of future social workers are a set of personal characteristics that influence the success of professional activity and determine motivation, interests, value orientations, as well as the presence and development of qualities necessary for a particular profession.

6. It is essential that the professional training of social workers develops qualities such as: the ability to fully and correctly understand the client, observation skills, quick orientation in a situation; the ability to understand a person's inner state and qualities, a complete understanding of their

spiritual world; the ability to empathize (sympathy, compassion for a person in their situation); kindness, respect, willingness to help; the ability to self-analyse, interest in others and oneself; the ability and skill to manage the communication process, to be attentive, tactful, able to listen, establish

contact and inspire trust; to have a sense of humor and self-control.

7. The prospect for further research in this area is the development of methodological materials for the development of professionally significant traits of a personality of a future social workers.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Поняття “соціальна робота” увійшло в соціально-гуманітарну літературу наприкінці XIX ст. у відповідь на соціальну потребу суспільства у змістовому відображенні практичної діяльності людей, які допомагали бідним. Соціальна робота — наука ще дуже молода, і тому більшість зазначених проблем перебувають у стані незавершеного дослідження, триває робота з уточнення і коригування понятійно-категоріального апарату, ведуться наукові дискусії щодо термінології, розуміння змісту й структури соціальної роботи, доцільності використання тих чи тих методів практичної діяльності.

Дослідження професійно-значущих якостей спрямованості майбутнього соціального працівника пов'язані з важливими науковими та практичними завданнями з проблематики соціальної роботи кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І. Зязюна Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут”, розробленими в рамках ініціативної теми кафедри “Розвиток лідерських компетентностей здобувачів вищої освіти в системі підвищення якості їхньої підготовки”. Тому врахування професійно-значущих якостей спрямованості майбутнього соціального працівника є важливою складовою їхньої якісної підготовки у закладах вищої освіти (ЗВО) та актуальною темою в сучасній освітній практиці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано

розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Дослідження компетентності, майстерності, готовності до професійної діяльності, відображено у працях Є. Барбіна, М. Васильєва, І. Зязюна, Є. Павлютенкова, Т. Попова, А. Теймуразян, В. Шадрикова та ін. Підготовці соціальних працівників до професійної діяльності присвячені праці Н. Горішної, А. Гірняка, А. Капської, О. Карпенко, Т. Надвиничної, В. Поліщук, Г. Слезанської, А. Фурмана, О. Фурман та ін. Аналіз понять “якості особистості”, “професійно важливі якості”, зміст і структуру їх розкрито в працях А. Батаршева, М. Буланової-Топоркової, О. Гури, М. Євтуха, Е. Зеєра, Є. Ільїна, В. Кельби, В. Левченко, В. Мерліна, Л. Регуша, М. Щукіна та ін. Ряд праць науковців Т. Анісімової, М. Ануфрієва, А. Бражнікової, О. Скакуна, В. Полянської, С. Потапової, А. Теймуразян, В. Чергинця присвячені дослідженню професійно важливих якостей фахівця, сформованість яких є необхідною умовою виконання його професійних функцій. Проте, незважаючи на значну кількість підходів до проблеми формування професійно важливих якостей майбутніх фахівців у сучасній науці, вона залишається однією з найбільш дискусійних. Це спричинено складністю й системністю самого феномену професійних якостей, його ототожненням зі здібностями, психічними властивостями та процесами, а також невизначеністю психолого-педагогічних умов, що сприяють успішному формуванню професійно важливих якостей майбутніх соціальних працівників.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим

присвячується дана стаття. Проблема професійно-значущих якостей спрямованості майбутнього соціального працівника залишається поза увагою науковців. Водночас процес гуманізації вищої освіти вимагає від майбутніх фахівців уміти постійно удосконалювати професійно-значущі якості, самостійно виявляти рівень особистої фахової компетентності, адекватно претендувати на оцінку особистих професійних досягнень з боку інших. Перед сучасною вищою освітою поставлено завдання забезпечити якісну підготовку нової генерації соціальних працівників, які були б здатними на високому професійному рівні виконувати своє призначення в непростий для нашої держави час. Не зважаючи на достатній рівень дослідження проблематики професійно-значущих якостей майбутніх фахівців недостатньо уваги приділено професійно-значущим якостям спрямованості майбутнього соціального працівника. Саме цей напрям в організації наукових досліджень було нами обрано у якості фокусу безпосередньої уваги.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є визначення особливостей професійно-значущих якостей спрямованості майбутнього соціального працівника. З огляду на предмет наукової уваги нами були обрані такі з наукових методів дослідження: метод тестування у вигляді психологічної методики; системно-аналітичний метод — для аналізу змісту професійно-значущих якостей майбутнього соціального працівника.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Актуальність дослідження професійно-значущих якостей спрямованості майбутнього соціального працівника була підтверджена даними нашого емпіричного дослідження за допомогою опитувальника професійних схильностей Л. Йовайші, в модифікації Г. Резапкіної, яке було проведене в осінньому семестрі 2024/2025

н. р. серед майбутніх магістрів спеціальності П10 “Соціальна робота та консультування” в групах СГТ–М1024, СГТ–М1024з та серед майбутніх магістрів спеціальності С4 “Психологія” в групі СГТ–М424. Всього в дослідженні взяли участь 50 здобувачів. Тест спрямований на виявлення схильностей здобувачів до різних сфер професійної діяльності: роботи з людьми, практичної, інтелектуальної, естетичної, планово-економічної чи екстремальної. Нас зацікавила схильність до роботи з людьми (професії, пов'язані з обслуговуванням (побутовим, медичним, довідково-інформаційним), управлінням, вихованням і навчанням). Люди, успішні в професіях цієї групи, повинні вміти й любити спілкуватися, знаходити спільну мову з різними людьми, розуміти їхній настрій, наміри і особливості. Результати дослідження показали, що у 30 респондентів (60 % від загальної кількості) схильність до роботи з людьми виражена на слабкому рівні, що говорить про недостатній рівень мотивації до майбутньої професії або недостатнє бачення перспектив майбутньої професії, а у 20 респондентів (40 % від загальної кількості) схильність до роботи з людьми виражена на середньому рівні, що говорить про те, що людина має помірну схильність до взаємодії з іншими, але вона не є ні надмірно відкритою, ні занадто закритою. Вона може ефективно спілкуватися та співпрацювати з колегами та клієнтами, але не обов'язково має високий рівень емпатії або лідерських якостей. Тому задача викладачів закладів вищої освіти протягом навчання сформувати професійно значущі якості спрямованості соціального працівника, щоб він зміг досягти не тільки успіху в обраній професії, але й бути компетентним фахівцем у своїй галузі.

Важливою детермінантою активності професіонала виступають професійно значущі якості спрямованості, які регулюють дії людини як суб'єкта

професійної діяльності. Враховуючи надзвичайно велику конкуренцію між потенційними претендентами на ту чи іншу посаду, яка наразі діє на ринку праці, сучасному випускнику закладу вищої освіти, аби побудувати успішну кар'єру, лише ґрунтовних знань та практичного досвіду вже недостатньо. Основною вимогою сучасного суспільства до випускника закладу вищої освіти є здатність самостійно діяти, швидко приймати рішення, реалізувати особистісний творчий потенціал, бути мобільним, гнучко адаптуватися до умов життя, яке швидко змінюється та розвивається.

Тому актуальною постає проблема приділення роботодавцями належної уваги не лише високому рівню сформованості у потенційних працівників “hard skills” (“жорстких” навичок), що характеризують професійно значущі, вузькоспрямовані кваліфікації, освіту та досвід роботи, але й рівню сформованості у них “soft skills” (“м'яких” навичок), під якими розуміють комплекс міжпрофесійних, універсальних, соціальних навичок, що обумовлюють ефективну участь у робочих і академічних процесах, визначають уміння результативно взаємодіяти та стосуються культури побудови комунікації незалежно від професійної спрямованості фахівця [10]. Отже, орієнтація підготовки майбутніх соціальних працівників на формування професійно значущих якостей особистості є пріоритетною ланкою у становленні їхньої професійної спрямованості.

Проблема професійно значущих якостей спрямованості майбутніх фахівців завжди цікавила науковців. На актуальності проблеми формування професійно значущих якостей майбутнього спеціаліста наголошували вітчизняні психологи О. Бондаренко, Ж. Вірна, А. Коваленко, С. Максименко, Л. Овсянецька, Л. Орбан-Лембрик, Н. Пов'якель, В. Семиченко, Л. Терлецька, Н. Чепелева та інші. В результаті досліджень науковців Н. Вітюк, О. Киричука, О. Мороза, Н. Ничкало, В. Панка, М. Савчина,

С. Сисоєвої, О. Федик та інш. отримані важливі дані про сутність професійної підготовки студентів у закладах вищої освіти, таких їхніх професійно значущих якостей, як: готовність до контактів, раціональність у встановленні й підтримуванні стосунків, інтелектуальність, психолого-педагогічний такт, самокритичність, волюві, морально-регулятивні, комунікативні якості тощо. Під професійно значущими якостями розуміємо низку важливих якостей фахівця, які сприяють успішному виконанню професійної діяльності, ефективному розв'язанню професійних завдань, особистісно-професійному зростанню й удосконаленню [1]. Свої дослідження сфері соціальної роботи присвятили науковці: О. Артюх, О. Балакірева, К. Левченко, Микола та Марина Легенькі, М. Лукашевич, Т. Казмирчук, А. Капська, О. Карпенко, В. Кулешова, В. Мельников, Н. Разумовська, Т. Семігіна, В. Стинська, О. Протас, Л. Тюття, О. Швед, О. Яременко та інші [3; 5–9; 11; 16].

Колектив авторів під керівництвом І. Зязюна сформулював поняття професійно-педагогічної спрямованості особистості, як комплексу, що забезпечує високий рівень самореалізації професійної діяльності [13]. Інші дослідники розглядали професійно-педагогічну спрямованість як комплекс особистісних якостей майбутнього фахівця, а також фактор придатності особистості до педагогічної професії [18; 20]. Таким чином, педагогічна професійна спрямованість визначається як професійно-значуща якість, яка займає центральне місце в структурі особистості й обумовлює її індивідуальну і типову своєрідність.

Роботи зарубіжних вчених охоплюють широкий спектр питань від визначення сутності соціальної роботи до розробки конкретних методів і технологій. Деякі з найвідоміших зарубіжних дослідників у цій галузі: Мері Еллен Річмонд (Mary Ellen Richmond) досліджувала індивідуальний підхід до допомоги людям у складних життєвих

ситуаціях; Гелен Х. Перлман (Helen Harris Perlman) звернула увагу на метод “кейс-менеджменту”; Річард М. Тітмус (Richard M. Titmuss) висвітлив розвиток соціальної роботи у Великій Британії та інших країнах; Джон Брейтвейт (John Braithwaite) досліджував репаративну юстицію та реставративну практику; Брайан Тернер (Bryan Turner) досліджував соціальні наслідки глобалізації та їхній вплив на соціальну роботу [4; 17]. Також Ч. Застров приділив увагу професійно-значущим якостям майбутніх фахівців у соціальній сфері в своєму бестселері “Вступ до соціальної роботи та соціального забезпечення: розширення можливостей людей” [19].

Таким чином, у більш широкому сенсі (в плані інтегральної характеристики праці) професійна спрямованість розглядається як система емоційно-ціннісних відносин, що задає ієрархічну структуру домінуючих цілей, мотивів, інтересів і потреб особистості, спонукають її до власного утвердження в педагогічній діяльності і професійному спілкуванні. Отже, професійна спрямованість особистості є складною інтегральною якістю, що об'єднує професійні наміри, інтереси, схильності та мотиви вибору та здобуття професії. У контексті соціальної професії професійна спрямованість визначається як один із ключових факторів придатності особистості до цієї професії. Вона охоплює інтерес до соціальної діяльності, бажання самореалізуватися у ній, професійні мотиви, цінності, ціннісні орієнтації, а також наявність і розвиток професійно значущих якостей особистості педагога. Спрямованість особистості у професійній підготовці проявляється через пізнавальну діяльність, у мотивації, інтересах, установках, потребах та ціннісних орієнтаціях.

Професійно значущі якості спрямованості майбутніх фахівців — це комплекс особистісних характеристик, які впливають на успішність професійної діяльності та визначають мотивацію,

інтереси, ціннісні орієнтації, наявність та розвиток необхідних для конкретної професії якостей.

Професійна спрямованість включає:

- професійні інтереси, які полягають у схильності до певного виду діяльності, що виражається у бажанні пізнавати, вивчати та працювати в цій галузі;

- професійні мотиви — це внутрішні спонукання, що стимулюють вибір та здобуття професії, а також визначають ставлення до роботи;

- професійні цінності, що визначають значущість професійної діяльності для особистості, її місце в системі життєвих цінностей;

- професійно значущі якості — це індивідуальні особливості, необхідні для ефективного виконання професійних завдань. Вони можуть бути психофізіологічними (наприклад, швидкість реакції) та психологічними (наприклад, комунікабельність, відповідальність).

- професійна придатність, тобто відповідність особистісних якостей та здібностей вимогам конкретної професії [15]. Таким чином, формування професійно значущих якостей спрямованості є ключовим етапом підготовки майбутніх фахівців, що забезпечує їхню успішну професійну реалізацію.

На думку Н. Дячик, основними ідеями інтеграції у професійній підготовці психолога або соціального працівника є розуміння необхідності формування професійної спрямованості як атрибутної складової професійної компетентності [2].

Вимоги до професії соціального працівника схожі з вимогами до професії майбутнього психолога. За твердженням В. Дружиніна, який серед значущих особистісних якостей психолога виділяв “талант спілкування”, існує їх п'ять блоків: І блок — здатність до повного і правильного розуміння клієнта, спостережливість, швидка орієнтація в ситуації. ІІ блок — здатність до розуміння

внутрішнього стану і якостей людини, повне розуміння її духовного світу, психологічна інтуїція, яка ґрунтується на високій ерудиції та гуманізмі. III блок — здатність до емпатії (співчуття, співпереживання людині в її ситуації), доброта, повага, готовність прийти на допомогу. IV блок — здатність до самоаналізу, інтерес до інших і до себе. V блок — здатність і вміння керувати процесом спілкування, бути уважним, вміти слухати, бути тактовним, вміти встановлювати контакт і викликати довіру, мати почуття гумору, володіти собою. Він підкреслює, що психолог та соціальний працівник повинні володіти такими особистісними якостями, як: відкритість, чесність, упевненість в собі, адекватна самооцінка та допитливість [12].

У моделі Р. Кеттела, що визначає “рівняння ефективності” психодіагноста і психотерапевта на основі 16-факторного опитувальника, бажано, аби психолог та соціальний працівник, незалежно від спеціалізації, мали такі якості:

1. Доброзичливість та низьку агресивність.

2. Спрямованість на проблему, тобто на допомогу клієнту (мотивацію психологічної або соціальної допомоги в поєднанні з певною мірою альтруїзму).

3. Емпатію, що полягає, з одного боку, в спрямованості на інтереси клієнта при відсутності домінування (мотивації влади), в умінні слухати, а з іншого боку, в умінні побачити проблеми клієнта його очима, краще відчувати і зрозуміти їх, а також у безоціночному сприйнятті клієнта таким, який він є.

4. Гнучкість мислення необхідна психологу та соціальному працівнику, щоб не замикатися на помилкових версіях та висновках, а вміти щоразу перебудувати як модель психологічної картини клієнта, так і стратегію її формування, коли цього вимагатимуть об’єктивні дані.

5. Творчу інтуїцію. Де безсилий логічний аналіз, там може допомогти

інтуїтивний пошук, який у поєднанні з досвідом і знаннями перетворюється в сильний інструмент психологічного або соціологічного дослідження [14].

Таким чином, професійно значущі якості спрямованості особистості майбутнього соціального працівника – це комплекс найважливіших індивідуально-психологічних та психофізіологічних особистісних властивостей людини, які достатні та необхідні для успішного виконання діяльності майбутнього соціального працівника на нормативному рівні.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Враховуючи вище наведене, можемо сформулювати такі основні висновки.

1. На основі пілотажного дослідження за методикою опитувальника професійних схильностей Л. Йовайші, в модифікації Г. Резапкіної, доведено, що у 30 респондентів (60 % від загальної кількості) схильність до роботи з людьми виражена на слабкому рівні, що говорить про недостатній рівень мотивації до майбутньої професії або недостатнє бачення перспектив майбутньої професії, а у 20 респондентів (40 % від загальної кількості) схильність до роботи з людьми виражена на середньому рівні, що говорить про те, що людина має помірну схильність до взаємодії з іншими, але вона не є ні надмірно відкритою, ні занадто закритою. Тому задача викладачів закладів вищої освіти протягом навчання сформувати професійно значущі якості спрямованості соціального працівника.

2. Дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених доводять актуальність вивчення професійно значущих якостей спрямованості особистості майбутнього соціального працівника.

3. Професійна спрямованість включає: професійні інтереси, мотиви, цінності, професійно значущі якості та професійну придатність.

4. Серед якостей професійного соціального працівника виділяють такі, як:

доброзичливість та низьку агресивність; спрямованість на проблему; емпатію; гнучкість мислення та творчу інтуїцію. Соціальний працівник повинен володіти такими особистісними якостями як відкритість, чесність, впевненість в собі, адекватна самооцінка та допитливість.

5. Професійно значущі якості спрямованості майбутніх соціальних працівників — це комплекс особистісних характеристик, які впливають на успішність професійної діяльності та визначають мотивацію, інтереси, ціннісні орієнтації, а також наявність та розвиток необхідних для конкретної професії якостей.

6. Обов'язковим є те, що в процесі професійної підготовки соціальних працівників необхідно розвивати такі якості, як: здатність до повного і

правильного розуміння клієнта, спостережливості, швидку орієнтацію в ситуації; здатність до розуміння внутрішнього стану і якостей людини, повне розуміння її духовного світу; здатність до емпатії (співчуття, співпереживання людині в її ситуації); доброту, повагу, готовність прийти на допомогу; здатність до самоаналізу, інтерес до інших і до себе; здатність і вміння керувати процесом спілкування, бути уважним, тактовним, вміти слухати, встановлювати контакт і викликати довіру; мати почуття гумору та володіти собою.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямку є розробка методичних матеріалів для розвитку професійно значущих рис спрямованості особистості майбутнього соціального працівника.

Список літератури

1. Борисюк А. С. Психологічні особливості формування професійних якостей майбутнього медичного психолога : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2004. 26 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/144951052.pdf>.

2. Дячик Н. Ю. Принципи формування педагогічної компетентності майбутніх психологів: інтегративний підхід. *Наукові записки*. Кропивницький. 2024. Вип. 214. С. 296–299. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/issue/view/36/74>.

3. Семигіної Т. В. Вступ до соціальної роботи : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 304 р.

4. Зарубіжні вчені про соціальну роботу. URL: <https://www.google.com/search>.

5. Казьмирчук Г. Д. Вступ до спеціальності : навч. посіб. Київ : Логос, 2011. 114 с.

6. Капська А. Й. Соціальна робота: підручник. Київ : Слово, 2011. 399 с.

7. Карпенко О. Г. Професійне становлення соціального працівника : навч.-метод. посібник. Київ : ДЦССМ, 2004. 164 с.

8. Кулешова В., Разумовська Н. Спрямованість як інтегрований показник цінності професійно-педагогічної орієнтації особистості. *Social Work and Education*. 2020. Т. 7, No 4. С. 524–536. URL: <https://api.dspace.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/8e53cb5f-5566-4690-b67d-51b022836008/content#:~:text=>

9. Лукашевич М. П., Семигіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика) : підручник. Київ : Каравела, 2009. 368 с.

10. Мірошник І. Класифікація soft skills в іншомовній професійній підготовці майбутніх учителів початкової школи. *Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” ім.Т.Шевченка*. Чернігів, 2023. № 21 (177). С. 108–115. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/97>.

11. Яременко О. О., Артюх О. Р., Балакірева О. М. Науковий супровід, моніторинг та оцінка ефективності соціальних проєктів. Київ : Державний центр соціальних служб для молоді, 2002. 124 с.

12. Огороднійчук З. В., Дубовик О. М. Вивчення професійно-особистісних якостей майбутніх спеціальних психологів. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2015. Вип. 30. С. 437–447. URL:

<https://journals.uran.ua/index.php/22276246/article/view/158095/157483>.

13. Зязюн І. А., Крамущенко Л. В., Кривонос І. Ф., Мирошник О. Г., Семиченко В. А. Педагогічна майстерність : підручник. Київ : СПД А. Богданова, 2008. 376 с. URL: <https://api.dspace.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/8e53cb5f-5566-4690-b67d-51b022836008/content>.

14. Перегончук Н. В. Основні підходи до вивчення проблеми професійної компетентності майбутнього психолога. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2015. Т. 10, вип. 27. С. 427–436. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_10_27_42.

15. Професійна спрямованість. URL: <https://www.google.com>.

16. Тюття Л. Т. Соціальна робота: теорія і практика : навч. посібник. Київ : Знання, 2008. 574 с.

17. Essential Skills and Traits for Social Workers URL: <https://socialwork.buffalo.edu/admissions/is-social-work-right-career-for-me/list-of-essential-skills-in-social-work.html>.

18. Levchenko K., Legenkyi M., Shved O., Dunebabina O. Social and Legal Mechanisms for Prevention and Counteraction to Bullying in Youth Environment. *III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence*. 2020. p. 183–191. URL: <https://www.atlantispress.com/proceedings/isc-sai-20/125937222>.

19. Zastrow C. Introduction to Social Work and Social Welfare. *Empowering People*. Belmont : Cengage Learning, 2014. 640 p.

20. Stynska V., Protas O. “Soft skills” in the formation of professional competence of future social workers. *Mountain School of Ukrainian Carpaty*. 2023. No 29. P. 27–30.

References:

1. Borysiuk A. S. Psykholohichni osoblyvosti formuvannia profesiinykh yakosteï maibutnoho medychnoho

psykholoha [Psychological characteristics of the formation of professional qualities of a future medical psychologist]. *Avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psykhol. nauk* : 19.00.07. Ivano-Frankivsk, 2004. 26 p. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/144951052.pdf>.

2. Diachyk N. Y. Pryntsypy formuvannia pedahohichnoi kompetentnosti maibutnikh psykholohiv: intehtatyvnyi pidkhd [Principles of forming pedagogical competence of future psychologists: an integrative approach]. *Naukovi zapysky. Kropyvnytskyi*, 2024. Iss. 214. pp. 296–299. Available at: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/issue/view/36/74>.

3. Semyhinoi T. V. Vstup do sotsialnoi roboty [Introduction to Social Work] Navch. posib. Kyiv : Akademvydav, 2005. 304 p.

4. Zarubizhni vcheni pro sotsialnu robotu [Foreign scholars on social work]. Available at: <https://www.google.com/search>.

5. Kazmyrchuk H. D. Vstup do spetsialnosti [Introduction to the speciality]. Navch. posib. Kyiv : Lohos, 2011. 114 p.

6. Kapska A. Y. Sotsialna robota [Social work]. Pidruchnyk. Kyiv : Slovo, 2011. 399 p.

7. Karpenko O. H. Profesiine stanovlennia sotsialnoho pratsivnyka [Professional development of social workers]. Navch.-metod. posibnyk. Kyiv : DTSSM, 2004. 164 p.

8. Kuleshova V., Razumovska N. Spriamovanist yak intehtrovanyi pokaznyk tsinnosti profesiino-pedahohichnoi orientatsii osobystosti [Orientation as an integrated indicator of the value of professional and pedagogical orientation of the individual]. *Social Work and Education*. 2020. Vol. 7, No. 4. pp. 524–536. Available at: <https://api.dspace.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/8e53cb5f-5566-4690-b67d-51b022836008/content#:~:text=>

9. Lukashevych M. P., Semyhina T. V. Sotsialna robota (teoriia i praktyka) [Social work (theory and practice)]. Pidruchnyk. Kyiv : Karavela, 2009. 368 p.

10. Miroshnyk I. Klasyfikatsiia soft skills v inshomovnii profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv pochatkovoї shkoly [Classification of soft skills in foreign language professional training of future primary school teachers]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chernihivskiy kolehium" im. T. Shevchenka*. Chernihiv, 2023. No. 21 (177). pp. 108–115. Available at: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk/article/view/97>.
11. Yaremenko O. O., Artiukh O. R., Balakirieva O. M. Naukovyi suprovid, monitorynh ta otsinka efektyvnosti sotsialnykh proektiv [Scientific support, monitoring and evaluation of social projects]. Kyiv : Derzhavnyi tsentr sotsialnykh sluzhbdlia molodi, 2002. 124 p.
12. Ohorodniichuk Z. V., Dubovyk O. M. Vyvchennia profesiino-osobystisnykh yakosti maibutnykh spetsialnykh psykholohiv [Studying the professional and personal qualities of future special psychologists]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. Kyiv, 2015. Iss. 30. pp. 437–447. Available at: <https://journals.urau.ua/index.php/22276246/article/view/158095/157483>.
13. Ziazun I. A., Kramushchenko L. V., Kryvonos I. F., Myroshnyk O. H., Semychenko V. A. Pedahohichna maisternist [Teaching skills]. Pidruchnyk. Kyiv : SPD A. Bohdanova, 2008. 376 p. Available at: <https://api.dspace.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/8e53cb5f-5566-4690-b67d-51b022836008/content>.
14. Perehonchuk N. V. Osnovni pidkhody do vyvchennia problemy profesiinoi kompetentnosti maibutnoho psykholoha [Basic approaches to studying the problem of professional competence of future psychologists]. *Aktualni problemy psykholohii*. Kyiv, 2015. Vol. 10, iss. 27. pp. 427–436. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_2015_10_27_42.
15. Profesiina spriamovanist [Professional orientation]. Available at: <https://www.google.com>.
16. Tiuptia L. T. Sotsialna robota: teoriia i praktyka [Social work]. Navch. posibyk. Kyiv : Znannia. 2008. 574 p.
17. Essential Skills and Traits for Social Workers Available at: <https://socialwork.buffalo.edu/admissions/is-social-work-right-career-for-me/list-of-essential-skills-in-social-work.html>.
18. Levchenko K., Legenkyi M., Shved O., Dunebabina O. Social and Legal Mechanisms for Prevention and Counteraction to Bullying in Youth Environment. *III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence*. 2020. pp. 183–191. Available at: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937222>.
19. Zastrow C. Introduction to Social Work and Social Welfare. *Empowering People*. Belmont : Cengage Learning, 2014. 640 p.
20. Stynska V., Protas O. "Soft skills" in the formation of professional competence of future social workers. *Mountain School of Ukrainian Carpaty*. 2023. No. 29. pp. 27–30.

Стаття надійшла до редакції 26.10.2025.

Ірина Штученко

кандидатка психологічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3056-4344>;
E-mail: irinashtuchenko@gmail.com

Юлія Чала

кандидатка психологічних наук, доцентка, Національний технічний університет
“Харківський політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології
управління соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7436-7783>;
E-mail: Yuliia.Chala@khpi.edu.ua

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ ОН-ЛАЙН НАВЧАННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ЗВО**

Анотація: розглянуто основні підходи у вітчизняній та зарубіжній літературі, пов'язані з проблемою психологічних чинників успішності он-лайн навчання здобувачів ЗВО. Виявлено особливості психологічних чинників успішності он-лайн навчання здобувачів ЗВО залежно від рівня прояву. Встановлено, що респонденти з високим рівнем успішності навчання в порівнянні із респондентами з низьким рівнем успішності навчання демонструють незалежність, самостійність; можливість створення умов для задоволення своїх потреб та досягнення цілей; здатність до постійного розвитку, знаходження рішення проблем навіть у складних ситуаціях, позитивне ставлення до себе. Емпірично доведено, що за допомогою тренінгової програми є можливість позитивного впливу на цільову сферу особистості, рівень самооцінки, що сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, покращенню успішності он-лайн навчання здобувачів ЗВО.

Ключові слова: успішність он-лайн навчання; рівні успішності навчання; особливості психологічних чинників успішності навчання.

Iryna Shtuchenko

Ph.D. in pedagogy, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: irinashtuchenko@gmail.com

Yuliia Chala

Ph.D. in pedagogy, associate professor, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”, associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: Yuliia.Chala@khpi.edu.ua

© Ірина Штученко, Юлія Чала, 2025

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS' ONLINE
TRAINING EFFICIENCY

Abstract: this article reviews the main approaches in domestic and foreign literature related to the issue of psychological factors of success in online learning for higher education applicants. The features of psychological factors of success in online learning for higher education applicants depending on the level of manifestation have been identified. It has been established that respondents with a high level of academic achievement, compared to those with a low level of academic success, demonstrate independence, autonomy; the ability to create conditions for meeting their needs and achieving goals; the ability to constantly develop, find solutions to problems even in difficult situations and a positive attitude towards themselves. It has been empirically proven that with the help of a training program a possibility exists of a positive impact on the personality target area, the level of self-esteem, which enhances awareness of life- and professional goals, the improvement of the success in online learning for higher education applicants.

Key words: success in online learning; levels of success in learning; features of psychological factors of success in learning.

Iryna Shtuchenko, Yuliia Chala

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Psychological factors of higher education students’ online training efficiency”

Problem setting. Presently, attention is ever more often centered at the notions of a successful person, successful activity, successful professional. Modern life poses to higher education institutions the tasks that consist in formation of relevant conditions for progress in distance learning which currently plays a significant role. One of the most topical issues of present-day education is to organize such a training process which could serve as a foundation for a high efficiency level in training students.

Distance learning efficiency was researched by V. Bykov, R. Gurevich, M. Kademia, D. Openshow, N. Tverezovska, I. Khorev.

One of the chief determinants of distance learning efficiency attainment is formation of such relevant-level personality characteristics as self-efficiency, self-esteem, psychological state.

The issue of learning efficiency is dealt with in a number of articles, but the scientific development of this problem requires an increase in the number of research on

psychological factors of online learning activities efficiency.

Therefore, the study of influence of psychological factors of learning efficiency, namely self-efficiency, psychological state, self-esteem on successful learning activity formation is a relative topic of research.

Recent research and publications analysis. The issue of training efficiency attracted attention of many researching psychologists. Researches on personality skills in the training process were carried out by many foreign scientists. Bandura A. studied motivation, self-efficiency and their influence on the training process [1]. Poshekhonova Yu. studied interconnections between students’ personality skills and learning motivation [1; 2]. Students’ learning personality skills were researched by J. Andrade [14]. A study of metacognitive abilities components was undertaken by M. Kholodna.

Factors that impact the quality of distance learning fall into those associated with distance learning organization (quality of technical equipment, access to relevant mate-

rials, the Internet network speed); teacher's profession- and personality traits (availability of necessary competences, willingness to implement distance learning); individual peculiarities of higher education students.

The basic principle of distance learning is independent acquisition of certain amount of knowledge and skills. This form requires that students possess such personality skills as self-efficiency, selfcontrol and self-motivation. A student should possess a high level of selfcontrol to perform assignments in the designated time; be motivated for learning and achievement of success; be capable of time management for efficient fulfillment of tasks and attainment of his/her goals; be capable of decision-making and operating autonomously [4; 5].

Bjornert-Ringleb M., Kazale G. [17] relate to the factors impacting the distance learning efficiency: motivation, ability for selfregulation, parental support. S. Khromalik, T. Koshalka [16] relate the ability for selfcontrol and motivation level to factors impacting the students' distance learning efficiency. Balashov E. [1–2; 15] relates to personality's self-regulated learning the cognitive, metacognitive, motivation- and will, and the individually-personality factors.

Paper objective. Carry out a theoretical and empiric analysis of psychological factors' influence on higher education student's distance learning efficiency.

Paper main body. The research involved 63 students training at NTU "KhPI", their median age being 21 years old.

To determine the efficiency level of students' learning activity, the results of training and academic activities were used. On the outcomes of teachers' expert evaluations, integral index of learning efficiency was calculated.

By means of R. Schwarzer and M. Jerusalem's "Self-efficiency scale" methodology, the study of peculiarities in self-efficiency — confidence — was made. On the outcomes of the methodology application, the

respondents group with a higher academic achievement level demonstrates the ability of coping with most of the problems they face and the ability to find means of attaining their goals compared with other groups.

By means of K. Riff's "Psychological well-being scale" methodology, peculiarities in general well-being in students groups were investigated. Respondents with a high level of academic achievement demonstrate independence, autonomy and have life-goals.

By means of K. Budassi's methodology, self-esteem was studied in the subjects groups ranged by leaning efficiency levels. The subjects with a high learning efficiency level demonstrate the ability of defending their ideas and that of setting realistic goals for themselves.

The obtained results of this empiric research attest that 73% of students possess a low and medium learning efficiency level that is characterized by relevant factors, namely self-efficiency, psychological state, and self-esteem.

For this reason, the authors consider that psychological support is needed to improve the level of the mentioned factors, particularly self-esteem and self-efficiency.

On the outcomes of the control study it was established that the offered training program "Way to Success" influences the personality's goal area, which facilitates awareness of the life- and professional goals, and also enhances improvement of self-esteem level.

Conclusions of the research. Distance learning is a form of organizing the work of education establishments and applicants for education which is based on students' individual work in a place remote from the teacher and the education institution. Personality's psychological peculiarities, namely self-efficiency, selfcontrol, psychological well-being level influence learning efficiency level formation and its progress.

In the course of the empiric research, the high (26,98 %), the medium (41,27 %), and the low (31,75 %) levels of students' learning efficiency were established.

The peculiarities in self-efficiency

were studied in students groups ranged by academic achievement. The group with the high academic achievement level compared to that with the low academic achievement level demonstrates the ability of coping with most of the problems, of finding solution in difficult situations, the belief that they can cope with unforeseen difficulties; it is quite easy for them to attain their goals.

Peculiarities in psychological well-being in students groups ranged by their academic achievement levels were studied. The students group with a high academic achievement level demonstrates independence, autonomy; they have life-goals and are characterized by the ability of permanent development and openness to new experience. The students group with a low academic achievement level demonstrates considerable difficulties in establishing and maintaining of social ties. It is difficult for them to trust other people, they demonstrate a high dependence on outer judgements and other people's opinions;

they are often incapable of decision-making.

The peculiarities in self-esteem in students groups ranged by academic achievement levels were studied. The subjects with a high academic achievement level demonstrate the ability of defending their ideas, of setting realistic, attainable goals. The group with a low academic achievement level demonstrates dependence on other people's opinions and a permanent need in approval, indecisiveness, a desire to lay responsibility on others.

A possibility of application of the "Way to Success" authors' training program has been proved, which positively impacts the personality target area, facilitates awareness of life- and professional goals, improves self-esteem level.

A further perspective is a development of a psychological support system for respondents: awareness of life- and professional values, sense of life actualization, which will improve their learning efficiency.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. На сьогоднішній день суспільство стрімко розвивається. В центрі уваги все частіше постають поняття "успішна людина", "успішна діяльність", "успішний професіонал". Сучасне життя ставить перед закладами вищої освіти завдання, що полягають у створенні відповідних умов для успішності дистанційного навчання, яке на сьогоднішній день відіграє важливу роль у забезпеченні безперервного освітнього процесу, особливо в умовах, коли традиційні форми навчання обмежені. Однією з найбільш актуальних проблем сучасної освіти є побудова такого навчального процесу, який міг би послужити основою для високого рівня успішності навчання студентів.

Студенти у закладах вищої освіти відчують певні труднощі під час он-лайн навчання, які не пов'язані з якістю техніки

та швидкістю Інтернету. При дистанційній формі успішність навчання забезпечується іншими психологічними характеристиками особистості, ніж при очній. Надзвичайної актуальності набуває вивчення характеристик суб'єкта навчальної діяльності, які впливають на ефективність цього процесу, покращення його якості.

Високий рівень успішності навчальної діяльності залежить від багатьох чинників. Однією з головних детермінант формування успішності дистанційного навчання є сформованість відповідного рівня особистісних характеристик, таких як самоефективність, самооцінка, психологічний стан особистості. Вимоги онлайн навчання передбачають здатність прогнозувати свої навчальні дії, контролювати засвоєння навчальної інформації, мати достатні внутрішні регулятори. Формування самоефективності та позитивного настрою студента до навчання полягає у створенні в ЗВО умов для появи внутрішніх

спонукань (мотивів, цілей, емоцій) до навчання та усвідомлення їх студентом з метою подальшого саморозвитку ним своєї мотиваційної сфери.

Питанню успішності навчання присвячено чимало статей, проте наукова розробленість цієї проблематики вимагає збільшення числа досліджень з питань психологічних чинників успішності онлайн навчальної діяльності особистості, що забезпечують результативність у оволодінні навчальним матеріалом за умов дистанційного навчання.

Актуальність дослідження психологічних чинників успішності навчання (самоефективності, психологічного стану, самооцінки) підтверджується та підсилюється такими ключовими програмними документами та стратегічними напрямками, як: Цілі сталого розвитку (ЦСР) ООН, зокрема Ціль 4 “Якісна освіта”, що наголошує на необхідності забезпечення всеохоплюючої та справедливої якісної освіти, що передбачає врахування індивідуальних потреб і психологічних чинників успішності здобувачів; Стратегія розвитку вищої освіти України на 2021–2031 роки, який визначає пріоритети модернізації освітнього процесу, включаючи орієнтацію на студентоцентризований підхід, психологічну підтримку та розвиток самостійності й самоефективності здобувачів; Реформа освіти та науки в Україні (НУШ, Закон “Про освіту”), що заохочує розвиток компетентностей саморегуляції, критичного мислення та соціально-емоційного навчання, які безпосередньо пов'язані з самоефективністю та психологічним станом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв’язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема ефективності навчання привертала увагу багатьох психологів-дослідників. Дослідженням здібностей особистості у процесі навчання займалося багато зарубіжних учених. Бандура А. вивчав мотивацію, самоефективність та їх вплив на навчальний процес [1].

Пошехонова Ю. вивчала взаємозв’язки між особистісними здібностями та навчальною мотивацією студентів [1; 2]. Навчальні особистісні здібності студентів досліджувала Х. Андраде [14]. Вивченням складових метакогнітивних здібностей займалася М. Холодна.

У роботах сучасних науковців можна відзначити дослідження успішності і мотивації навчальної діяльності [1; 2], рефлексії [11] та метакогнітивних процесів особистості у навчанні [12], задоволеності своєю навчальною діяльністю [9], самомоніторингу і саморегульованого навчання студентів [15], метакогнітивних процесів у навчальній діяльності студентів [1–2, 5]. Увага приділяється дослідженню ціннісних аспектів у навчанні студентів [1], співвідношенню рівня навчальних домагань і успішності [2; 15].

Дистанційне навчання, на думку Н. Бендеревця — це така форма організації роботи закладів освіти і здобувачів освіти, в основі якої є самостійна робота студентів у віддаленому від викладача та закладу освіти місці [3].

Чинники, що впливають на якість дистанційного навчання, розподіляють на фактори, пов’язані з організацією дистанційної освіти (якість технічного обладнання, доступ до необхідних матеріалів, швидкість мережі Інтернет); професійно-особистісними якостями викладача (наявність необхідних компетенцій, бажання впроваджувати онлайн навчання); індивідуальними особливостями здобувачів освіти.

Основний принцип дистанційного навчання — самостійне освоєння певного масиву знань і навичок. Така форма вимагає від студентів наявності особистісних рис, зокрема самоефективності, самоконтролю, самомотивації.

Студент повинен мати високий рівень самоконтролю, щоб вчасно виконувати завдання; бути мотивованим до навчання та досягнення успіху; вміти планувати свій час для ефективного

виконання завдань та досягнення своїх цілей, вміти приймати рішення та діяти самостійно[4; 5].

Дистанційне навчання — це процес, який має свої переваги та недоліки [7]. Переваги дистанційної форми навчання полягають у можливості навчатися в будь-якому місці, часі, темпі; в затишному місці; мобільності навчання; доступності навчальних матеріалів; індивідуальному підході до процесу навчальної діяльності. Студент повинен мати сильну мотивацію [6]. Система дистанційного навчання розрахована переважно на достатньо свідомих студентів, які не потребують постійного контролю з боку викладача.

Мотивація є одним із головних чинників, який впливає на ефективність дистанційного навчання студентів. Студенти дистанційної форми навчання мають значно нижчий рівень внутрішньої та зовнішньої мотивації, порівняно зі студентами очної форми. Успішність студентів дистанційної форми навчання залежить, передусім, від відповідного рівня їхньої мотивації, а також від наявності у здобувачів таких особистісних характеристик, як здатність до самоорганізації, самоконтролю, вміння керувати своєю поведінкою та емоціями. Цілеспрямованість, ініціативність, відповідальність, наполегливість є невід'ємною частиною успішного проходження дистанційного навчання.

Студент із високим рівнем мотивації до навчання, зазвичай має більш високий рівень самоконтролю та самодисципліни, що сприяє ефективності процесу. Мотивований студент відчуває більшу потребу та інтерес до навчання, що сприяє успішності навчальної діяльності [7]. Мотивація впливає на емоційний стан студента: зазвичай, якщо її рівень високий, то у здобувачів більш позитивний емоційний стан та менше схильності до стресу, що сприяє ефективності їх навчальної діяльності.

Бьорнерт-Рінглеб М., Казале Г. [17] до чинників, що впливають на

результативність дистанційного навчання відносять: мотивацію, здатність до саморегуляції, батьківську підтримку. Хромалік С., Кошалка Т. [16] здатність до самоконтролю, рівень мотивації відносять до факторів, які впливають на ефективність дистанційної освіти здобувачів.

Дистанційне навчання передбачає збільшення самостійного навчання, що передбачає достатній рівень зовнішньої та внутрішньої мотивації. Ржевська-Штефан З. [10] досліджувала кореляцію між рівнем мотивації студентів та успішністю навчальної діяльності. Взаємозв'язок між самоефективністю та успішністю навчальної діяльності у дистанційному навчанні виявлено у дослідженнях А. Ліпшуєц, Л. Сантьягу, З. Ржевської-Штефан, М. Кебрічі [10; 17].

Розвинений рівень самоефективності підвищує соціально-емоційний та академічний розвиток здобувачів освіти, О. Музика, Т. Гальцева [13; 19].

На думку А. Бандури [13], високий рівень самоефективності впливає на когнітивні та мотиваційні процеси, а також на впевненість особистості в тому, що вона здатна поводитися певним чином для досягнення певних цілей, отримання конкретних результатів.

Балашов Е. [1; 2; 15] до компонентів саморегульованого навчання особистості відносить: когнітивний, метакогнітивний, мотиваційно-вольовий, індивідуально-особистісний. Розглянемо зміст кожного з компонентів.

Індивідуально-особистісний включає:
— психологічне благополуччя, зокрема відчуття щастя, задоволеність життям і собою.

— самоповагу як позитивне ставлення до себе, усвідомлене визнання своїх сильних і слабких сторін, їхнє безумовне прийняття;

— задоволеність навчальною діяльністю, зокрема задоволеність соціальним статусом, спеціальністю, котру

отримує індивід; функціональним наповненням навчально-освітнього процесу.

Процесуально-змістовна (або внутрішня) мотивація — комплекс характеристик мотивації, які спонукають людину до виконання діяльності і визначають її стан радості і задоволення від діяльності. Високий рівень внутрішньої мотивації вважається таким, коли особистість досягає високих навчальних результатів не через обіцяну велику винагороду або жорсткий контроль, а завдяки отриманню задоволення від самого процесу діяльності.

Самооцінка — компонент самосвідомості та регулятор поведінки, який дозволяє оцінювати власні здібності та якості, яка має два види: неадекватна (завищена чи занижена) та адекватна.

Когнітивний компонент включає самоефективність як власну здатність людини успішно виконувати певні дії та досягати поставлених цілей; віру у свою спроможність впоратися з різними завданнями та викликами, що стоять на шляху, а також рефлексію, яка інтегрує ті вміння, які особистість використовує у процесі розв'язання проблеми, а саме: вміння будувати модель процесу розв'язання проблеми, планувати різні форми рефлексивної активності, формувати образ очікуваного результату рефлексії [1–2].

Високий рівень самоефективності у інтелектуальній діяльності допомагає студентам підвищити або знизити навчальну мотивацію з метою пошуку оптимальних стратегій і механізмів виконання саморегульованої навчальної діяльності [1; 15].

Метакогнітивні знання — знання особистості про свої пізнавальні можливості і здібності: усвідомлення наявності засобів отримання і аналізу інформації, здатність визначити вимоги до навчального завдання, його тип і зміст, вибір адекватних метакогнітивних стратегій для виконання поставленої навчальної цілі. Метакогнітивна

усвідомленість — рівень уявлень людини щодо своїх індивідуальних інтелектуальних можливостей [1].

Мотиваційно-вольовий компонент включає відповідний рівень мотивації, здатність до самоконтролю, а саме управління своїми діями, станами та емоціями.

Отже, психологічні особливості особистості впливають на сформованість рівня успішності навчання, його ефективність.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Проведений аналіз літератури з цієї проблеми показав, що аспект формування успішності дистанційного навчання особистості залишається недостатньо дослідженим.

Таким чином, усвідомлення недостатньої теоретичної та практичної розробленості проблеми формування успішності онлайн-навчання особистості, особливо в контексті особистісних характеристик, викликало потребу здійснити дослідження.

Метою нашого дослідження є визначення особливостей психологічних чинників успішності онлайн-навчання особистості та їхнього впливу на його формування. Вирішення цієї проблеми відповідає потребам сучасного стану суспільства та може бути розглянуте як обґрунтування необхідності її ґрунтовного вивчення.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Визначити вплив психологічних чинників он-лайн навчання на прояв успішності навчальної діяльності здобувачів ЗВО.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Для визначення рівня успішності он-лайн навчання у студентів, а також особливостей психологічних чинників формування рівня успішності навчання нами було проведено емпіричне дослідження. Його мета — емпірично визначити особливості психологічних чинників успішності он-лайн навчання у студентів. У дослідженні брали участь 63

особи здобувачів, які навчаються в НТУ “ХПІ”, середній вік — 21 рік.

Відповідно до зазначеної мети поставлено завдання дослідження:

1. Визначити рівні успішності навчання у студентів.

2. Дослідити особливості психологічних чинників успішності он-лайн навчання у студентів залежно від рівня прояву.

3. Визначити можливості впливу на рівень успішності навчання з метою його покращення авторської тренінгової програми “Шлях до успіху”.

Методи дослідження.

1. Метод експертних оцінок.

2. Методика “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима

3. Опитувальник “Шкала психологічного благополуччя К. Ріфа”.

4. Методика дослідження самооцінки С. Будасі.

5. Статистичні методи: * t-критерій Стьюдента.

Метод експертних оцінок використовувався для встановлення інтегрального показника успішності навчання здобувачів ЗВО, для виявлення відповідного рівня успішності навчальної діяльності.

Методика “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима застосовується для вивчення впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції поведінкових, соціальних та когнітивних компонентів для здійснення оптимальної стратегії у різних ситуаціях.

Опитувальник “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфа дозволяє оцінити загальне благополуччя та психічний стан особистості. Методика оцінює кілька компонентів психологічного благополуччя, включаючи: відносини та їхню якість, автономію, управління середовищем, особистісний зріст, цілі в

житті, самосприйняття.

Методика дослідження самооцінки С. Будасі було застосовано для визначення особливостей самооцінки здобувачів залежно від рівня успішності навчальної діяльності.

T-критерій Стьюдента — є одним із найбільш потужних і точних критеріїв порівняння. Оскільки критерій є параметричним перед його застосуванням було проведено тест Шапіро-Уїлкі з використанням SPSS, який показав відсутність значущих відмінностей із нормальним розподілом. Таким чином, підпорядкування даних дослідження закону нормального розподілу дозволило використовувати критерій Стьюдента для виявлення значущих відмінностей між групами досліджуваних.

Для визначення рівня успішності навчальної діяльності студентів було використано результати: 1. навчальної успішності; 2. академічної успішності.

Результати навчальної успішності було визначено за допомогою експертних оцінок викладачів, що визначались як інтегральна характеристика таких якостей, як: напруженість, темп, ступінь старанності і зусиль, які докладає студент, щоб прийти до певних досягнень, індивідуальний стиль навчальної роботи.

Результати академічної успішності було визначено за допомогою педагогічної оцінки, вираженої в числовій формі — в позначці:

1. Низький рівень академічної успішності студентів (менше 7 балів): знання основних фундаментальних положень матеріалу, що вивчається, та їх практичного застосування; вміння розв’язувати прості практичні задачі.

2. Середній рівень академічної успішності студентів (7–10 балів): глибокий рівень знань в обсязі обов’язкового матеріалу; вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; вміння розв’язувати складні практичні задачі; міцні знання матеріалу, що вивчається, та його

практичного застосування; вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; вміння розв'язувати практичні задачі.

3. Високий рівень академічної успішності студентів (10–12 балів): глибоке знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових літературних джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються в їхньому взаємозв'язку і розвитку; вміння проводити теоретичні розрахунки; відповіді на запитання чіткі, лаконічні; вміння розв'язувати складні практичні задачі.

При розрахунку сумарного балу оцінки кожного студента дотримувалися таких вимог:

– рейтингова оцінка містила оцінки всіх видів навчальної діяльності студентів, які він одержував в результаті проведення атестацій різного роду: контрольних, самостійних робіт, тестів та інше. Бали кожного студента, отримані ним за кожен

вид діяльності, підсумовувалися, а рейтинговий бал визначався як “вага” цієї суми по відношенню до суми максимальних балів.

За результатами експертних оцінок викладачів, які працюють в НТУ “ХПІ” розраховувався інтегральний показник успішності навчання, за яким встановлено високий, середній та низький рівень успішності навчальної діяльності студентів:

1 група — студенти з високим рівнем успішності навчання, (СВРУН), 17 осіб;

2 група — студенти з середнім рівнем успішності навчання, (ССРУН), 26 осіб;

3 група — студенти з низьким рівнем успішності навчання, (СНРУН), 20 осіб.

За допомогою методики “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима нами було досліджено особливості самоефективності здобувачів ЗВО.

В таблиці 1 наведено середні бали самоефективності у групах студентів залежно від рівня успішності навчання.

Таблиця 1

Середні бали самоефективності у групах студентів залежно від рівня успішності навчання

Шкали	1 група СВРУН	2 група ССРУН	3 група СНРУН	1-2	2-3	1-3
Самоефективність	36,72± 7,04	27,14± 5,23	15,18± 3,17	2,37*	2,84*	4,12**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

За результатами методики група респондентів із високим рівнем успішності навчання демонструє вміння:

– впоратися з більшістю проблем, якщо докласти достатньо зусиль;

– завжди знайти вирішення складних проблем, якщо добре постаратися;

– віру, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами;

– здатність знайти шляхи досягнення своєї мети, незважаючи на те, що щось заважає;

– вони завжди знають, як поводитися у складних та несподіваних ситуаціях;

– їм досить легко досягати своїх цілей;

– зазвичай здатні тримати ситуацію під контролем;

– можуть щось придумати навіть у безвихідній ситуації;

– можуть знайти варіанти вирішення проблем, якщо вони виникають;

– готові до будь-яких труднощів, тому що покладаються на свої власні здібності.

Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє:

– складнощі у досягнення своїх цілей;

– відсутність віри, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами, знайти вирішення складних проблем;

– вони не знають, як поводитися у складних та несподіваних ситуаціях, не здатні тримати ситуацію під контролем, не готові до будь-яких труднощів, які виникають у них на шляху.

Оцінку достовірностей відмінностей між групами досліджуваних залежно від рівня успішності навчання було зроблено за допомогою *t* — критерія Стьюдента. Результати представлено у таблиці 1.

Виявлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із середнім (ССРУН) та високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із

низьким рівнем успішності навчання (СНРУН). Також встановлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із середнім рівнем успішності навчання (ССРУН).

За допомогою методики “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріффа було досліджено особливості характеристик психологічного благополуччя. В таблиці 2 наведено середні бали характеристик психологічного благополуччя у студентів залежно від рівня прояву успішності навчальної діяльності.

Таблиця 2

Середні бали характеристик психологічного благополуччя студентів залежно від рівню успішності навчання ($\bar{X} \pm \sigma$)

Шкали психологічного благополуччя	1 група СВРУН	2 група ССРУН	3 група СНРУН	1-2	1-3	2-3
Позитивні відносини	60, 26 $\pm$ 12,85	52,47 $\pm$ 7,81	22,04 $\pm$ 5,01	0,84	4,15**	3,14*
Автономія	67, 48 $\pm$ 10,02	45,73 $\pm$ 5,04	21,67 $\pm$ 4,82	2,56*	5,87**	2,71*
Управління середовищем	72, 16 $\pm$ 9,88	41,39 $\pm$ 6,01	18,92 $\pm$ 4,17	3,15*	5,23**	2,23*
Особистісне зростання	70, 08 $\pm$ 13,25	42,75 $\pm$ 6,84	19,06 $\pm$ 5,64	2,78*	4,86**	3,08*
Мета у житті	64, 11 $\pm$ 11,06	51,84 $\pm$ 7,07	20,12 $\pm$ 4,15	1,39	4,42**	2,18*
Самосприйняття	60, 25 $\pm$ 9,84	44,18 $\pm$ 6,73	23,6 $\pm$ 6,19	1,54	3,79*	2,46*
Психологічне благополуччя	380, 69 $\pm$ 32,89	278,63 $\pm$ 29,05	140,45 $\pm$ 16,87	1,96*	8,53**	6,28**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за *t* – критерієм Стьюдента.

За результатами методики група респондентів із високим рівнем успішності навчання демонструє наступне: вони незалежні, самостійні; мають цілі в житті, вважають, що минуле життя має сенс. Дана група респондентів характеризуються здатністю до постійного розвитку, відкриті до нового досвіду, спостерігають покращення в собі, своїх діях, сприймають себе як самореалізовану особистість. Мають можливість створювати умови для задоволення своїх потреб та досягнення

цілей, компетентні в управлінні. Демонструють відносини довіри з оточуючими, здатність до емпатії, розуміють, що близькі відносини потребують необхідності поступатися, допускають прихильність у близьких відносинах. Позитивно ставляться до себе, приймають в собі як позитивні та негативні якості.

Група респондентів із середнім рівнем успішності навчання демонструє: здатність підтримувати взаємини з іншими людьми, проте їхні соціальні зв'язки не є

глибокими або стабільними. Вони прагнуть до близькості, але можуть відчувати труднощі у формуванні тривалих і довірчих стосунків. Відчують помірний контроль над життєвими обставинами. Можуть адаптуватися до навколишнього середовища, проте іноді не мають достатньої впевненості у своїй здатності ефективно впливати на обставини; проявляють помірне прагнення до саморозвитку. Мають загальні життєві цілі, проте не завжди усвідомлюють чіткий сенс або напрямок свого життя. Їхня мотивація досягати поставлених цілей є нестабільною. Можуть час від часу сумніватися у своїй цінності та здібностях, проте намагаються знайти гармонію з власною особистістю.

Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє значні труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків. Їм важко довіряти іншим людям, через що вони часто відчують себе самотніми або ізольованими. Респонденти даної групи виявляють високу залежність від зовнішніх оцінок та думки інших; часто не здатні приймати самостійні рішення і схильні діяти під впливом соціального тиску або очікувань. Рідко прагнуть до вдосконалення тому, що не вірять у можливість особистого зростання та зміни на краще. Студенти з низьким рівнем

благополуччя часто не мають чіткого сенсу або мети в житті. Вони мають низьку самооцінку. Їм важко приймати себе такими, які вони є.

Оцінку достовірності відмінностей між групами досліджуваних залежно від рівня успішності навчання було зроблено за допомогою t — критерія Стьюдента. Результати представлено у таблиці 2.

Виявлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із середнім (ССРУН) та високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН) за усіма шкалами тесту. Також встановлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із середнім рівнем успішності навчання (ССРУН) за наступними шкалами: автономія, управління середовищем, особистісне зростання.

За допомогою методики К. Будасі на самооцінку було досліджено особливості самооцінки у групах досліджуваних залежно від рівня успішності навчання.

В таблиці 3 наведено середні бали самооцінки у студентів залежно від рівня прояву успішності навчання

Таблиця 3

Середні бали самооцінки у групах досліджуваних залежно від рівня успішності навчання

Шкали	1 група СВРУН	2 група ССРУН	3 група СНРУН	1-2	1-3	2-3
Самооцінка	0,64±0,05	0,32±0,08	-0,07±0,01	2,39*	4,12**	2,74*

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

Досліджувані з високим рівнем успішності навчання (СВРУН) демонструють:

– здатність критично подивитися на себе збоку;

– вміння відстоювати свої думки; оцінювати співвідношення своїх бажань та здібностей;

– можливості передбачити результати вчинків;

– здатність об'єктивно оцінювати себе та свої здібності; ставити перед собою реалістичні цілі, які можна досягти.

Для них важливі люди, що оточують їх, їхні думки вони оцінюють адекватно.

Група досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН) демонструє:

– надмірну вимогливість до себе та оточуючих;

– залежність від думки інших людей та постійну потребу в їх підтримці;

– нерішучість та обережність;

– прагнення перекласти відповідальність на інших;

– зануреність у свої невдачі, неможливість помічати проблеми своїх близьких.

Оцінку достовірності відмінностей між групами досліджуваних залежно від рівня успішності навчання було зроблено за допомогою t — критерія Ст'юдента. Результати представлено у таблиці 3.

Виявлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із середнім (ССРУН) та високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН). Також встановлено статистично достовірне підвищення показників у групі досліджуваних із високим (СВРУН) рівнем успішності навчання відносно групи

досліджуваних із середнім рівнем успішності навчання (ССРУН).

Отримані результати даного емпіричного дослідження свідчать, що 73 % здобувачів мають середній та низький рівень успішності навчання, який характеризується відповідними чинниками, а саме; самоефективність, психологічний стан особистості, самооцінка.

Тому вважаємо необхідним застосувати психологічну підтримку для підвищення рівня даних чинників успішності навчання, а саме самооцінки та самоефективності.

Програмою психологічного супроводу охоплено 52 особи, з яких до контрольної групи увійшли 25 респондентів, до експериментальної 27 респондентів. Для перевірки ефективності впливу авторської тренінгової програми “Шлях до успіху” використовувалися:

1. “Шкала самоефективності”

Р. Шварцера та М. Єрусалима,

2. Методика К. Будасі на самооцінку.

За результатами контрольного дослідження встановлено, що запропонована авторська тренінгова програма “Шлях до успіху” впливає на цільову сферу особистості, що сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, а також сприяє підвищенню рівня самооцінки, що виражається у показниках, представлених у таблиці 4.

Таблиця 4

Середні показники самоефективності та самооцінки у респондентів ($\bar{X} \pm \sigma$)
до й після участі у тренінгу

Групи	Шкали	Експериментальна група (до тренінгу)	Експериментальна група (після тренінгу)	*	Контрольна Група	Контрольна група
СНРУН	Само ефективність	15,18± 3,17	27,67	*	14,97	14,78
	Самооцінка	-0,07±0,01	0,29	*	-0,06	-0,57
ССРУН	Само ефективність	27,14± 5,23	38,92	*	26,93	25,04
	Самооцінка	0,32±0,08	0,54	*	0,29	0,31

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Ст'юдента.

Результати контрольних зрізів, отриманих за методиками “Шкала самоефективності” Р. Шварцера та М. Єрусалима та методики К. Будасі на самооцінку показали, що після проходження тренінгу у респондентів експериментальних груп відбулося статистичне підвищення показників за шкалами “самоефективність” та “самооцінка”. Отримані після тренінгу дані свідчать про ефективність тренінгової програми, а саме про підвищення рівня самоефективності та самооцінки

Досліджувані з низьким та середнім рівнем успішності після проходження тренінгу демонструють самостійність; здатність об’єктивно оцінювати себе та свої здібності; ставити перед собою реалістичні цілі, які можна досягти; характеризуються здатністю до постійного розвитку; демонструють відносини довіри з оточуючими; позитивно ставляться до себе.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. По завершенню дослідження автори дійшли таких висновків. Дистанційне навчання — форма організації роботи закладів освіти і здобувачів освіти, в основі якої є самостійна робота студентів у віддаленому від викладача та закладу освіти місці.

Чинники, що впливають на якість дистанційного навчання, розподіляють на фактори, пов’язані з організацією дистанційної освіти (якість технічного обладнання, доступ до необхідних матеріалів, швидкість мережі Інтернет); професійно-особистісні якості викладача (наявність необхідних компетенцій, бажання впроваджувати онлайн навчання); індивідуальні особливості здобувачів освіти.

Психологічні особливості особистості, а саме самоефективність, самооцінка, рівень психічного благополуччя впливають на сформованість рівня успішності навчання, його ефективність.

Під час емпіричного дослідження виявлено високий (26,98 %), середній (41,27 %) та низький (31,75 %) рівень успішності навчання у студентів.

Досліджено особливості самоефективності у групах студентів залежно від рівня успішності навчання. Група респондентів із високим рівнем успішності навчання демонструє вміння впоратися з більшістю проблем; завжди знайти вирішення у складних ситуаціях; віру, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами; їм досить легко досягати своїх цілей. Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє складнощі у досягнення своїх цілей; відсутність віри, що можуть впоратися з непередбаченими труднощами, знайти вирішення складних проблем; не готові до будь-яких труднощів, які виникають у них на шляху.

Досліджено особливості психологічного благополуччя у групах студентів залежно від рівня успішності навчання. Група студентів із високим рівнем успішності навчання демонструє незалежність, самостійність; вони мають цілі в житті; характеризуються здатністю до постійного розвитку, відкриті до нового досвіду; мають можливість створювати умови для задоволення своїх потреб та досягнення цілей; демонструють відносини довіри з оточуючими; позитивно ставляться до себе. Група респондентів із низьким рівнем успішності навчання демонструє значні труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв’язків. Їм важко довіряти іншим людям. Респонденти даної групи виявляють високу залежність від зовнішніх оцінок та думки інших; часто не здатні приймати самостійні рішення, не вірять у можливість особистого зростання, не мають чіткого сенсу або мети в житті.

Досліджено особливості самооцінки у групах студентів залежно від рівня успішності навчання. Досліджувані з високим рівнем успішності навчання (СВРУН) демонструють вміння відстоювати свої думки; оцінювати співвідношення своїх бажань та здібностей; можливості передбачити результати вчинків; ставити перед собою реалістичні цілі, які можна

досягти. Група досліджуваних із низьким рівнем успішності навчання (СНРУН) демонструє надмірну вимогливість до себе та оточуючих; залежність від думки інших людей та постійну потребу в їхній підтримці; нерішучість та обережність; прагнення перекласти відповідальність на інших; зануреність у свої невдачі.

Доведено можливості авторської тренінгової програми “Шлях до успіху”,

що позитивно впливає на цільову сферу особистості, сприяє усвідомленню життєвих і професійних цілей, підвищенню рівня самооцінки.

Подальшою перспективою є розроблення системи психологічного супроводу респондентів: усвідомлення життєвих і професійних цілей, актуалізація сенсу життя, що сприяє покращенню успішності навчання.

Список літератури:

1. Балашов Е. М. Характеристика діагностичного комплексу вивчення саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2020. № 1. С. 5–12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkibt_2020_1_3.

2. Балашов Е. М. Теоретичні підходи до вивчення чинників мотивації саморегульованого навчання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 10–16.

3. Бендеревець Н. М. Формування готовності вчителів до підвищення педагогічної майстерності з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. *Наукові записки*. Тернопіль, 2017. № 6. С. 188–192.

4. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби технології: монографія. Київ: Атіка, 2005. 140 с.

5. Волошко Л. Б. Дистанційна освіта як форма навчання студентів з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наукових праць*. Київ: Університет “Україна”, 2004. 448 с.

6. Воронкін О. С. Організація дистанційних технологій навчання на основі комп’ютерних інформаційних систем вищих навчальних закладів України. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.htm>.

7. Гончарова Г. О., Ларіонов С. О. Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження. *Право і безпека*. № 1. 2017. С. 130–133. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1946>.

8. Жданюк Л. О. Теоретичні аспекти ставлення до навчання у студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди*. № 55. 2017. С. 36–42. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/144774708.pdf>.

9. Крейдун Н. П., Поліванова О. Є., Яворовська Л. М. Задоволеність навчання у вищому навчальному закладі як чинник професійної самоефективності сучасних студентів. *Проблеми сучасної освіти*. 2016. № 6. С. 37–41.

10. Ржевська-Штефан З. Особливості мотивації студентів-першокурсників в умовах дистанційного карантинного навчання. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. 2021. Вип. 14. С. 80–88.

11. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність: методи та процедури діагностики. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2019. 286 с.

12. Хомуленко Т. Б., Доцевич Т. І. Метапам’ять: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження. *Вісник Харківського національного педагогічного університету*. 2014. № 49. С. 193–211.

13. Шемигон Н. Ю. Фактори, що впливають на результативність студентів під час дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова*. Київ:

Видавничий дім "Гельветика", 2022. Вип. 87. С. 117–123. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.24>.

14. Andrade H., Heritage M. Using assessment to enhance learning, achievement, and academic self-regulation. New York : Routledge, 2017.

15. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Self-Monitoring and Self-Regulation of University Students in Text Comprehension. *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 24, iss. 1. P. 47–62.

16. Hromalik C. D., Koszalka T. A., Self-regulation of the use of digital resources in an online language learning course improves learning outcomes. *Distance Education*. 2018. Vol. 39. P. 528–547. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01587919.2018>.

17. Kebritchi M., Lipschuetz A., Santiago L. Issues and Challenges for Teaching Successful Online Courses in Higher Education: A Literature Review. *Journal of Educational Technology Systems*. 2017. Vol. 46. P. 4–29. URL: https://www.researchgate.net/profile/Lilia_Santiago/publication/319013030_.

18. Zasiakina L. V. Psycholinguistic Approach to Diagnostics and Modification of Individual Negative Core Beliefs. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2015. No 2. P. 151–157.

19. Shemyhon N. The essence and structure of students' readiness to engage in distance learning. *Journal Plus Education*. 2021. Vol. 28, no 1. P. 162–169. URL: <https://www.uav.ro/jour/index.php/jpe/article/view/1565>.

References:

1. Balashov E. M. Kharakterystyka diahnostychnoho kompleksu vyvchennia samorehuliatcii u navchalnii diialnosti studentiv [Characteristics of the diagnostic complex for studying self-regulation in students' learning activities]. *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnologii*.

2020. No. 1. pp. 5–12. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vkibt_2020_1_3.

2. Balashov E. M. Teoretychni pidkhody do vyvchennia chynnykiv motyvatsii samorehulovanoho navchannia studentiv [Theoretical approaches to studying the motivational factors of self-regulated learning in students]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2019. No. 2. pp. 10–16.

3. Balashov E. M. Teoretychni pidkhody do vyvchennia chynnykiv motyvatsii samorehulovanoho navchannia studentiv [Preparing teachers to improve their teaching skills using information and communication technologies]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 2017. No. 6. pp. 188–192.

4. Bykov V. Yu. Dystantsiine navchannia v krainakh Yevropy ta SSHa i perspektyvy dlia Ukrainy. Informatsiine zabezpechennia navchalno-vykhovnoho protsesu: innovatsiini zasoby tekhnologii [Distance learning in European countries and the United States and prospects for Ukraine. Information support for the educational process: innovative technology tools]. Monohrafiia. Kyiv : Atika, 2005. 140 p.

5. Voloshko L. B. Dystantsiina osvita yak forma navchannia studentiv z osoblyvymy potrebamy [Distance learning as a form of education for students with special needs]. *Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy : zb. naukovykh prats*. Kyiv : Universytet "Ukraina", 2004. 448 p.

6. Voronkin O. S. Orhanizatsiia dystantsiinykh tekhnologii navchannia na osnovi kompiuternykh informatsiinykh system vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy [Organisation of distance learning technologies based on computer information systems of higher education institutions in Ukraine]. Available at: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/vsunud/2009-6E/09vosnzu.htm>.

7. Honcharova H. O., Larionov S. O. Systema stavlen osobystosti: teoretychni aspekty doslidzhennia. *Pravo i bezpeka*. No. 1. 2017. pp. 130–133. Available at:

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1946>.

8. Zhdaniuk L. O. Teoretychni aspekty stavlennia do navchannia u studentiv [Theoretical aspects of students' attitudes towards learning]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. H. Skovorody*. No. 55. 2017. pp. 36–42. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/144774708.pdf>.

9. Kreidun N. P., Polivanova O. Ye., Yavorovska L. M. Zadovolenist navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi yak chynnyk profesiinoi samoefektyvnosti suchasnykh studentiv [Satisfaction with higher education as a factor in the professional self-efficacy of contemporary students]. *Problemy suchasnoi osvity*. 2016. No. 6. pp. 37–41.

10. Rzhavska-Shtefan Z. Osoblyvosti motyvatsii studentiv-pershokursnykiv v umovakh dystantsiinoho karantynnoho navchannia [Features of motivation among first-year students in the context of remote quarantine learning]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. Drahomanova*. 2021. Iss. 14. pp. 80–88.

11. Savchenko O. V. Refleksyivna kompetentnist: metody ta protsedury diahnostyky [Reflective competence: diagnostic methods and procedures]. Kherson : PP Vyshemyrskyi V. S., 2019. 286 p.

12. Khomulenko T. B., Dotsevykh T. I. Metapamiat: naukovy pidkhody ta eksperymentalno-introspektyvna metodyka doslidzhennia [Metamemory: scientific approaches and experimental-introspective research methods]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. 2014. No. 49. pp. 193–211.

13. Shemyhon N. Yu. Faktory, shcho vplyvaiut na rezultatyvnist studentiv pid chas dystantsiinoho navchannia [Factors affecting

student performance during distance learning]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. Drahomanova*. Kyiv: Vydavnychiy dim "Helvetyka", 2022. Iss. 87. pp. 117–123. Available at: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.87.24>.

14. Andrade H., Heritage M. Using assessment to enhance learning, achievement, and academic self-regulation. New York : Routledge, 2017.

15. Balashov E., Pasichnyk I., Kalamazh R. Self-Monitoring and Self-Regulation of University Students in Text Comprehension. *Psycholinguistics*. 2018. Vol. 24, iss. 1. pp. 47–62.

16. Hromalik C. D., Koszalka T. A., Self-regulation of the use of digital resources in an online language learning course improves learning outcomes. *Distance Education*. 2018. Vol. 39. pp. 528–547. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01587919.2018>.

17. Kebritchi M., Lipschuetz A., Santiago L. Issues and Challenges for Teaching Successful Online Courses in Higher Education: A Literature Review. *Journal of Educational Technology Systems*. 2017. Vol. 46. pp. 4–29. Available at: https://www.researchgate.net/profile/Lilia_Santiago/publication/319013030_.

18. Zasiakina L. V. Psycholinguistic Approach to Diagnostics and Modification of Individual Negative Core Beliefs. *East European Journal of Psycholinguistics*. 2015. No. 2. pp. 151–157.

19. Shemyhon N. The essence and structure of students' readiness to engage in distance learning. *Journal Plus Education*. 2021. Vol. 28, no. 1. P. 162–169. URL: <https://www.uav.ro/jour/index.php/jpe/article/view/1565>.

Стаття надійшла до редакції 5.11.2025.

Олеся Прокоф'єва

кандидатка психологічних наук, доцентка, Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, завідувачка кафедри психології;
Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>;
E-mail: prokofievaolesia@mspu.edu.ua

Юрій Вовк

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, ОПП: Психологія, С4: Психологія, кафедра психології; Запоріжжя, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1867-119X>;
E-mail: mytest62@gmail.com

Олександр М'якина

кандидат медичних наук, Харківський національний медичний університет, доцент кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8683-0600>;
E-mail: ov.miakina@knmu.edu.ua

Олександр Шевченко

доктор медичних наук, Харківський національний медичний університет, професор кафедри загальної та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5456-8652>;
E-mail: an.shevchenko@knmu.edu.ua

Олена Шевченко

кандидатка медичних наук, Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, доцентка кафедри загальної практики — сімейної медицини; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1153-1379>;
E-mail: olena.shevchenko@karazin.ua

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ І ПОДОЛАННЯ
СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ЧЛЕНАМИ РОДИН ВІЙСЬКОВИХ**

Анотація: проаналізовано психологічні особливості сприйняття та подолання стресових ситуацій членами родин військових під час воєнних дій в Україні. Досліджено наукові підходи до визначення сутності стресу, його сприйняття та шляхи подолання стресових ситуацій. Представлено результати анкетування, 37 респондентів: дружини, батьки та інші родичі військовослужбовців за методиками CISS, PSS-10, DASS-21, IES-R, MSPSS.

© Олеся Прокоф'єва, Юрій Вовк, Олександр М'якина, Олександр Шевченко,
Олена Шевченко, 2025

Встановлено, що більшість опитаних переживають помірний рівень стресу і переважно використовують конструктивні (проблемно-орієнтовані) копінг-стратегії, водночас у значної частини фіксуються підвищена тривожність і симптоми посттравматичного стресу. Окреслено психологічні реакції батьків військовослужбовців як групи підвищеного ризику. Сформульовано рекомендації щодо цільової допомоги родинам військових.

Ключові слова: подолання стресових ситуацій; члени родин військових; стрес; копінг-стратегії; батьки військовослужбовців.

Olesia Prokofieva

PhD in psychology, associate professor, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, head of the department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;

E-mail: prokofievaolesia@mstu.edu.ua

Yurii Vovk

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, candidate for second (Master's) degree of higher education of Educational-Professional program "Psychology", specialty C14

"Psychology", department of psychology; Zaporizhzhia, Ukraine;

E-mail: mytest62@gmail.com

Oleksandr Myakina

PhD in medical sciences, Kharkiv National Medical University, associate professor of the department of public health and health care management; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: ov.miakina@knu.edu.ua

Oleksandr Shevchenko

doctor of medical sciences, Kharkiv National Medical University, professor of the department of general and clinical pathophysiology named after D. O. Alpern;

Kharkiv, Ukraine;

E-mail: an.shevchenko@knu.edu.ua

Olena Shevchenko

PhD in medical sciences, V. N. Karazin Kharkiv National University, associate professor of the department of general practice — family medicine; Kharkiv, Ukraine;

E-mail: olena.shevchenko@karazin.ua

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERCEPTION AND OVERCOMING
STRESSFUL SITUATIONS BY FAMILY MEMBERS OF MILITARY PERSONNEL**

Abstract: this paper examines the psychological characteristics of perception and coping with stressful situations among family members of military personnel during hostilities in Ukraine. Scientific approaches to defining the nature of stress, its perception, and methods for overcoming stressful situations are explored. The empirical study involved 37 respondents —

wives, parents, and other relatives of servicemen — and utilized the following instruments: the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), the Impact of Event Scale-Revised (IES-R), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Findings indicate that most participants experience a moderate level of stress and predominantly use constructive (problem-oriented) coping strategies; however, a significant proportion display elevated anxiety and symptoms of post-traumatic stress. Psychological reactions of parents of servicemen are identified as a high-risk subgroup. Recommendations are proposed for targeted psychological support for military families.

Key words: coping with stressful situations; family members of military personnel; stress; coping strategies; parents of servicemen

**Olesia Prokofieva, Yurii Vovk, Oleksandr Myakina,
Oleksandr Shevchenko, Olena Shevchenko**

An extended abstract of the paper on the subject of:

“Psychological features of perception and overcoming stressful situations by family members of military personnel”

Problem setting. The ongoing war in Ukraine exerts a profound psychological impact on military families who live in constant uncertainty, separation, fear for loved ones, and economic strain. These factors produce chronic stress manifested through emotional exhaustion, depressive states, and difficulties with social adaptation. The study addresses an urgent scientific and practical challenge — preserving the mental health and resilience of families of military personnel, who form a group of elevated psychological risk during wartime and reintegration periods.

Recent research and publications analysis. Theoretical foundations rely on the classical stress models of H. Selye and R. Lazarus as well as J. Engel's biopsychosocial paradigm. Ukrainian and foreign studies emphasize the multidimensional impact of war on family systems, showing increased anxiety, marital conflicts, and child trauma. Modern research highlights resilience as a dynamic process shaped by individual and social factors (Velychko, Prokofieva et al.). Despite numerous studies of stress and coping, the specific psychological mechanisms of stress perception and coping among family members of Ukrainian servicemen remain insufficiently

examined, particularly regarding emotional responses and the role of social support.

Paper objective. The aim is to explore the psychological features of stress perception and coping among family members of military personnel under wartime conditions, identify dominant coping strategies, and determine the relationship between subjective stress, social support, and resilience resources.

Paper main body. The empirical study involved 37 participants (wives, parents, and other relatives of servicemen) aged 23 to 66. Standardized tools were used: CISS, PSS-10, DASS-21, IES-R, and MSPSS. Most respondents showed moderate stress levels (PSS-10 mean ≈ 19 points) and a prevalence of problem-focused coping (average CISS task-orientation = 41 points of 64). Emotional and avoidant strategies were less frequent. Symptoms of anxiety and depression (DASS-21) were observed in over 60,0 % of respondents, and post-traumatic stress symptoms (IES-R) were moderate. Social support (MSPSS) was generally sufficient but lower for 30,0 % of participants. Women, who constituted the majority of the sample, demonstrated a constructive “active coping” style typical for spouses bearing family responsibilities during wartime.

The analysis also examined the concept of family conflict competence — the ability to manage tension constructively through empathy, assertive communication, and shared problem solving. Four structural components were identified: cognitive (understanding stress and conflict nature), emotional (empathy and self-regulation), behavioral (constructive interaction skills), and motivational-value (commitment to family support and unity). Developing these competencies enhances stress tolerance and family adaptation after deployment. Targeted psychological interventions such as group training for military spouses, family counseling, and peer-support groups are recommended. Effective programs should combine psychoeducation on PTSD symptoms, self-regulation techniques (relaxation, breathing practices), and communication skills training. Applying social influence principles (e.g., Cialdini's

reciprocity and social proof) may increase motivation to participate in support activities.

Findings highlight the necessity of systemic psychosocial assistance for military families to strengthen their coping resources and resilience.

Conclusions of the research. Family members of Ukrainian military personnel mainly use constructive, problem-focused strategies to overcome stress. Despite moderate levels of perceived stress and adequate social support, many experience anxiety, depressive moods, and emotional exhaustion. The study confirms that the subjective evaluation of stress and available resources determines coping efficiency and psychological well-being. Developing family conflict competence and resilience should be central to psychological assistance programs. Integrating these findings into practice can help preserve the mental health of servicemen and their families and enhance the social stability of Ukrainian society during and after war.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Воєнний конфлікт в Україні має руйнівний вплив на всі рівні суспільного життя, а особливо на родини військовослужбовців. Члени родин військових постійно стикаються з невизначеністю, розлукою, тривожністю за життя близьких та економічними труднощами. Усе це формує високий рівень хронічного стресу, що проявляється у вигляді емоційного виснаження, депресивних станів, вторинної травматизації та труднощів соціальної адаптації [2–3]. Водночас війна призводить до деформації традиційних ролей у родинах військовослужбовців, створюючи додаткове навантаження на дружин і дітей, збільшуючи ризики конфліктів і емоційної ізоляції [1; 7].

Актуальність проблеми визнається також зростанням кількості сімей, які потребують психологічної допомоги, та необхідністю вдосконалення програм

психосоціальної підтримки. Всеукраїнське дослідження “Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни”, проведене у межах програми ментального здоров'я “Ти як?”, у грудні 2024 — січні 2025 року, показало, що лише 36,0 % респондентів оцінюють своє психічне здоров'я як задовільне, що свідчить про падіння рівня задоволеності власним психологічним станом у порівнянні з даними 2022 року, коли цей показник становив 41,0 % [31]. Серед членів родин військових можна очікувати подібні або навіть значно вищі рівні невдоволеності власним психічним станом через додаткові стресогенні фактори, пов'язані з військовими обставинами (тривога за безпеку, фінансові труднощі, перебування у невизначеності). Як зазначають українські науковці, інтеграція концепту резиліентності й розвиток копінг-стратегій є необхідними умовами для збереження психічного здоров'я та соціальної стабільності родин військовослужбовців [10; 13].

Таким чином, дослідження психологічних особливостей сприйняття й подолання стресових ситуацій членами родин військових безпосередньо пов'язане з вирішенням важливих завдань сучасної психологічної науки й практики: збереження психічного здоров'я населення, підтримки соціальної стійкості та розбудови ефективної системи психологічної допомоги у воєнний і післявоєнний період. Дослідження проводилося у межах науково-дослідної теми кафедри психології МДПУ імені Богдана Хмельницького "Психологічні засади актуалізації ресурсності та життєстійкості особистості: концептуалізація та розвиток" (державний реєстраційний номер 0121U110568) та в межах виконання міжнародного проєкту ERASMUS+KA2 101129379 Boosting university psychological resilience and well-being in (post-) war Ukrainian nation (BURN).

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Проблема психологічних особливостей сприйняття та подолання стресу в родинях військовослужбовців перебуває у фокусі сучасної української та зарубіжної науки. Теоретичні засади вивчення феномену стресу ґрунтуються на класичних і новітніх підходах, запропонованих Г. Сельє, який визначив стрес як загальну адаптаційну реакцію організму [18; 30], та Р. Лазарусом, який акцентував увагу на когнітивному оцінюванні ситуацій і суб'єктивному сприйнятті загроз [27–28]. Важливий внесок зробила біо-психо-соціальна модель Дж. Енгела, що дозволяє розглядати стрес як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників [26].

У сучасних українських дослідженнях значна увага приділяється впливу війни на функціонування сімейних систем. Зокрема, О. Ващенко показав, що умови воєнного конфлікту істотно збільшують ризики порушення подружніх стосунків через переживання тривоги та страху [2–3]. Зликов В. і колеги

акцентували увагу на психологічних наслідках війни для дітей, які зазнають хронічних травматичних переживань [11].

Важливим напрямом наукових пошуків є вивчення психологічної резиліентності. Величко І. трактує її як динамічний процес, що формується під впливом індивідуальних і соціальних чинників [4]. У працях О. Прокоф'євої та співавторів резиліентність визначається не лише як особистісна риса, а й як результат складної взаємодії соціальних і культурних умов, що визначають здатність сімей адаптуватися до екстремальних обставин [16].

Отже, сучасний науковий дискурс відображає багатовимірність проблеми: від класичних теорій стресу до прикладних досліджень впливу війни на сімейну систему та пошуку ресурсів резиліентності. Такий підхід дозволяє комплексно аналізувати проблему та формувати науково обґрунтовані рекомендації для практики психологічної допомоги.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Незважаючи на значний масив наукових досліджень, присвячених проблематиці стресу, його впливу на особистість та механізми подолання, окремі аспекти залишаються недостатньо розкритими. Зокрема, у сучасній науковій літературі значна увага приділяється фізіологічним і когнітивним механізмам стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус, Б. Мак'юен) [27–30], однак комплексного аналізу специфіки сприйняття та подолання стресових ситуацій саме членами родин військовослужбовців практично немає.

Недостатньо дослідженими залишаються питання суб'єктивного ставлення членів родин військових до власного психоемоційного стану, їхня готовність застосовувати конструктивні копінг-стратегії, а також роль соціальної підтримки у формуванні стресостійкості. Потребує уточнення структура ресурсів психологічної резиліентності сімей військових у ситуаціях тривалого стресу, а

також чинники, що впливають на їхнє ефективне функціонування.

Окремої уваги потребує проблема відсутності цілісних програм психопрофілактики та психологічної допомоги для родин військовослужбовців. Незважаючи на окремі практичні напрацювання, системний підхід до формування комплексної підтримки для цієї категорії населення ще не набув достатнього розвитку. Таким чином, актуальним залишається завдання інтегрованого вивчення психологічних особливостей сприйняття та подолання стресу членами родин військових (дружин, партнерів, батьків, дітей) із урахуванням сучасних воєнних викликів та соціальних трансформацій.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є з'ясування психологічних особливостей сприйняття та подолання стресових ситуацій членами родин військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту. У статті ставиться завдання визначити специфічні стресові фактори та їхній вплив на членів родин військових, дослідити копінг-стратегії та ресурси психологічної резиліентності як механізми адаптації до хронічного стресу.

Психодіагностика з використанням стандартизованих методик (CISS, PSS-10, DASS-21, IES-R, MSPSS) дозволить емпірично оцінити рівень стресу, особливості копінг-поведінки та значущість соціальної підтримки в умовах війни. Завдання статті полягає у висвітленні специфіки сприйняття стресових ситуацій у дружин, батьків та дітей військовослужбовців, а також у наданні практичних рекомендацій для удосконалення програм психологічної допомоги та соціальної підтримки цих категорій населення.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Аналіз психологічних особливостей сприйняття і подолання стресових ситуацій членами родин військових доцільно розпочати з

теоретичних положень про природу стресу та вплив воєнних чинників на сім'ю. Класичне визначення стресу як неспецифічної реакції організму на будь-які пред'явлені вимоги було запропоноване Г. Сельє, який описав три стадії стресу — тривогу, опір та виснаження [30]. Водночас, сучасні підходи акцентують увагу на тому, що вирішальну роль у виникненні стресу відіграє когнітивна оцінка ситуації. Згідно з концепцією Р. Лазаруса, стрес виникає тоді, коли людина сприймає подію як таку, що перевищує її ресурси і загрожує благополуччю; при цьому важливими є первинна оцінка (значущості загрози) та вторинна оцінка (наявних ресурсів для подолання) [27–28]. Такий підхід пояснює, чому в умовах війни навіть за схожих обставин різні родини реагують по-різному: суб'єктивне сприйняття та наявність ресурсів (особистісних, соціальних) визначають рівень стресу і стратегії поведінки. Військовий конфлікт, як відзначає Л. Слюсар, радикально змінює функціонування сім'ї, породжуючи тривалі розлуки, невизначеність та психологічне напруження [20]. Українські дослідники наголошують, що в родинах військовослужбовців спостерігається підвищений рівень тривожності, депресивних станів та труднощі соціальної адаптації на тлі постійного очікування і страху. За спостереженнями Н. Могильової, воєнна ситуація зумовлює системний характер стресу, що негативно позначається як на військових, так і на членах їхніх родин, включаючи внутрішньо переміщених осіб [15]. Особливої уваги заслуговує сімейна динаміка: О. Ващенко зазначає, що в умовах війни різко зростають ризики конфліктів у подружніх стосунках, спричинені підвищеною тривогою, страхом та вимушеною роз'єднаністю родини [2]. Таким чином, психологічний стан членів сімей військових є вкрай вразливим, а питання ефективного подолання стресу й конфліктів у цьому контексті набувають

особливої актуальності.

Дослідження проводилося серед членів родин військовослужбовців одного з санаторно-курортних закладів України, який надає послуги членам родин військових за програмою реабілітації сімей військовослужбовців та ветеранів війни.

Опитування здійснювалося онлайн за допомогою Google-форми, проводилося за умов добровільної участі та не передбачало жодної винагороди для респондентів. У дослідженні взяли участь 37 осіб — членів родин українських військовослужбовців віком від 23 до 66 років (середній вік — 43,2 роки).

Вибірка характеризувалася гендерним дисбалансом: 91,9 % респондентів становили жінки (34 особи) і лише 8,1 % — чоловіки (3 особи). Переважна більшість учасників — дружини військовослужбовців (68,0 %); інші — батьки, діти, брати/сестри військових тощо. Такий розподіл відображає реалії сучасних українських родин, де основне психологічне навантаження війни несуть саме жінки — дружини та матері захисників. Для всебічного оцінювання психологічного стану і копінг-поведінки було застосовано комплекс методик, що дозволило системно

охопити ключові аспекти проблеми — від поведінкових копінг-стратегій до емоційних реакцій і соціальної підтримки.

Нами було використано такі методики: CISS (Inventory Coping with Stressful Situations) для визначення провідних копінг-стратегій [32], PSS-10 (шкала сприйняття стресу) для оцінки суб'єктивного рівня стресу [5], DASS-21 для вимірювання симптомів депресії, тривожності та стресу [6], шкалу IES-R (Impact of Event Scale — Revised) для виявлення ознак посттравматичного стресового розладу [1], а також MSPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) для оцінки сприйнятої соціальної підтримки [14].

Отримані результати дають цілісну картину того, як члени родин військових сприймають стрес і справляються з ним. Рівень суб'єктивного стресу за шкалою PSS-10 в більшості учасників виявився підвищеним: середнє значення склало $19,4 \pm 7,3$ балів при максимально можливих 40, що відповідає середньому рівню стресу. Лише 15,0 % опитаних показали низький рівень напруги, тоді як у 50,0 % — рівень стресу перевищував норму. Для кращої наочності розподіл рівнів суб'єктивного стресу представлено на рис.1.

Рівень суб'єктивного стресу (PSS-10)

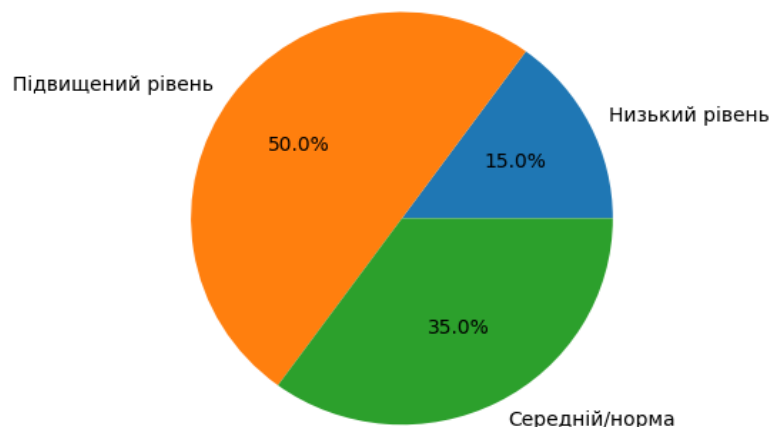


Рис.1. Розподіл рівнів суб'єктивного стресу за шкалою PSS-10

Ці показники узгоджуються з іншими дослідженнями, де встановлено високий стрес дружин військових під час служби чоловіка [7].

За результатами методики DASS-21 нами виявлено, що значна частка респондентів має симптоматику депресії та тривожності різного ступеня. Зокрема, ознаки депресивності за межами норми

продemonстрували 62,0 % опитаних (від легкого до дуже важкого рівня), тривожності — 76,0 %, стресу (як окремого показника в DASS-21) — 68,0 % респондентів. Лише близько третини учасників не мали підвищених показників за жодною з цих шкал. Співвідношення показників депресії, тривожності та стресу подано на рис. 2.

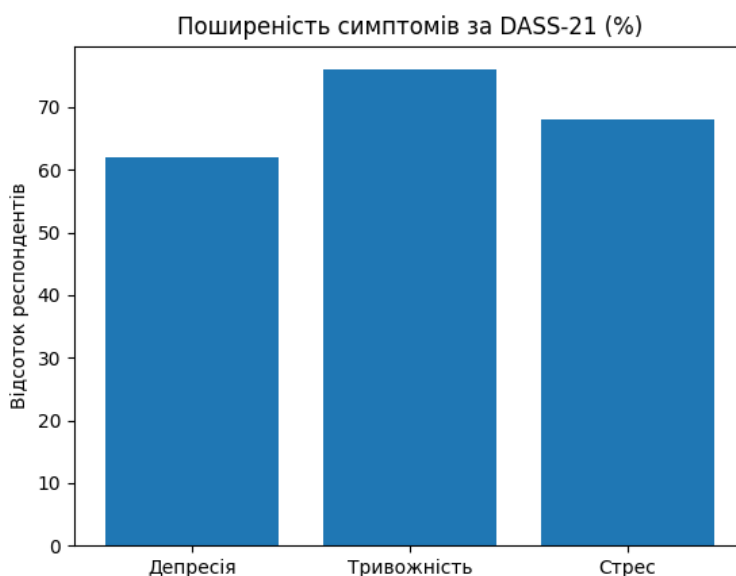


Рис. 2. Поширеність депресії, тривожності та стресу за методикою DASS-21

Водночас, наш аналіз не виявив суттєвого впливу демографічних факторів на рівень психоемоційного напруження: кореляція між віком і показниками депресії, тривоги та стресу була близькою до нуля ($r \approx 0,0-0,1$), а середні рівні DASS-21 у жінок і чоловіків мало відрізнялися. Це свідчить, що стрес в умовах війни стосується кожного: і молодші, і старші члени сімей військових, незалежно від статі, можуть переживати високий психологічний дистрес.

Особливий інтерес становлять копінг-стратегії — індивідуальні стилі подолання стресових ситуацій. За методикою CISS з'ясовано, що серед членів родин військових домінує проблемно орієнтований копінг: найвищий середній бал отримала шкала “орієнтація на задачу” (41,0 балів із 64 можливих), що

було провідною стратегією у 54,0 % респондентів. Це означає, що більшість учасників за умов стресу намагаються діяти конструктивно, зосереджуючись на вирішенні проблем та практичних завданнях. Такий результат є позитивним, адже проблемно-фокусований копінг асоціюється з кращою адаптацією і меншим емоційним виснаженням. Дещо менше виражені виявилися стратегії уникнення (середній бал 28,3) та емоційно орієнтований копінг (27,4 балів). Найрідше респонденти вдавалися до соціально-відвертальних форм уникнення (середній бал 11,2 із 20) — тобто до відволікання через спілкування чи іншу активність поза проблемою. Умовно можна ранжувати стилі подолання стресу в нашій вибірці: копінг орієнтований на завдання > уникнення > емоційний копінг > соціальне

відвертання (як специфічний вид уникнення). Ця ієрархія узгоджується із результатами дослідження А. Жигун, Г. Берегової, проведеного серед дружин військовослужбовців: жінки у військових родинах найчастіше намагаються брати активну “дієву” роль у вирішенні повсякденних труднощів, тоді як емоційне переживання стресу воліють приховувати або перемикають увагу [12]. Виявлена тенденція може відображати соціальну роль дружин військових як “тилу”, що змушені проявляти силу і практичність у кризовій ситуації.

Попри превалювання конструктивних копінг-стратегій, емоційна ціна стресу для родин військових залишається високою. Значна частина респондентів демонструє симптоми емоційного вигорання, тривожності, пригніченості. Очікування близької людини з війни, страх за її життя, економічні та побутові труднощі на фоні війни неминує позначаються на психічному добробуті. Підтвердженням цьому є підвищена частота психологічних розладів у даній категорії: за даними Н. Дідик, жінки, чиї чоловіки проходять військову службу, значно частіше страждають на стресові розлади і потребують психологічної допомоги, ніж жінки у цивільних родин [9]. Наше дослідження також виявило дефіцит суб’єктивної соціальної підтримки у частини опитаних: за шкалою MSPSS 30,0 % респондентів оцінили рівень підтримки від друзів, сім’ї чи значущих інших як недостатній (нижче за середній). Враховуючи, що соціальна підтримка є

потужним ресурсом подолання стресу, її нестача може обтяжувати стан родин. У роботі А. Сидоренко наведено дані, що наявність розгалуженої підтримки (від громади, волонтерів, держави) істотно підвищує психологічне благополуччя сімей військовослужбовців [19]. Отже, психосоціальні ресурси — підтримуюче оточення, доступ до допомоги, інформаційна обізнаність — відіграють важливу роль у стресостійкості родини.

Важливим психологічним феноменом, тісно пов’язаним із подоланням стресу в сімейному середовищі, є конфліктна компетентність членів родини. Йдеться про здатність ефективно управляти конфліктами і напруженими ситуаціями, які неминує виникають під час тривалої розлуки, а особливо після повернення військового до цивільного життя. Дослідження О. Соловей-Лагода, С. Жалюк на тему психологічної обізнаності членів родин військовослужбовців показують, що успішна реінтеграція військового значною мірою залежить від психологічної грамотності родини — уміння розпізнати ознаки стресу у себе й близьких, відкрито обговорювати проблеми та знаходити конструктивні рішення замість конфронтації [21]. Зокрема, емоційна компетентність, емпатія і навички конструктивного вирішення конфліктів виокремлюються як ключові чинники успішної адаптації подружжя після війни. Конфліктна компетентність є складним утворенням, що включає низку структурних компонентів (табл. 1). Нижче подано основні з них із короткою характеристикою.

Таблиця 1

Структурні компоненти конфліктної компетентності родини військовослужбовця

Компонент	Зміст та характеристика
Когнітивний	Розуміння природи конфліктів, їхніх причин та стадій розвитку; знання принципів ефективної комунікації і переговорів у сім’ї. Сюди входить також усвідомлення типових стресорів військового життя та можливих реакцій на них.
Емоційний	Здатність керувати власними емоціями у конфліктній ситуації, зберігати емоційну рівновагу під тиском стресу. Включає емпатію – вміння поставити себе на місце партнера, розуміння його почуттів, що особливо важливо при пережитому бойовому досвіді чоловіка.

Продовження таблиці 1.

Поведінковий	Навички конструктивної взаємодії: асертивна комунікація, активне слухання, вміння знаходити компроміс і спільно вирішувати проблеми. Передбачає практичні вміння запобігати ескаляції конфлікту (наприклад, робити “тайм-аут” у суперечці) та застосовувати техніки деескаляції.
Мотиваційно-ціннісний	Наявність установки на збереження родини і взаємну підтримку; готовність працювати над стосунками, відкритість до змін і особистісного зростання. Цей компонент відображає цінності та мотивацію подружжя вирішувати труднощі спільно, а не через взаємні звинувачення.

Як видно з таблиці 1, розвиток кожного з компонентів конфліктної компетентності сприяє підвищенню здатності сім'ї адаптивно реагувати на стресові та конфліктні ситуації. Наприклад, добре розвинений когнітивний компонент (знання про природу стресу і конфлікту) дозволяє подружжю усвідомити, що дратівливість чи відстороненість військово-службовця після повернення є типовою реакцією на пережитий бойовий стрес, а не особистою образою. Емоційна компетентність і емпатія допомагають уникнути взаємних звинувачень, натомість зосередитися на співчутті та підтримці. Поведінкові навички дають змогу перевести конфлікт у площину діалогу: замість агресії — обговорення почуттів і потреб, замість мовчання — конструктивний зворотний зв'язок. Нарешті, мотиваційний компонент забезпечує внутрішню готовність працювати над відносинами, не опускаючи руки перед труднощами. Таким чином, конфліктна компетентність виступає своєрідним буфером між військовим стресом і сімейним функціонуванням: чим вона вища, тим більше шансів, що сім'я спільно подолає кризовий період без серйозних руйнувань.

Формування конфліктної компетентності та навичок стрес-менеджменту в родині військових потребує цілеспрямованих психологічних втручань. Досвід роботи з цією категорією населення свідчить, що ефективними є групові програми для дружин військово-службовців, сімейне консультування, залучення родин до груп взаємопідтримки. Зокрема, О. Рябенко повідомляє про успішні результати проведення

спеціалізованих тренінгів для дружин військовослужбовців: учасниці відзначали зниження рівня тривоги та підвищення впевненості у спілкуванні після проходження групового навчання навичкам копіngu і спілкування [18]. В рамках таких інтервенцій доцільно використовувати елементи психоедукації щодо природи ПТСР, методів саморегуляції (дихальні вправи, релаксація) та розвитку емпатії.

Варто зауважити, що підвищенню мотивації родин до участі в програмах підтримки та навчання можуть сприяти і техніки соціального впливу. Застосування принципів, описаних Чалдіні Р., допомагає ефективніше залучати сім'ї військових до психологічних програм [25]. Наприклад, можна використати принцип “соціального доказу”: демонструвати успішні історії інших родин, які пройшли через подібні труднощі, тим самим надаючи учасникам впевненість у можливості позитивних змін. Принцип “авторитету” доцільно реалізувати через залучення до тренінгів авторитетних фахівців (досвідчених військових психологів, поважних офіцерів), чия присутність підвищить довіру до рекомендацій. Використання принципу “взаємності” — наприклад, надання родин безкоштовних корисних матеріалів, невеликих подарунків від волонтерів — створить у них відчуття підтримки і спонукатиме відповісти більшою залученістю. Таким чином, включення таких технік впливу в структуру психосоціальних інтервенцій може підвищити їхню ефективність, оскільки сприятиме кращій мотивації учасників і довірі до процесу змін.

Практичне значення отриманих наукових результатів полягає у можливості їх застосування для вдосконалення системи надання допомоги родинам військовослужбовців. По-перше, виявлені нами психологічні особливості стресу — а саме: переважання проблемно-орієнтованого копіngu, високий відсоток осіб із симптомами тривоги та депресії, а також брак соціальної підтримки у частини сімей — вказують на ті аспекти, які слід враховувати при розробці програм психологічної підтримки. Зокрема, доцільно робити акцент на навчанні конструктивних копінг-навичок для подолання емоційних наслідків стресу (наприклад, техніки саморегуляції, навички відкритого спілкування тощо), а також на створенні спільнот взаємодопомоги для розширення соціальної підтримки. По-друге, ключові компоненти конфліктної компетентності можуть стати основою тренінгових модулів: наприклад, окремі заняття, присвячені розвитку емпатії та емоційної регуляції, відпрацюванню поведінкових стратегій у конфлікті, когнітивним технікам перепроживання травматичного досвіду. На думку С. Удод, поєднання розвитку особистісної стійкості із зміцненням сімейних комунікацій значно покращує довгострокові результати адаптації родин після війни [23]. По-третє, отримані дані можуть бути використані при підготовці військових психологів, соціальних працівників та волонтерів, які опікуються родинами військовослужбовців: розуміння специфіки переживань цієї категорії клієнтів та найбільш дієвих способів допомоги їм (наприклад, кризові інтервенції, сімейна терапія, арттерапія) дозволить підвищити ефективність практичної роботи. Умеренкова Н. описує успішний досвід впровадження комбінованих моделей психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців, що поєднують індивідуальне консультування, сімейні групи та онлайн-комунікації — такий комплексний підхід забезпечує більш

повне охоплення потреб родин і підсилює їхні адаптаційні ресурси [24]. Загалом результати дослідження розширюють сучасне уявлення про психологічні механізми стресу в умовах війни та практичні стратегії його подолання. Їх реалізація у програмах підтримки сприятиме збереженню психічного здоров'я членів родин військових, підвищенню рівня резиліентності сімей та, в кінцевому підсумку, зміцненню соціальної стійкості українського суспільства в умовах воєнного лихоліття.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведений аналіз теоретичного та емпіричного матеріалу доводить переважання активних проблемно-орієнтованих стратегій протидії стресу серед членів родин військових. Згідно з результатами психодіагностики, 78,4 % респондентів продемонстрували домінування орієнтації на завдання (активне вирішення проблем), тоді як емоційні стратегії та стратегії уникання були провідними лише у незначній меншості (16,2 % та 2,7 % відповідно). Аналіз середніх балів за методикою CISS підтвердив, що найбільш інтенсивно використовуваною є стратегія орієнтації на завдання (середнє 41,0 бали з 64), що свідчить про схильність опитаних до раціонального подолання стресових ситуацій. Водночас емоційно-фокусований копінг мав найнижчу інтенсивність (27,4), а субшкала соціального відвертання — найменше значення (11,2), що вказує на рідше звернення до емоційної реакції чи відволікання. Гендерні відмінності в стратегіях копіngu не виявлені: чоловіки та жінки в нашій вибірці демонструють подібний профіль із переважанням проблемно-орієнтованих підходів. Теоретичний аналіз підтверджує, що суб'єктивна оцінка стресових подій відіграє ключову роль у механізмі виникнення стресу, як це показано у когнітивних теоріях Лазаруса. У контексті

військових конфліктів саме різна оцінка подій членами сімей (доступність ресурсів, соціальна підтримка, попередній досвід) визначає різну схильність до стресових реакцій і копіngu. Родина слугує важливим ресурсом підтримки під час реінтеграції військовослужбовців у мирне життя. Наші результати узгоджуються з цим: висока переважаюча орієнтація на завдання відображає прагнення представників військових родин активно адаптуватися до викликів. Крім того, респонденти повідомили про помірно-високий рівень сприйнятої соціальної підтримки (середній загальний бал MSPSS = 4.30 із 6), що відповідає середньому/помірному рівню підтримки та є важливим захисним ресурсом проти стресу. Емпіричні дані показали також помірний рівень суб'єктивно сприйнятого стресу у більшості учасників. Середній сумарний бал за PSS-10 склав 19,0 (SD = 7,0), що за критеріями методики відповідає помірному стресу. За класифікацією PSS, 68,0 % респондентів мали помірний рівень стресу, лише 11,0 % — високий. Це свідчить про очікувані наслідки хронічного напруження в умовах війни: помірний дискомфорт характерний для більшості сімей військових, тоді як дуже високий стрес трапляється рідко. Додатково методика DASS-21 виявила, що найпоширенішими емоційними станами є тривожність та стрес. Значна частина респондентів відчувала помірні або високі їхні рівні. Групові порівняння показали, що різниці між жінками і чоловіками в цій вибірці статистично незначущі, а також вікові відмінності виявилися майже відсутніми. Відмінності за родинною роллю вказують лише на тенденцію, що батьки військових (напр., матері) можуть відчувати трохи більше напруження, ніж подружжя. Сформульовані висновки мають важливе практичне значення. Вони дозволяють удосконалити існуючі програми психологічної підтримки військових родин: зокрема, відзначена перевага проблемно-орієнтованого

копіngu підкреслює доцільність розвиткових тренінгів із навичок активного вирішення проблем. Високий середній рівень сприйнятої соціальної підтримки за MSPSS свідчить про важливість розбудови та зміцнення соціальних мереж (сім'ї, спільнот взаємодопомоги) як захисного чинника. Результати підтверджують, що цільова психологічна допомога (тренінги з емоційної регуляції, групи підтримки, психоемоційні консультації) має орієнтуватися на посилення резилієнтності та ресурсів адаптації у сім'ях військових. Інтеграція цих даних у соціально-психологічну практику сприятиме поліпшенню психічного здоров'я як самих військовослужбовців, так і їхніх близьких. Таким чином, результати дослідження підтверджують: члени родин військових переважно використовують раціонально-активні стратегії подолання стресу. Теоретична узагальненість отриманих результатів полягає в тому, що підтверджено ключові положення когнітивно-ресурсних підходів до стресу (оцінка подій і доступних ресурсів визначає реакції) і важливість соціально-психологічних чинників (сімейні та громадські ресурси підтримки). Практична цінність дослідження виявляється у рекомендаціях для психологів і соціальних працівників щодо підсилення проблемно-орієнтованих методів копіngu та розвитку мереж підтримки. Перспективи для подальших досліджень: збільшити вибірку дослідження, залучивши більше чоловіків та представників різних родинних ролей (батьки, діти), щоб уточнити виявлені тенденції та виявити можливі відмінності між групами; оцінити ефективність конкретних психосоціальних інтервенцій (психологічних тренінгів, програм підтримки), спрямованих на зміцнення резилієнтності та психологічної стійкості в сім'ях; дослідити вплив додаткових факторів (економічних, травматичного досвіду, психологічної едукції) на психологічний стан та копінг у військових

родинах, що дозволить більш глибоко розробляти адаптивні стратегії підтримки. Ці висновки узагальнюють результати теоретичного та емпіричного етапів

дослідження і можуть слугувати базою для подальших наукових та прикладних розробок у сфері психологічної допомоги родинам військових.

Список літератури

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: метод. посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Insh i74/0054426.pdf>.

2. Ващенко О. В. Вплив воєнного конфлікту на динаміку подружніх відносин. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 45–53.

3. Ващенко О. С. Соціально-психологічні чинники подружніх конфліктів в умовах війни. *Війна і психіка: матеріали наук.-практ. конф.* Київ: ІСПП НАПН України, 2024. С. 14–21. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/741909/>.

4. Величко І. В. Резилієнтність у контексті воєнного досвіду: індивідуальні та соціальні чинники. *Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 77–84.

5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал військової психології*. 2022. № 2. С. 12–24.

6. Галецька І., Кліманська М., Перун М. DASS-21: шкала депресії, тривожності та стресу. Українська адаптація. *Короткий довідник користувача*. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2025. 29 с. URL: <https://start.ua-test.com/pub/files/dass-21-manual.pdf>.

7. Галицька С. А. Рівень сприйнятого стресу членів родин військовослужбовців. *Результати дослідження*. Житомир, 2023. 7 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43823/1/1.pdf>.

8. Главацька Н. Д. Психологічна допомога родинам військових у кризових

умовах. *Вісник психології та соціальної роботи*. 2021. № 2. С. 91–104.

9. Дідик Н. Ф. Особливості переживання стресу жінками, чий чоловік проходить військову службу. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 11, № 4. С. 117–123.

10. Дідик Н. Ф. Соціальна підтримка як ресурс подолання стресу сім'ями військовослужбовців. *Науковий вісник ХНУ*. 2021. № 3. С. 112–118.

11. Зливков В. Л., Шапошникова І. В., Пристай І. Р. Діти війни: психологічні наслідки та механізми подолання. Київ: Інститут психології НАПН України, 2019. 284 с.

12. Жигун А., Берегова Г. Копінг-стратегії подолання стресу дружинами військовослужбовців. *Вісник ХНУ ім. Каразіна*. 2022. № 73. С. 54–62.

13. Любима О. М. Групи взаємодопомоги як форма соціально-психологічної підтримки родин військовослужбовців. *Вісник психології і педагогіки*. 2022. № 4. С. 67–74.

14. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посібник. Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: https://culture.health.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MSPSS.pdf.

15. Могильова Н. М. Особливості психічного здоров'я та психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни: досвід України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 2. С. 120–130.

16. Прокоф'єва О. О., Кононенко О. І., Базиленко К. П., Медянова О. В. Життєстійкість як ресурс психологічної підтримки сімей військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 3. С. 55–64.

17. Рябченко О. Групові тренінги для дружин військовослужбовців: ефективність та перспективи. *Практична психологія*. 2021. № 6. С. 58–65.
18. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ : Здоров'я, 1982. 123 с.
19. Сидоренко А. Соціальна підтримка сімей військовослужбовців як фактор психологічного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2019. № 4. С. 42–49.
20. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023. № 2. С. 3–20. URL: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>.
21. Соловей-Лагода О. А., Жалюк С. М. Психологічна обізнаність членів родини військовослужбовців як чинник їх ефективної реінтеграції у цивільному житті. *Вісник Донецького національного університету ім. В. Стуса*. 2025. Вип. 2. С. 88–97. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16899>.
22. Удод С. Ю. Трансформація сімейних ролей у родинях військових в умовах війни. *Соціальна психологія*. 2021. № 1. С. 93–101.
23. Удод С. Ю. Сімейна взаємодія та адаптація в родинях військових в умовах соціальної кризи : кваліфікаційна робота (магістерська). Житомир, 2023. 58 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/42102/1/Udod.pdf>.
24. Умеренкова Н. Ф. Науково-методичні підходи до організації психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців: досвід побудови комбінованих моделей комунікації. *Вісник НАПН України*. 2023. Т. 5, № 2. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5227>.
25. Чалдіні Р. Психологія впливу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2015. 366 с.
26. Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196. P. 129–136.
27. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill, 1966. 466 p.
28. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
29. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338. P. 171–179.
30. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.
31. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Аналітичний звіт*. Київ : Gradus Research, 2024. 48 с. URL: <https://tut.npa-ua.org/pub/files/9e16916db5bedbd5.pdf>.
32. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *APA PsycTests*. 1993. URL: <https://psycnet.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t02138-000>.

References:

1. Ahaiev N A., O. M., Pishko I. O., Lozinska N. S., Ostapchuk V. V., Tkachenko V. V. Zbirnyk metodyk dlia diagnostyky nehatyvnykh psykhychnykh staniv viiskovoslužhbovtiv [A collection of methods for diagnosing negative mental states in military personnel]. Metod. posibnyk. Kyiv : NDTs HP ZSU, 2016. 234 p. Available at: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054426.pdf>.
2. Vashchenko O. V. Vplyv voiennoho konfliktu na dynamiku podruzhnykh vidnosyn. [The impact of military conflict on the dynamics of marital relations]. *Psykhoholohiia i suspilstvo*. 2020. No. 2. pp. 45–53.
3. Vashchenko O. S. Sotsialno-psykhoholohichni chynnyky podruzhnykh konfliktiv v umovakh viiny [Social and psychological factors of marital conflicts in wartime]. *Viina i psykhyka: materialy nauk.-prakt. konf.* Kyiv : ISPP NAPN Ukrainy, 2024. pp. 14–21. Available at: <https://lib.iitta.gov.ua/741909/>.
4. Velychko I. V. Rezyliientnist u konteksti voiennoho dosvidu: indyvidualni ta sotsialni chynnyky [Resilience in the context

of military experience: individual and social factors]. *Psykhologichni nauky*. 2023. No. 1. pp. 77–84.

5. Veldbrekht O. O., Tavrovetska N. I. Shkala spryiniatoho stresu (PSS-10): adaptatsiia ta aprobatyia v umovakh viiny [Perceived Stress Scale (PSS-10): adaptation and testing in wartime conditions]. *Zhurnal viiskovoi psykhologii*. 2022. No. 2. pp. 12–24.

6. Haletska I., Klimanska M., Perun M. DASS-21: shkala depresii, tryvozhnosti ta stresu. Ukrainska adaptatsiia [DASS-21: Depression, Anxiety and Stress Scale]. *Korotkyi dovidnyk korystuvacha*. Lviv: LNU im. I. Franka, 2025. 29 p. Available at: <https://start.ua-test.com/pub/files/dass-21-manual.pdf>.

7. Halytska S. A. Riven spryiniatoho stresu chleniv rodyn viiskovosluzhbovtiv [Level of perceived stress among family members of military personnel]. *Rezultaty doslidzhennia*. Zhytomyr, 2023. 7 p. Available at: <https://eprints.zu.edu.ua/43823/1/1.pdf>.

8. Hlavatska N. D. Psykhologichna dopomoha rodynam viiskovykh u kryzovykh umovakh [Psychological support for military families in crisis situations]. *Visnyk psykhologii ta sotsialnoi roboty*. 2021. No. 2. pp. 91–104.

9. Didyk N. F. Osoblyvosti perezhyvannia stresu zhinkamy, chyi choloviky prokhodiat viiskovu sluzhbu [Features of stress experienced by women whose husbands are serving in the military]. *Aktualni problemy psykhologii*. 2018. Vol. 11, No. 4. pp. 117–123.

10. Didyk N. F. Sotsialna pidtrymka yak resurs podolannia stresu simiamy viiskovosluzhbovtiv [Social support as a resource for overcoming stress among military families]. *Naukovyi visnyk KhNU*. 2021. No. 3. pp. 112–118.

11. Zlyvkov V. L., Shaposhnykova I. V., Prystai I. R. Dity viiny: psykhologichni naslidky ta mekhanizmy podolannia [Children of war: psychological consequences and coping mechanisms]. Kyiv: Instytut psykhologii NAPN Ukrainy, 2019. 284 p.

12. Zhyhun A., Berehova H. Kopinh-stratehii podolannia stresu druzhynamy viiskovosluzhbovtiv [Coping strategies for overcoming stress among military wives]. *Visnyk KhNU im. Karazina*. 2022. No. 73. pp. 54–62.

13. Liubyva O. M. Hrupy vzaємodopomohy yak forma sotsialno-psykhologichnoi pidtrymky rodyn viiskovosluzhbovtiv [Mutual aid groups as a form of social and psychological support for military families]. *Visnyk psykhologii i pedahohiky*. 2022. No. 4. pp. 67–74.

14. Melnyk Yu. B., Stadnik A. V. Bahatomirna shkala spryiniattia sotsialnoi pidtrymky [Multidimensional scale of social support perception]. Metod. posibnyk. Kharkiv: KhOHOKZ, 2023. 12 p. Available at: https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MSPSS.pdf.

15. Mohylova N. M. Osoblyvosti psykhichnoho zdorovia ta psykhologichnoi adaptatsii vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh viiny: dosvid Ukrainy [Features of mental health and psychological adaptation of internally displaced persons in wartime: the experience of Ukraine]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykhologii, prava*. 2023. Iss. 2. pp. 120–130.

16. Prokofieva O. O., Kononenko O. I., Bazylenko K. P., Medianova O. V. Zhyttiistiikist yak resurs psykhologichnoi pidtrymky simey viiskovosluzhbovtiv [Resilience as a resource for psychological support for military families]. *Aktualni problemy psykhologii*. 2022. No. 3. pp. 55–64.

17. Riabchenko O. Hrupovi treninhy dlia druzhyn viiskovosluzhbovtiv: efektyvnist ta perspektyvy [Group training sessions for military spouses: effectiveness and prospects]. *Praktychna psykhologhiia*. 2021. No. 6. pp. 58–65.

18. Selie H. Stres bez dystresu [Stress without distress]. Kyiv: Zdorovia, 1982. 123 p.

19. Sydorenko A. Sotsialna pidtrymka simey viiskovosluzhbovtiv yak faktor psykhologichnoho blahopoluchchia [Social

support for military families as a factor in psychological well-being]. *Sotsialna psykholohiia*. 2019. No. 4. pp. 42–49.

20. Sliusar L. I. Ukrainiska simia v umovakh viiny [Ukrainian families in wartime]. *Demohrafiia ta sotsialna ekonomika*. 2023. No. 2. pp. 3–20. Available at: <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>.

21. Solovei-Lahoda O. A., Zhaliuk S. M. Psykholohichna obiznanist chleniv rodyny viiskovosluzhbovtiv yak chynnyk yikh efektyvnoi reintehratsii u tsyvilnomu zhytti [Psychological awareness of military personnel family members as a factor in their effective reintegration into civilian life]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu im. V. Stusa*. 2025. Iss. 2. pp. 88–97. Available at: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16899>.

22. Udod S. Yu. Transformatsiia simeinykh roli u rodynakh viiskovykh v umovakh viiny [Transformation of family roles in military families during wartime]. *Sotsialna psykholohiia*. 2021. No. 1. pp. 93–101.

23. Udod S. Yu. Simeina vzaiemodiia ta adaptatsiia v rodynakh viiskovykh v umovakh sotsialnoi kryzy [Family interaction and adaptation in military families during times of social crisis]. *Kvalifikatsiina robota (mahisterska)*. Zhytomyr, 2023. 58 p. Available at: <https://eprints.zu.edu.ua/42102/1/Udod.pdf>.

24. Umerenkova N. F. Naukovo-metodychni pidkhody do orhanizatsii psykhosotsialnoi pidtrymky simei viiskovosluzhbovtiv: dosvid pobudovy kombinovanykh modelei komunikatsii

[Scientific and methodological approaches to organising psychosocial support for military families: experience in building combined communication models]. *Visnyk NAPN Ukrainy*. 2023. Vol. 5, no. 2. Available at: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5227>.

25. Chaldini R. *Psykholohiia vplyvu* [The psychology of influence]. Kharkiv : Klub simeinoho dozvillia, 2015. 366 p.

26. Engel G. L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. 1977. Vol. 196. pp. 129–136.

27. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process. New York : McGraw-Hill, 1966. 466 p.

28. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.

29. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators. *The New England Journal of Medicine*. 1998. Vol. 338. pp. 171–179.

30. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.

31. Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykholohichnoi dopomohy pid chas viiny [Mental health and Ukrainians' attitudes towards psychological support during wartime]. *Analichnyi zvit*. Kyiv : Gradus Research, 2024. 48 p. Available at: <https://tut.npa-ua.org/pub/files/9e16916db5bedbd5.pdf>.

32. Endler N. S., Parker J. D. A. Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *APA PsycTests*. 1993. Available at: <https://psycnet.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t02138-000>.

Стаття надійшла до редакції 29.10.2025.

Юрій Кашпур

кандидат психологічних наук, доцент, Український державний університет ім. Михайла Драгоманова, професор кафедри теоретичної та консультативної психології;
Київ, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0259-1137>;
E-mail: yu.m.kashpur@udu.edu.ua

Ярослав Загреба

Український державний університет ім. Михайла Драгоманова, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, ОПП: Психологічне консультування, С4: Психологія, факультет психології; Київ, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4203-9803>;
E-mail: 24fp.y.zahreba@std.udu.edu.ua

**ВПЛИВ СТИЛЮ КОМУНІКАЦІЇ МОЛОДОГО ПОДРУЖЖЯ НА
ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЇХ СІМЕЙНИМ ЖИТТЯМ**

Анотація. розглянуто проблему впливу стилю комунікації на рівень задоволеності сімейним життям молодого подружжя. Емпірично встановлено парадокс: найнижча задоволеність фіксується у пар із домінуючим конструктивним (асертивним) стилем комунікації, що спростовує просту лінійну гіпотезу. Визначено основні положення для досягнення стабільності шлюбу, згідно з яким вирішальне значення має взаємна адаптація та наявність функціональної для конкретної пари моделі взаємодії, аніж досконале дотримання теоретично “правильного” стилю. Запропоновано ідею, що для критичного підвищення задоволеності шлюбом необхідно розробити стратегії калібрування комунікативних норм. Ці стратегії мають бути спрямовані на усунення високої дискордантності та перцептивної асиметрії (“сліпих плям”), які створюють приховане напруження та знижують якість подружніх стосунків.

Ключові слова: стиль комунікації, задоволеність шлюбом, молоде подружжя, асертивність, дискордантність, асиметрія сприйняття, інтерсуб'єктивний конфлікт.

Yurii Kashpur

PhD in psychological sciences, associate professor, Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov, professor of the department of theoretical and consultative psychology; Kyiv, Ukraine;
E-mail: yu.m.kashpur@udu.edu.ua

Yaroslav Zahreba

Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov, candidate for second (Master's) degree of higher education of Educational-Professional program “Psychological counseling”, specialty C4 Psychology, department of Faculty of Psychology; Kyiv, Ukraine;
E-mail: 24fp.y.zahreba@std.udu.edu.ua

© Юрій Кашпур, Ярослав Загреба, 2025

THE INFLUENCE OF COMMUNICATION STYLE OF YOUNG SPOUSES ON THEIR MARITAL SATISFACTION

Abstract: the influence of communication style on the level of marital satisfaction among young couples is investigated. A paradox is empirically established: the lowest satisfaction level is recorded in dyads with a dominant constructive (assertive) communication style, which refutes a simple linear hypothesis. It is determined that mutual adaptation and the presence of a functional interaction model specific to the couple are more crucial for marital stability than strict adherence to a theoretically “correct” style. It is proposed that enhancing marital satisfaction critically requires developing strategies for calibrating communicative norms. These strategies are aimed at eliminating high discordance and perceptual asymmetry (“blind spots”), which generate latent tension and diminish relationship quality.

Key words: communication style, marital satisfaction, young couples, assertiveness, discordance, perceptual asymmetry, intersubjective conflict.

Yurii Kashpur, Zahreba Yaroslav

An extended abstract of the paper on the subject of:

“The influence of communication style of young spouses on their marital satisfaction”

Problem setting. In the contemporary socio-psychological space, the stability and well-being of the young family stand as one of the most fundamental and critical tasks. Young couples are at a stage of intense adaptation and value alignment, where the effectiveness of their interaction directly determines the quality of the emotional background and marital satisfaction. The communicative factor increasingly limits marital stability, as a crisis in affective exchange or the dominance of destructive communication styles impair the degree of mutual understanding. Even the assertive style, which is considered the main factor in reducing conflict, may be insufficient without mutual adaptation. Therefore, improving psychological methods for correcting family disharmony requires creating a holistic approach focused on mutual adaptation and the calibration of communicative norms, and not just technical proficiency in assertiveness.

Recent research and publications analysis. The theoretical analysis of the influence of communication on marital relationships relies on foundational research by both domestic and foreign scholars. Studies emphasize that it is through communicative exchange that the alignment

of interactive roles occurs, serving as a fundamental mechanism of adaptation. John Gottman has proven that the use of aggressive communication (“the four horsemen of the apocalypse”) significantly reduces marital stability, while assertive communication is a basic condition for psychological well-being. Research also highlights the importance of the emotional component of communication (affective exchange), as its role is critical for subjective satisfaction. However, despite a significant number of studies, the issue of the influence of the combination of communication styles of both partners on the level of satisfaction in young couples remains insufficiently explored. There is a particular lack of systematic data on how intersubjective conflicts and asymmetry of communication perception (the “Self — Partner” difference) correlate with satisfaction.

Paper objective. The goal of the article is to conduct an empirical study of the correlation between communication style and the level of marital satisfaction of young couples. To achieve this goal, given the necessity of establishing and analyzing non-linear dependency, the following tasks must be addressed: diagnose and classify the individual communication styles of both

partners; establish the combinations of styles at the dyadic level (constructive-constructive, mixed, non-constructive-non-constructive) and evaluate the average level of marital satisfaction for each combination; identify and analyze non-linear dependency, specifically, empirically substantiate the paradox of the lowest satisfaction in couples with a dominant constructive style; and diagnose and quantitatively assess perceptual asymmetry ("blind spots") and discordance in the perception of communicative contribution.

Paper main body. The study was conducted on a sample of 52 young couples (104 respondents). The "assertiveness in relationships" questionnaire (for style determination and cross-perception) and the "marital satisfaction" test-questionnaire (V. Stolin, T. Romanova, G. Butenko) were used. The dyadic analysis revealed a non-linear dependency that refuted the initial hypothesis:

– Constructive-constructive (C-C) style: couples who matched the ideal of "constructive communication" (7,7 % of the sample) had the lowest average satisfaction score — 24,88 ("rather unfavorable"). The low score is explained by a competition of wills and insufficient flexibility, as the assertiveness of both partners turns into constant confrontation, causing emotional burnout.

– Mixed style (C/NC): couples (26,9 % of the sample) had the highest average satisfaction score — 31,29. This proves the effectiveness of adaptive balance, where the constructive partner initiates changes, and the non-constructive partner ensures stability and de-escalation.

– Non-constructive-non-constructive (NC-NC) style: this dominant group (65,4 % of the sample) showed a high average score of 30,69, which confirms that agreed-upon conflict avoidance can be subjectively the simplest path to a feeling of well-being.

The analysis of perceptual asymmetry revealed: positive asymmetry (Self > Partner) correlates with "donor syndrome" and egoistic bias; negative asymmetry (Self < Partner) indicates a feeling of subordination and the risk of accumulating hidden dissatisfaction. The high value of the difference of differences (D1-D2) is a key indicator of a deep divergence in role perception and potential communicative crises.

Conclusions of the research.

1. Non-linear dependency: communication style is a critical, but not linearly determining, factor of marital satisfaction. The feeling of satisfaction depends not on the adherence of both partners to the constructive ideal, but on the adaptability and functionality of asymmetric interaction models.

2. Need for correction: the results confirm the necessity of comprehensive psychological support for young couples, especially the 39,4 % of respondents who fell into low satisfaction categories. This support must be aimed at calibrating communicative norms and addressing perceptual asymmetry. Practical significance: the development of educational tools (e.g., the "communication contract" template, "emotional bank account") is a necessary condition for forming flexible, empathetic assertiveness that will sustain intimacy rather than destroy it.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасному соціально-психологічному просторі стабільність та благополуччя молоді сім'ї постають як одні з найбільш фундаментальних і критичних завдань. Актуальність цієї проблеми має чітке практичне та соціальне обґрунтування.

Молоде подружжя перебуває на етапі інтенсивної адаптації та узгодження

цінностей, де ефективність їхньої взаємодії безпосередньо визначає якість емоційного фону та задоволеність сімейним життям. Ця задоволеність є ключовим фактором, що обмежує соціальні та економічні ризики, пов'язані з розпадом шлюбу. Згідно з даними Державної служби статистики України, критично високий відсоток розлучень (більше 50 %) припадає саме на перші 5–10 років шлюбу, що свідчить про глибоку неспроможність молодих пар долати

комунікативні дисфункції у період становлення стосунків.

Проблема благополуччя сімей та підвищення їхньої стійкості закріплена на державному рівні у відповідних Національних стратегіях та соціальних програмах, що підкреслює стратегічну важливість вивчення чинників, які можуть впливати на задоволеність шлюбом, зокрема, ефективну комунікацію.

На сучасному етапі сімейного розвитку комунікативний фактор все більше обмежує стабільність шлюбу. Комунікація та задоволеність безпосередньо взаємозалежні та тісно взаємодіють: криза в афективному обміні (наприклад, емоційна стриманість) посилює занепад стосунків, а деструктивні стилі спілкування (агресія, пасивність) погіршують ступінь взаєморозуміння.

Тому вдосконалення психологічних методів профілактики та корекції сімейної дисгармонії, спрямованих на емпіричне вивчення та подальше формування функціонального стилю комунікації у молодих пар, є актуальним питанням підвищення їхнього психологічного благополуччя у сфері регуляції подружніх взаємин. Це набуває особливої значущості з огляду на виявлений емпіричний факт: проста лінійна гіпотеза про позитивний зв'язок між конструктивним стилем комунікації та задоволеністю була спростована. Це вимагає створення цілісного підходу, сфокусованого на взаємній адаптації та калібруванні комунікативних норм, а не лише на технічному володінні асертивністю.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Теоретичний аналіз проблеми впливу комунікації на подружні стосунки спирається на ґрунтовні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Дослідження підкреслюють, що саме через комунікативний обмін відбувається узгодження цілей, інтересів, розподіл та освоєння інтеракційних ролей, що є

фундаментальним механізмом адаптації. Зарубіжні дослідники активно вивчали вплив конкретних стилів спілкування на задоволеність шлюбом. Готтман Дж. [9] акцентує увагу на тому, що використання агресивної комунікації (критика, звинувачення, знецінення — так звані “чотири вершники апокаліпсису”) суттєво знижує задоволеність стосунками і стабільність шлюбу. Він також довів, що асертивне спілкування, яке включає використання “Я-повідомлень” та активне слухання, є головним чинником зниження конфліктності. Альберті Р. та Еммонс М. [7] визначили асертивний стиль як “чесне, пряме і шанобливе” вираження власних думок, почуттів і потреб, що є базовою умовою психологічного благополуччя у шлюбі. Дарба М. та Шахморادی С. [8] досліджували роль емоційної експресивності, встановивши, що вона має значний прямий позитивний вплив на шлюбну задоволеність, тоді як прямий вплив асертивності був незначущим. Це підкреслює важливість емоційного компонента комунікації (афективного обміну) для суб'єктивного благополуччя. Дослідження Дж. Кайзера [13] на діадичних парах показало, що індивідуальна асертивність сама по собі не є вирішальним компонентом задоволеності шлюбом, і пари, незалежно від поєднання стилів, можуть досягати задоволеності. Сучасні дослідження підтверджують та розширюють ці висновки: якість комунікації справді корелює із задоволеністю стосунками [15], а нові дані додають нюанс: не лише наявність агресивних стилів (критики, знецінення) шкідлива, але й зменшення негативу має значне прогностичне значення [12]. Дослідження, в якому порівнювалися пасивний, агресивний, асертивний стилі комунікації, вказує, що асертивні висловлювання (з використанням “Я-повідомлень”) ефективніші для конструктивного вирішення конфліктів [15]. Ефективність навчальних програм (тренінгів з

комунікації) також демонструє важливість практичного впровадження цих навичок [16]. В українській психологічній науці питання сімейної комунікації та задоволеності шлюбом активно досліджували. Зокрема, О. Волошок [2] вивчала соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Методологічні підходи до вивчення подружніх взаємин, зокрема Модель параметрів сімейної взаємодії, яка включає систему чинників (схожість поглядів, точність невербальної комунікації, відкрите спілкування, емпатія), були розроблені та адаптовані вітчизняними фахівцями. Також використовується тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) [4] для експрес-діагностики стійкого емоційного стану та раціональної оцінки успішності шлюбу. Таким чином, сучасні дослідження одноставно підтверджують, що подружня комунікація є багатоаспектним феноменом, у якому взаємодіють інформаційний, регулятивний та афективний (емоційний) компоненти. Незважаючи на значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення комунікації у шлюбі, питання впливу комбінації стилів комунікації обох партнерів на рівень задоволеності у молодих пар досі недостатньо вивчене. Особливо бракує системних даних щодо того, як інтерсуб'єктивні конфлікти та асиметрія сприйняття комунікації (різниця “Я — Партнер”) корелюють із задоволеністю. Саме з метою заповнення цієї прогалини наше дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку стилів комунікації та задоволеності.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Аналіз вищезазначених досліджень показує, що проблема впливу комунікації на подружні стосунки розглядається в контексті вивчення окремих стилів спілкування (асертивного, агресивного, пасивного),

їхньої кореляції із загальною задоволеністю шлюбом та важливості афективного обміну (валідації, емоційної експресивності) для близькості. Для стабільності шлюбу акцент робиться на доведеній шкідливості деструктивних патернів (“чотири вершники апокаліпсису”) та ефективності “Я-повідомлень” для вирішення конфліктів. Водночас, питання впливу комбінації стилів комунікації обох партнерів на рівень задоволеності у молодих парах досі недостатньо вивчене. Зокрема, бракує системних даних щодо того, як інтерсуб'єктивні конфлікти та асиметрія сприйняття комунікації (різниця в оцінках “Я — Партнер”) корелюють із задоволеністю.

Наявні теоретичні моделі виходять з припущення про лінійний зв'язок, де асертивність обох партнерів має бути предик-тором високої задоволеності. Однак цей аспект, який потребує емпіричної перевірки, залишається відкритою проблемою.

Саме з метою заповнення цієї прогалини, дана стаття присвячується емпіричному дослідженню взаємозв'язку комбінацій стилів комунікації на рівні діади (пари) та рівня задоволеності, а також виявленню та аналізу перцептивної асиметрії (“сліпих плям”) як ключового індикатора інтерсуб'єктивного конфлікту. Наукове обґрунтування цих аспектів має значну теоретичну та практичну цінність для вдосконалення психологічних методів корекції сімейної дисгармонії.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є наукове обґрунтування взаємозв'язку між комбінаціями стилів комунікації та рівнем задоволеності сімейним життям молодого подружжя. Для досягнення цієї мети, з огляду на необхідність встановлення та аналізу нелінійної залежності, необхідно вирішити наступні завдання: діагностувати та класифікувати індивідуальні стилі комунікації (конструктивний, неконструктивний) обох партнерів у молодих подружніх парах; виявити комбінації

стилів комунікації на рівні діади; виявити та проаналізувати нелінійну залежність між комбінаціями стилів комунікації та рівнем задоволеності шлюбом, зокрема, емпірично обґрунтувати парадокс найнижчої задоволеності у пар із домінуючим конструктивним стилем.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Об'єктом дослідження були комунікативні патерни молодих пар, а предметом — вплив вираженості асертивного, пасивного та агресивного стилів спілкування на рівень задоволеності шлюбом обох партнерів. Дослідження базувалося на гіпотезі, що асертивний стиль комунікації є позитивним предиктором високої задоволеності шлюбом, тоді як пасивний та агресивний стилі асоціюються з нижчими показниками. Дослідження складалося з трьох частин: визначення стилю комунікації у парі, визначення задоволеності шлюбом у парі та визначення зв'язку між стилем комунікації та задоволеністю.

Аналіз стилів комунікації у шлюбі ґрунтувався на положеннях теорії міжособистісної комунікації, де ефективне спілкування характеризується асертивністю, емпатією, відкритістю та здатністю до активного слухання. У науковій літературі виділяють чотири основні стилі: асертивний стиль (конструктивний): визначається як “чесне, пряме і шанобливе” вираження власних думок, сприяючи формуванню емоційної безпеки та зниженню конфліктності; пасивний стиль (деструктивний): проявляється у схильності до уникання конфліктів і пригніченні власних потреб, що веде до накопичення невисловлених негативних емоцій та емоційного виснаження; агресивний стиль (деструктивний): характеризується домінуючою поведінкою та ігноруванням потреб партнера, що призводить до поглиблення емоційної дистанції та зниження стабільності

шлюбу; пасивно-агресивний стиль (деструктивний): поєднує зовнішню пасивність із прихованою, непрямую агресією, руйнуючи довіру та провокуючи постійну емоційну напругу [7; 16].

Дослідження виконано на вибірці 52 пари молодого шлюбу (104 респонденти). Вибірка була сформована з рандомно обраних молодих подружніх пар, які перебували у шлюбі до 5 років. Даний обсяг вибірки є достатнім для проведення кореляційного аналізу та забезпечення статистичної значущості виявлених зв'язків на діадичному рівні. Участь у дослідженні була добровільною і проводилась на базі факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова упродовж 2024–2025 років. Ключовим інструментом була спеціалізована Анкета “Асертивність у стосунках”, розроблена авторами роботи як комбінована адаптація класичних і сучасних психометричних шкал під специфіку подружньої взаємодії. Вибір саме цієї анкети був обґрунтований необхідністю забезпечити валідовану оцінку асертивності, використовуючи концептуальну основу Альберті та Еммонса (визначення асертивності як “чесного, прямого і шанобливого” вираження потреб) та класичні шкали Ратуса, Гамбрілла та Річі, а також мало на меті показати крос-сприйняття та оцінити не лише індивідуальну асертивність, але й перцептивну картину партнера (через формат “Я-Партнер”), що критично важливо для виявлення “сліпих плям” у спілкуванні.

Анкета адаптована для вимірювання у форматі “Я-Партнер”, де кожен респондент оцінює власну поведінку та поведінку свого чоловіка/дружини за тими самими 15 твердженнями, використовуючи 5-бальну шкалу частоти. Цей підхід дозволив виявити “сліпі плями” у спілкуванні.

Аналіз проводився шляхом підрахунку сумарних балів. Для спрощення було встановлено чітку класифікацію: конструктивний стиль — високий рівень асер-

тивності (60–75 балів). Це єдиний рівень, що вважається стабільно конструктивним, оскільки він сприяє формуванню емоційної безпеки; неконструктивний стиль — усі інші рівні (середній: 40–59 балів; низький: 25–39 балів; дуже низький: <25 балів). Це відображає ризик переходів до пасивності, агресії чи пасивно-агресивних патернів поведінки.

Емпіричні дані дозволили не лише класифікувати пари за загальним стилем комунікації, але й провести глибокий інтерсуб'єктивний аналіз наявності перцептивної асиметрії (різниця “Я — Партнер”) на вибірці 52 пар. Класифікація пар за індивідуальною асертивністю обох партнерів виявила наступний розподіл:

Таблиця 1.

Відношення стилю комунікації на індивідуальному рівні до особистого відчуття задоволення шлюбом

Стиль комунікації в парі	Кількість пар (N)	Частка у вибірці (%)	Психологічна суть
Неконструктивний-Неконструктивний (НК/НК)	34	65.4 %	Найчисельніша група, схильна до деструктивних патернів (пасивність, уникання), що підвищує ризик накопичення прихованого невдоволення.
Змішаний стиль (К/НК)	14	26.9 %	Пари з асиметричними стилями (один партнер конструктивний, інший — неконструктивний). Може вказувати на нерівність внеску та ризик дисбалансу сил.
Конструктивний-Конструктивний (К/К)	4	7.7 %	Найменш чисельна група, де обидва партнери мають високий рівень асертивності. Підкреслює рідкість досягнення стабільно конструктивного спілкування обома партнерами.

У ході аналізу було встановлено, що Середня абсолютна різниця самооцінок (П1-П2) становить 5.2 балів, що підкреслює структурну асиметрію в силах пари: один партнер є значно більш асертивним, ніж інший.

Асиметрія сприйняття (індивідуальна сліпа пляма). У вибірці виявлена значна кількість випадків асиметрії сприйняття. Позитивна асиметрія (Я > Партнер): корелює з егоцентричною упередженістю (переоцінювання власних навичок) та ризиком формування “синдрому донора” (відчуття нерівності внеску). Негативна асиметрія (Я < Партнер): вказує на відчуття підпорядкування, проблеми з власними межами та ризик накопичення прихованого невдоволення через домінування партнера.

Інтерсуб'єктивний конфлікт. Високе значення різниці різниць (D1-D2) є ключовим індикатором глибокої розбіжності у сприйнятті ролей. Емпірично встановлено, що 22 пари (або 42.3 % вибірки) мають високу різницю

різниць (D1-D2 $\geq$ 10 балів). Це означає, що партнери мають різке розходження у тому, хто “більше винен” у проблемах, що є діагностичною ознакою потенційних комунікативних криз.

Таким чином, ці емпіричні дані стали основою для перевірки гіпотези про лінійну залежність комунікації та задоволеності шлюбом.

У другій частині дослідження було визначено задоволеність шлюбом (ЗШ) у тих самих пар, що брали участь у першій частині (комунікативні патерни). ЗШ розглядалася як інтегральний показник, що відображає стійкий емоційний стан, який включає почуття, генералізовані переживання та раціональну оцінку успішності шлюбу. Особлива увага приділялася емоційно-почуттєвій сфері, оскільки саме емоційна експресивність, емпатія та доброзичливість є критичним фактором, що визначає рівень суб'єктивної задоволеності та відчуття близькості. Для визначення рівня ЗШ було використано Тест-опитувальник “Задоволеність шлюбом” (ЗШ). Вибір саме цієї методики був обґрунто-

ваний її високими психометричними властивостями та широким визнанням і валідацією в українській психологічній науці як надійного інструментарію для експрес-діагностики стійкого емоційного стану та раціональної оцінки успішності шлюбу [4].

Методика є одновимірною шкалою, що містить 24 твердження, які охоплюють різні аспекти подружнього життя (сприйняття себе та партнера, думки, оцінки та установки) і призначена для експрес-діагностики ступеня задоволеності, а також для оцінки

узгодженості/неузгодженості задоволеності в конкретній подружній парі. Тестування проводилося індивідуально, а потім розраховувався середній бал ЗШ для всієї пари. На основі цих індивідуальних показників розраховувався середній бал задоволеності шлюбом для всієї пари, що слугувало узагальненим показником благополуччя подружжя.

Емпіричний аналіз рівня ЗШ у вибірці молодого подружжя (52 пари, 104 респонденти) виявив наступні ключові тенденції (Табл.2):

Таблиця 2.

Ключові тенденції задоволеності шлюбом (ЗШ) у вибірці молодого подружжя

Показник / Група аналізу	Кількісне значення	Частка від вибірки	Психологічна інтерпретація
Загальний середній бал ЗШ	30.40 (з 48 можливих)	N/A	Відповідає категорії “скоріше благополучні” (29–32 бали), що свідчить про помірно позитивну оцінку стосунків у вибірці загалом.
Група з низькою задоволеністю (Ризику)	41 респондент	39.4 %	Схильні до незадоволеності (“перехідні” та “неблагополучні”). Сигналізує про гостру потребу в психологічній допомозі та високий ризик дестабілізації.
Критична група ризику	16 респондентів	15.4 %	Респонденти, які потрапили до категорій “Неблагополучні” (17–22 бали) та “Абсолютно неблагополучні” (0–16 балів).
Дискордантність	24 пари	46.2 %	Виявлено високий рівень розбіжності між суб’єктивною оцінкою шлюбу партнерів. Наявність дискордантності створює приховане напруження та є потужним провісником дестабілізації стосунків.

На заключному етапі провели кореляційний аналіз взаємозв'язку стилю комунікації на рівні пари та задоволеності шлюбом. Було виявлену нелінійну залежність, що спростовує просту початкову гіпотезу.

Узагальнюючий аналіз вимагав інтеграції двох джерел інформації. Дані про стиль комунікації (конструктивний-неконструктивний) та про задоволеність шлюбом (індивідуальні бали 0–48 та середній бал пари) були об'єднані в єдину таблицю за унікальними ідентифікаторами. Аналіз було проведено послідовно на двох рівнях: індивідуальному та діадичному.

Аналіз на індивідуальному рівні (самооцінка стилю та задоволеність) був спрямований на визначення того, як

самооцінка стилю корелює з індивідуальною задоволеністю. Обчислення середнього арифметичного значення показника “загальний бал” задоволеності шлюбом для кожної стильової групи (конструктивний — неконструктивний) дали неочікуваний результат:

– неконструктивний стиль: середній бал задоволеності шлюбом становив 30.76 балів. Ця група була найбільшою — 78,8 % (82 респонденти) вибірки.

– конструктивний стиль (асертивний): середній бал задоволеності шлюбом становив 29.09 балів. Ця група складала 21.2 % (22 респонденти).

Ця різниця в 1.67 бали безпосередньо спростувала гіпотезу на індивідуальному рівні. Хоча обидва середні показники (30,76 та 29,09)

потрапляють у категорію “скоріше благополучні” (29–32 бали), вищий бал у групи з неконструктивним стилем вказує на психологічний парадокс: респонденти з конструктивним стилем, імовірно, схильні до більш реалістичної та критичної оцінки шлюбу, що знижує їхній суб'єктивний бал, тоді як неконструктивний стиль може поєднуватися з механізмами психологічного захисту (уникнення гострих проблем), що штучно завищує їхню оцінку.

Аналіз на рівні пари (діадичний рівень) був ключовим, оскільки оцінював, як комбінація стилів обох партнерів впливає на загальну задоволеність діади. Був введений категоріальний критерій “стиль пари” (конструктивний-конструктивний, неконструктивний-неконструктивний, змішаний).

Конструктивний-конструктивний (К-К) стиль: пари, які відповідали ідеалу “конструктивної комунікації” (7,7 % вибірки, 4 пари), мали найнижчий середній бал задоволеності — 24,88 балів. Цей показник потрапляє до зони “скоріше неблагополучні” (23–26 балів), що є головним спростуванням гіпотези на діадичному рівні. Низький бал пояснюється конкурсом волі та недостатньою гнучкістю. Асертивність обох партнерів перетворюється на постійну конфронтацію, де жодна сторона не має

достатньої схильності до компромісу чи поступки, що викликає емоційне вигорання і дефіцит емпатії.

Змішаний стиль (К/НК): пари зі змішаним стилем (26,9 % вибірки, 14 пар) мали найвищий середній бал задоволеності — 31,29 балів. Найвищий бал доводить ефективність адаптивного балансу. Партнер із конструктивним стилем забезпечує прозорість та ініціює зміни, а партнер із неконструктивним стилем (більш поступливий) забезпечує стабільність та деескалацію. Цей асиметричний розподіл ролей є стійкішою основою для суб'єктивної задоволеності, ніж постійна конкуренція.

Неконструктивний-неконструктивний (НК-НК) стиль: ця група була домінуючою (65,4 % вибірки, 34 пари) і демонструвала високий середній бал 30,69 балів, що лише трохи нижче за показник змішаного стилю. Високий бал пояснюється спільними нормами уникнення конфлікту. Оскільки обидва партнери поділяють норму пасивності або замовчування проблем, вони підтримують низький рівень емоційної напруги. Для більшості пар таке узгоджене, хоч і теоретично неконструктивне, уникання є суб'єктивно найпростішим шляхом до відчуття благополуччя.

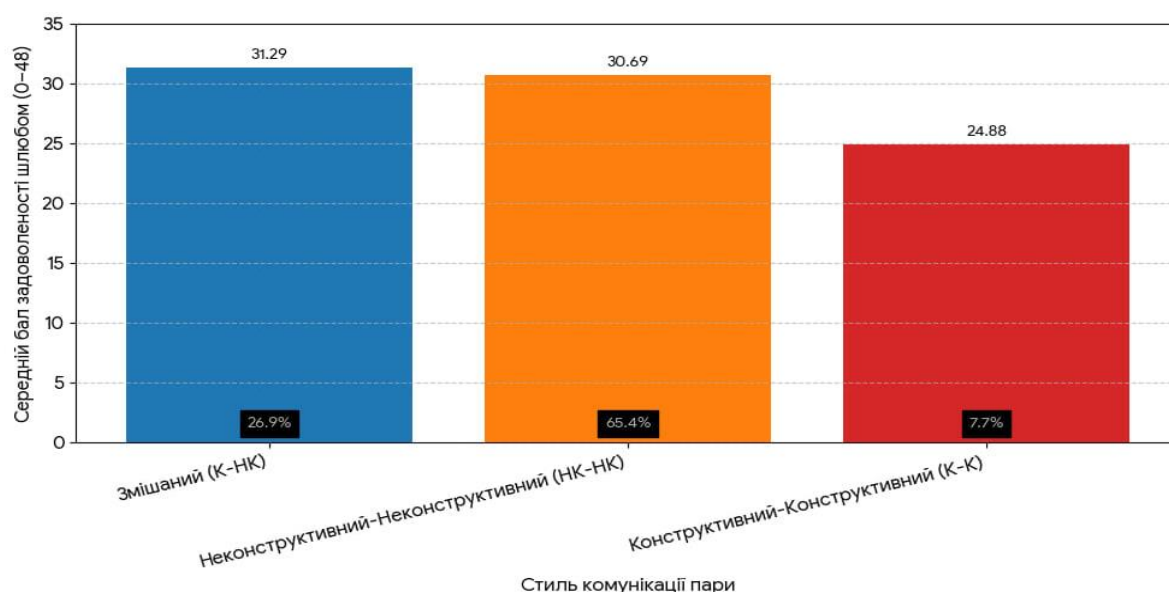


Рис 1. Відношення стилю комунікації на парному рівні до особистого відчуття задоволення шлюбом

Загальний висновок: цифрові дані чітко доводять, що відчуття задоволеності у шлюбі в цій вибірці залежить не від відповідності обох партнерів конструктивному ідеалу, а від адаптивності та функціональності асиметричних або навіть неконструктивних моделей взаємодії.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, теоретичний аналіз та емпіричне дослідження підтвердили, що стиль комунікації є критичним, але нелінійно детермінуючим чинником задоволеності шлюбом. Хоча асертивний (конструктивний) стиль комунікації теоретично визнається ключовою запорукою здорової діадичної взаємодії, емпіричні дані на вибірці 52 пар не підтвердили простої лінійної залежності.

Виявлено неочікувану тенденцію: найнижчий середній рівень задоволеності (24,88 балів, “скоріше неблагополучні”) продемонстрували пари, де обидва партнери мають Конструктивний стиль комунікації. Це свідчить про те, що надмірна прямолінійність або сфокусованість на власних інтересах (дисфункціональна асертивність) може перетворювати спілкування на постійну конфронтацію, руйнуючи емоційну близькість.

Функціональною моделлю для більшості пар виявився неконструктивний або змішаний стиль комунікації. Найвищий

рівень задоволеності (31,29 балів) зафіксовано у пар зі змішаним стилем (один партнер конструктивний, інший — неконструктивний). Це вказує на те, що для досягнення задоволеності шлюбом важливіша взаємна адаптація та наявність функціональної для конкретної пари моделі взаємодії, ніж досконале використання теоретично “правильного” стилю.

Результати дослідження підтверджують необхідність комплексної психологічної підтримки молодого подружжя, особливо 39.4 % респондентів, що потрапили до категорій з низькою задоволеністю. Виявлено високий рівень дискордантності та інтерсуб'єктивних конфліктів у сприйнятті комунікації, що відображається в значній асиметрії сприйняття (Я > Партнер — “синдром донора”; Я < Партнер — відчуття підпорядкування). Це створює приховане напруження, яке може бути ефективно скореговане шляхом калібрування комунікативних норм у парі та роботи з перцептивною асиметрією.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у проведенні лонгітюдних досліджень динаміки комунікації молодих пар, а також у розробці та апробації спеціалізованих тренінгових програм, що будуть покращувати ті чи інші складові стилю комунікації у молодій сімейній парі.

Список літератури

1. Алексеєнко Т. Ф. Виховання потенціалу сім'ї в сучасних умовах: тематичність державна. *Доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 року*. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2002. 144 с.

2. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. № 3. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-17>.

3. Ейдемільер Е. Г., Юстицкис В. Е. Психологія і психотерапія сім'ї. Харків, 2008. 672 с.

4. Пезешкіан Н. Тренінг сімейних стосунків. 33 і одна форма партнерства. Київ: Інститут позитивної психотерапії, 2009. 288 с.

5. Таннен Д. Ти просто мене не розумієш: чоловіки та жінки в спілкуванні. Київ: Видавництво Жупанського, 1996. 30 с.

6. Alberti R. E., Emmons M. L. *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. New Harbinger Publications. 2017.

7. Darba M., Shahmoradi S. Predicting Marital Satisfaction Based on Assertiveness and Emotional Expressiveness Considering the Mediating Role of Quality of Life in Athletes and Non-Athletes Women. *M. A. in Family Counselling, Department of Educational Psychology and Counseling*. 2020.

8. Gottman J. M. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Crown, Publishers, 1999. 72 p.

9. Hendrick S. S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 1988. P. 93–98.

10. Javadivala Z., Allahverdiipour H., Asghari Jafarabadi M., Azimi S., Gilani N., Chattu V. Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences? — a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 2021. 178 p. URL: <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0>.

11. Johnson M. D., Lavner J. A., Mund M., Zemp M., Stanley S. M., Neyer F. J., Impett E. A., Rhoades G. K., Bodenmann G., Weidmann R., Bühler J. L., Burriss R. P., Wünsche J., Grob A. Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction Over Time. *Pers Soc Psychol Bull*. 2022. P. 534–549.

12. Kiser J. D. The Relationship Between Husband-Wife Assertiveness and the Level of Marital Satisfaction. *Doctoral Dissertation, University of South Carolina*. 1989.

13. Rathus S. A. A 30-Item Schedule for Assessing Assertive Behavior. *Behavior Therapy*. 1973. P. 398–406.

14. Roels R., Rehman U. S., Goodnight J. A., Janssen E. Couple Communication Behaviors During Sexual and Nonsexual Discussions and Their Association with Relationship Satisfaction. *Arch Sex Behav*. 2022. P. 1541–1557. URL: <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02204-4>.

15. Winer S., Ramos Salazar L., Anderson A. M., Busch M. Resolving conflict in interpersonal relationships using passive, aggressive, and assertive verbal statements. *International Journal of Conflict*

Management. 2023. No 2, P. 334–359. URL: <https://doi.org/10.1108/ijcma-03-2023-0048>.

References:

1. Alekseienko T. F. Vykhovannia potentsialu simi v suchasnykh umovakh: tematychnist derzhavna [Nurturing family potential in modern conditions: thematic state policy]. *Dopovid pro stanovyshe simey v Ukraini za pidsumkamy 2001 roku*. Kyiv : Derzhavnyi instytut problem simi ta molodi, 2002. 144 P.

2. Voloshok O. V. Sotsialno-psykhologichni chynnyky zadovolenosti shliubom osib periodu rannoi doroslости [Socio-psychological factors of marital satisfaction among young adults]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu*. 2019. No. 3 Available at: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-17>.

3. Eidemiller E. H., Yustytskys V. E. Psykhohiia i psykhoterapiia simi [Family psychology and psychotherapy]. Kharkiv, 2008. 672 p.

4. Pezeshkian N. Treninh simeinykh stosunkiv. 33 i odna forma partnerstva [33 and one form of partnership]. Kyiv : Instytut pozytyvnoi psykhoterapii, 2009. 288 p.

5. Tannen D. Ty prosto mene ne rozumiiesh: choloviky ta zhinky v spilkuvani [You just don't understand me: men and women in communication]. Kyiv : Vydavnytstvo Zhupanskoho, 1996. 30 p.

6. Alberti R. E., Emmons M. L. Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships. *New Harbinger Publications*. 2017.

7. Darba M., Shahmoradi S. Predicting Marital Satisfaction Based on Assertiveness and Emotional Expressiveness Considering the Mediating Role of Quality of Life in Athletes and Non-Athletes Women. *M. A. in Family Counselling, Department of Educational Psychology and Counseling*. 2020.

8. Gottman J. M. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Crown, Publishers, 1999. 72 p.

9. Hendrick S. S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 1988. pp. 93–98.
10. Javadi Z., Allahverdipour H., Asghari Jafarabadi M., Azimi S., Gilani N., Chattu V. Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences? — a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 2021. 178 p. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0>.
11. Johnson M. D., Lavner J. A., Mund M., Zemp M., Stanley S. M., Neyer F. J., Impett E. A., Rhoades G. K., Bodenmann G., Weidmann R., Bühler J. L., Burriss R. P., Wünsche J., Grob A. Within-Couple Associations Between Communication and Relationship Satisfaction Over Time. *Pers Soc Psychol Bull.* 2022. pp. 534–549.
12. Kiser J. D. The Relationship Between Husband-Wife Assertiveness and the Level of Marital Satisfaction. *Doctoral Dissertation, University of South Carolina*. 1989.
13. Rathus S. A. A 30-Item Schedule for Assessing Assertive Behavior. *Behavior Therapy*. 1973. pp. 398–406.
14. Roels R., Rehman U. S., Goodnight J. A., Janssen E. Couple Communication Behaviors During Sexual and Nonsexual Discussions and Their Association with Relationship Satisfaction. *Arch Sex Behav*. 2022. pp. 1541–1557. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02204-4>.
- Winer S., Ramos Salazar L., Anderson A. M., Busch M. Resolving conflict in interpersonal relationships using passive, aggressive, and assertive verbal statements. *International Journal of Conflict Management*. 2023. No. 2, pp. 334–359. Available at: <https://doi.org/10.1108/ijcma-03-2023-0048>.

Стаття надійшла до редакції 01.11.2025

Олена Романовська

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Харківський національний університет
міського господарства ім. О. М. Бекетова, доцентка кафедри психології, педагогіки та
мовної підготовки; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4898-2141>;
E-mail: elena_mail2004@ukr.net

Оксана Нікітіна

кандидатка психологічних наук, доцентка, Харківський національний університет
міського господарства ім. О. М. Бекетова, доцентка кафедри психології, педагогіки та
мовної підготовки; Харків, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4028-1321>;

Альона Приходько

кандидатка педагогічних наук, доцентка, Харківський національний університет
міського господарства ім. О. М. Бекетова, доцентка кафедри психології, педагогіки та
мовної підготовки; Харків, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8227-0220>;
E-mail: alona Prykhodko74@gmail.com

Тіберій Чегі

кандидат психологічних наук, комунальний заклад вищої освіти “Академія культури і
мистецтв” Закарпатської обласної ради, доцент кафедри соціально-культурної
діяльності; Ужгород, Україна;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0890-6048>;
E-mail: t-chehi@ust-hk.com.cn

**ІНТЕГРАТИВНА МЕТАМОДЕЛЬ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ**

Анотація: стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню інтегративної
метамоделі впливу цифрового середовища на формування особистості. Проаналізовано
сучасні наукові підходи до вивчення психологічних ефектів цифровізації, зокрема вплив
соціальних мереж, алгоритмів і цифрових платформ на когнітивні, емоційні та соціальні
характеристики особистості. Систематизовано основні теоретичні моделі впливу
цифрового середовища та запропоновано інтегративну метамодель, яка поєднує
зовнішні цифрові чинники та внутрішні психологічні механізми розвитку особистості.

Ключові слова: цифрове середовище; особистість; цифрова ідентичність;
соціальні мережі; метамодель.

Olena Romanovska

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National University of Municipal Economy named after O. M. Beketov, associate professor of the department of psychology, pedagogy, and language training; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: elena_mail2004@ukr.net

Oksana Nikitina

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National University of Municipal Economy named after O. M. Beketov, associate professor of the department of psychology, pedagogy, and language training; Kharkiv, Ukraine;

Alona Prykhodko

Ph.D. in pedagogy, associate professor, Kharkiv National University of Municipal Economy named after O. M. Beketov, associate professor of the department of psychology, pedagogy, and language training; Kharkiv, Ukraine;
E-mail: alonaprykhodko74@gmail.com

Tiberiy Chegi

Ph.D. in psychology, Municipal Institution of Higher Education “Academy of Culture and Arts” of the Transcarpathian Regional Council, associate professor of the department of socio-cultural activities; Uzhhorod, Ukraine;
E-mail: t-chehi@ust-hk.com.cn

**INTEGRATIVE METAMODEL OF THE INFLUENCE OF THE DIGITAL
ENVIRONMENT ON PERSONALITY FORMATION: THEORETICAL
JUSTIFICATION**

Abstract: the article is devoted to the theoretical substantiation of an integrative metamodel of the digital environment influence on personality formation. Modern scientific approaches to the psychological effects of digitalization are analyzed, including the impact of social media, algorithms, and digital platforms on cognitive, emotional, and social characteristics of personality. Key theoretical models are systematized, and an integrative metamodel combining external digital factors and internal psychological mechanisms of personality development is proposed.

Key words: digital environment; personality; digital identity; social media; metamodel.

Olena Romanovska, Oksana Nikitina, Alona Prykhodko, Tiberiy Chegi

An extended abstract of the paper on the subject of:

**“Integrative metamodel of the influence of the digital environment on personality
formation: theoretical justification”**

Problem setting. The article provides a environment on personality formation, theoretical substantiation of an integrative focusing on student youth. The problem metamodel of the impact of the digital statement examines the deep integration of

digital technologies into daily life, where the Internet, mobile devices, social networks, and online platforms transform communication, self-identification, and socialization. Statistical data is presented: in Ukraine, Internet penetration reaches 82.4 % (31.5 million users as of 2025), 91 % of teenagers consider digital skills essential for education, 96% use the Internet for communication, and 29 % experience anxiety without online access. Globally, 99 % of youth aged 15–24 in high-income countries use the Internet, 47 % of American teens (13–17) are online almost constantly, with daily visits to YouTube (77 %) and TikTok (58%). This highlights the digital space's role as a key factor in socialization, emotional state, and self-expression, especially for youth, necessitating the study of its influence on self-esteem, anxiety, neuroticism, and social differences.

Recent research and publications analysis. The literature review covers foreign (M. Castells, S. Turkle, N. Carr, J. Twenge) and domestic (O. Barlit, M. Nazar, T. Furman) researchers analyzing digital communication, networked personality, distraction effects, attention dependency, cognitive changes, Internet addiction, and cyber-socialization risks. Unresolved aspects are highlighted: differentiated impact on personality types (extroverts/introverts), mechanisms of digital identity, algorithmic influence on self-perception, social inequality due to access and literacy, consequences for cognitive/emotional development.

Paper objective. The goal is to study the impact of digital activity on individual and social personality differences in youth and substantiate a metamodel. Object: personality in the digital environment; subject: interrelation between digital activity and psychological characteristics.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Упродовж останніх років цифрові технології дедалі глибше інтегруються у повсякденне життя: інтернет,

Paper main body. The main material describes the digital environment as a network society (Castells), with networked “self” (Turtle), participatory culture (Jenkins), and ambivalent effects (Twenge, Bondarenko). Psychological features: cognitive changes (attention fragmentation), emotional (reaction dependency), behavioral (creativity/addiction). Literature overview (Scopus, WoS) confirms correlations with anxiety, depression, fragmented self-esteem, impulsivity, social anxiety, but also positive aspects (creativity, support).

Theoretical models are presented: social comparison (Festinger, Vogel), self-presentation (Turtle), neurocognitive (Rosen), digital addiction (Billieux), social capital (Ellison), emotion regulation (Marino), interactive (Ferguson).

The integrative metamodel is a multi-level structure: 1) digital environment (platforms, algorithms, feedback); 2) psychological mechanisms (cognitive, emotional, motivational, social); 3) individual consequences (self-esteem, anxiety, identity); 4) social consequences (communication, group dynamics, norms); 5) formation of differences (psychological profile, typologies, inequality). Mechanisms detailed: cognitive biases (confirmation bias, availability heuristic), FOMO, social comparison, habit loops, Zeigarnik effect, social identity theory (Tajfel), self-presentation (Goffman), digital tribes, polarization, canceling, availability norms.

Conclusions of the research. The digital environment is a powerful transformation factor, with risks (anxiety, addiction) and opportunities (support, development). The metamodel integrates approaches for further empirical research, psychodiagnostics, and digital hygiene.

мобільні пристрої, соціальні мережі й онлайн-платформи трансформують не лише форми комунікації, а й механізми самоідентифікації та соціалізації. За даними дослідження DataReportal, на початок 2025 року в Україні рівень проникнення

інтернету сягнув 82,4 %, а число інтернет-користувачів — приблизно 31,5 мільйона людей [25]. Це означає, що велика частина населення перебуває весь час у цифровому просторі, що створює нові умови для психологічного розвитку особистості.

Особливо чутливими до впливу цифрового середовища є молоді люди — студенти й підлітки, які генерують та споживають контент, беруть участь у віртуальних спільнотах, формують “мережеві я” через соціальні мережі. За даними Міністерства освіти та цифрових ініціатив України, 91 % підлітків вважають, що цифрові навички потрібні їм для навчання, а 84 % — для майбутньої кар’єри, що підкреслює значущість онлайн-простору в їхньому житті [26]. При цьому 96 % підлітків використовують інтернет для спілкування з рідними або друзями, а 29 % відчують тривожність, якщо не можуть підключитися онлайн [26].

На глобальному рівні також спостерігається глибока цифровізація молоді. За даними Statista, у 2024 році 99 % молодих людей віком 15–24 років у країнах із високим доходом використовують інтернет [28]. Щодо регіонального розподілу — у Європі частка інтернет-користувачів віком 15–24 років складає 98 %, а в країнах СНД — 97 % [28].

Щодо активного використання соціальних медіа серед підлітків, то дані Pew Research Center показують, що приблизно 47 % американських підлітків (віком 13–17 років) заявляють, що вони онлайн “майже безперервно” [27].

У цьому ж дослідженні виявлено, що 77 % підлітків відвідують YouTube щодня, а 58 % — TikTok [21].

Ці статистичні дані ілюструють масштаб залучення молоді у цифрове середовище та підкреслюють його роль як ключового чинника їхньої соціалізації, емоційного стану та самовираження. З огляду на це виникає нагальна потреба дослідити, яким чином цифрова активність впливає на індивідуальні психологічні характеристики, зокрема на самооцінку,

тривожність, нейротизм, і як це знаходить своє відображення у соціальних відмінностях особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв’язання цієї проблеми і на які спирається автор. Питаннями впливу цифрового середовища на особистість займалися багато зарубіжних та вітчизняних учених. У працях зарубіжних дослідників розглядаються різні аспекти трансформації індивідуальних і соціальних характеристик людини в умовах цифровізації. Так, М. Кастельс, Г. Рейнгольд, Ш. Теркл, М. Прибілінські, Н. Карр, Е. Грінфілд, А. Еллісон, Дж. Сунштейн [9–16] аналізували залежність між цифровою комунікацією та змінами соціальної поведінки, самоідентичності, когнітивних процесів. Дослідники звертають увагу на такі явища, як: ефект “цифрової розосередженості”, формування мережевої особистості, зростання соціальної порівняльності у соцмережах, зміна механізмів самопрезентації.

Окремі автори (зокрема Ш. Теркл, Г. Рейнгольд) підкреслюють, що цифрове середовище не лише розширює можливості соціальної взаємодії, але й може сприяти поглибленню емоційної дистанції, появі поверхневих контактів та зростанню залежності від цифрової уваги [21]. У працях Н. Карра, Е. Грінфілд наголошується на тому, що інтенсивне користування цифровими технологіями впливає на концентрацію уваги, структуру мислення, швидкість обробки інформації, що стає підґрунтям для індивідуальних відмінностей у когнітивному функціонуванні [10].

У вітчизняній науці проблема цифрового впливу досліджувалася менш масштабно, однак має важливі напрацювання. Так, українські вчені О. Барліт, М. Назар, Т. Фурман, Ю. Швалб, О. Бойко аналізували питання інтернет-залежності, особливості поведінки підлітків у соцмережах, ризики кіберсоціалізації, взаємозв’язок цифрових практик і самооцінки [1–8].

Окремі автори наголошують, що цифрове середовище виступає новим

соціальним простором, де формуються моделі поведінки, комунікації та особистісного розвитку.

У дослідженнях українських та зарубіжних науковців також простежується вивчення соціальних відмінностей, зумовлених цифровою нерівністю, доступом до технологій, особливостями комунікації різних вікових груп. Значна увага приділяється питанням онлайн-ідентичності, конструювання образу “Я”, впливу алгоритмів на формування соціальної поведінки та посилення соціального порівняння.

На основі проведених наукових досліджень сучасні автори підкреслюють, що цифрове середовище є потужним чинником формування індивідуальних і соціальних характеристик людини, впливаючи як на особистісні риси, так і на соціальні динаміки — способи взаємодії, самопрезентацію, рівень емпатії, потребу у визнанні. Незважаючи на наявні наукові напрацювання, тема залишається актуальною, оскільки швидкі зміни цифрових технологій, поява нових комунікаційних платформ та розвиток штучного інтелекту щоразу створюють нові виклики для психологічного та соціального функціонування особистості.

Багатоаспектне вивчення впливу цифрового середовища дозволяє глибше зрозуміти, як саме трансформуються поведінкові, емоційні та когнітивні характеристики людини, як змінюються соціальні ролі та взаємини, а також створює підґрунтя для розроблення ефективних психологічних стратегій адаптації до цифрових умов.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується дана стаття. Незважаючи на значний обсяг теоретичних і емпіричних досліджень, слід констатувати, що проблема впливу цифрового середовища на індивідуальні та соціальні відмінності особистості ще не отримала вичерпного наукового розв’язання. Особливо недостатньо вивченими залишаються такі аспекти:

— диференційований вплив цифрового середовища на різні типи особистості (зокрема екстравертів та інтровертів, осіб із високим рівнем тривожності, підлітків, молодь та дорослих);

— механізми формування цифрової ідентичності та її відмінності від реальної соціальної ідентичності;

— вплив алгоритмів соціальних мереж на самосприйняття, самооцінку і поведінку, особливо у вразливих груп населення;

— формування соціальних відмінностей у цифровому середовищі: нерівність доступу до технологій, різний рівень цифрової грамотності, культурні відмінності у використанні цифрових платформ;

— наслідки тривалої присутності в цифровому просторі для когнітивного та емоційного розвитку, включно з появою нових форм залежності або соціальної ізоляції.

Все це визначає актуальність подальшого дослідження. Потребує поглибленого аналізу питання про те, яким чином цифрове середовище конструює нові моделі соціальної взаємодії та які саме психологічні механізми лежать в основі індивідуальних відмінностей, що виявляються у цифрових практиках. Саме ці нерозв’язані аспекти зумовили вибір теми роботи та визначають напрям подальших наукових пошуків.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета дослідження полягає у визначенні механізмів впливу цифрової активності на формування індивідуальних і соціальних відмінностей особистості студентської молоді та обґрунтуванні метамоделі щодо цього. Об’єктом дослідження є особистість у цифровому середовищі, а предметом дослідження — взаємозв’язок між цифровою активністю та психологічними характеристиками.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Стрімкий розвиток цифрових технологій у XXI столітті викликав формування унікального

соціокультурного простору, який має власні комунікативні норми, системи символів, механізми взаємодії та структури соціальної організації. Цифрове середовище виступає не лише технічним інструментом, але й повноцінною сферою людського буття, що суттєво впливає на процеси соціалізації, ідентифікації та формування особистісних рис.

Згідно з концепцією М. Кастельса (Castells), сучасне суспільство дедалі більше переходить до моделі “мережевого суспільства”, у якому основні процеси соціальної взаємодії організовуються через цифрові мережі [11]. Це викликає утворення “мережевої культури”, де ідентичності формуються в умовах множинних комунікативних середовищ, а соціальні зв’язки стають гнучкішими та менш прив’язаними до фізичної локальності.

На думку Шеррі Теркл (Turkle), цифрове середовище створює можливості для формування “мережевого Я”, що синтезує елементи реальної та віртуальної ідентичності [22]. Така ідентичність є більш фрагментованою, але гнучкою, що дозволяє індивіду адаптуватися до різних соціальних контекстів. Проте дослідниця підкреслює, що підвищена присутність у цифровому просторі може зменшувати здатність до емпатії, глибокої комунікації та рефлексивності.

Дослідники (Anderson & Rainie; Twenge) наголошують, що цифрове середовище виступає новою формою культурного простору, де відбувається передача норм, цінностей і моделей поведінки [9; 23]. Молодь, зокрема покоління Z та Alpha, формує світогляд у тісній взаємодії з онлайн-контентом, що часто випереджає традиційні механізми соціалізації (сім’я, школа, громада).

Твендж Дж. (Twenge) зазначає, що для покоління iGen Generation Z цифровий простір є одночасно джерелом інформації, соціального порівняння та емоційної підтримки [23]. Однак авторка звертає увагу й на підвищення рівня тривожності, депре-

сивності та соціальної ізоляції серед молоді, яка проводить надмірний час у соцмережах.

Українські дослідники також наголошують на амбівалентності цифрового впливу. Бондаренко О. розглядає інтернет-комунікацію як складну систему символічної взаємодії, що сприяє розвитку нових форм соціальної активності, але водночас створює ризики поверховості та залежності від зовнішньої оцінки [2]. С. Бочаров підкреслює, що цифрова поведінка молоді нерідко формується під впливом алгоритмічно керованих потоків інформації, які можуть звужувати критичність мислення і стимулювати конформність [2].

У працях Генрі Дженкінса (Jenkins) цифрове середовище розглядається як простір “учасницької культури”, у якому користувачі можуть не лише споживати інформацію, а й створювати її [15]. Така трансформація ролей сприяє розвитку нових ідентичностей та компетентностей, а також розширює можливості особистісної самореалізації.

Водночас, як зазначає Л. Манович (Manovich), цифровий простір стирає кордони між приватним і публічним, створюючи ситуацію постійної доступності та спостережуваності [15]. Це змінює уявлення про приватність, соціальні норми та поведінкові очікування.

Розглянемо детальніше психологічні особливості взаємодії особистості з цифровим середовищем. З позицій психології цифрове середовище можна розглядати як новацію, що впливає на когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Зокрема:

— когнітивні зміни пов’язані зі зменшенням здатності до зосередження, підвищенням мультитасковості та фрагментації уваги (Rosen) [20];

— емоційні ефекти включають зростання емоційної залежності від реакцій аудиторії та алгоритмічних підказок;

— поведінкові зміни можуть проявлятися як у позитивній формі (цифрова

креативність, розвиток мережевих компетентностей), так і в негативній (цифрова залежність, соціальна тривожність).

Таким чином, цифрове середовище — це складний багатовимірний простір, який перебуває у взаємодії з усіма компонентами особистості.

Огляд сучасної літератури демонструє, що цифрове середовище одночасно:

- є новим соціокультурним контекстом, що задає специфічні норми, цінності та практики;
- виступає середовищем соціалізації, у межах якого формуються сучасні ідентичності;
- впливає на психологічні риси особистості, включаючи тривожність, самооцінку, імпульсивність;
- модифікує соціальні ролі, розмиваючи межі між творцем і споживачем контенту;
- створює нові можливості та ризики, які мають бути враховані у психологічних дослідженнях.

Саме тому цифрове середовище розглядається як один із ключових факторів формування індивідуальних і соціальних відмінностей особистості у сучасних умовах. Його вивчення потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує психологію, соціологію, культурологію, медіадослідження та когнітивні науки.

Цифрова взаємодія впродовж останнього десятиліття стала об'єктом інтенсивних міждисциплінарних досліджень, у межах яких аналізуються її психоемоційні, поведінкові та соціально-перцептивні ефекти. Вплив цифрового середовища на психологічні характеристики особистості розглядається в контексті таких аспектів, як: емоційна регуляція, розвиток тривожності, формування самооцінки, розвиток імпульсивності, цифрової залежності та соціального порівняння. Наукові дані підтверджують, що цифрова активність має як ресурсний, так і ризиковий потенціал.

Цифрова активність та емоційно-афективні стани.

За даними метааналізу, проведеного D. Keles, N. McCrae та A. Grealish (Д. Келес, Н. Маккрей та А. Гріліш), надмірне використання соціальних мереж корелює з підвищеним рівнем тривожності й депресивних симптомів у молоді [16]. Автори наголошують, що основним медіатором цього впливу виступає механізм соціального порівняння та емоційної залежності від онлайн-зворотного зв'язку. Інші дослідження демонструють, що віртуальна активність у мережах Instagram та TikTok пов'язана з формуванням “фрагментованої самооцінки” — явища, коли сприйняття власної цінності залежить від кількості лайків, коментарів та соціальної видимості [17].

Вплив цифрового середовища на когнітивні процеси.

Дослідження Rosen, Carrier і Cheever (Розен, Кариер та Чівер), опубліковане в журналі *Computers in Human Behavior*, свідчить, що постійні перемикання між додатками, сповіщеннями та потоками інформації призводять до фрагментації уваги, зниження здібності до глибокої концентрації та збільшення когнітивного навантаження [20]. Автори підкреслюють, що тривале перебування в стані цифрової багатозадачності знижує ефективність саморегуляції.

Соціальні мережі та формування самооцінки.

У публікації Vogel et al. (Ворел) (*Journal of Social and Clinical Psychology*) встановлено, що активність у соціальних мережах стимулює висхідні соціальні порівняння, що призводить до зниження самооцінки, особливо серед молоді з підвищеною чутливістю до міжособистісних оцінок [24]. Натомість Cheng (Ченг та ін) виявили, що надмірна самопрезентація у соцмережах може підсилювати невпевненість у собі через постійне прагнення отримати позитивне схвалення аудиторії [12].

Імпульсивність та цифрова залежність.

Дослідження Billieux et al. (Біліюкс) у журналі *Addictive Behaviors* показує, що цифрове середовище може активувати імпульсивні патерни поведінки, зокрема спонтанне реагування на повідомлення, контент або стимули. Це спостерігається у користувачів, які мають невисокий рівень емоційної саморегуляції [10].

В огляді Rapova & Carbonell (Панова та Карбонел) наголошується, що цифрова залежність формується за механізмом “поведінкового підкріплення”, подібного до залежності від азартних ігор: користувач постійно очікує нового контенту, повідомлень і соціального зворотного зв’язку [19].

Цифрове середовище як чинник розвитку соціальної тривожності.

За даними Ferguson (Фергусон), високий рівень цифрової активності асоціюється з розвитком соціальної тривожності, особливо в контексті публічних комунікацій та самопрезентації [14]. Порівняльні дослідження показують, що студенти, які проводять понад 4 години в соціальних мережах щодня, демонструють значно вищі показники соціальної напруги та сором’язливості.

Позитивні аспекти цифрової взаємодії.

Попри значну кількість досліджень, які підкреслюють ризики, науковці також відзначають і позитивні аспекти цифрової активності. Зокрема:

- розвиток цифрової креативності;
- можливість соціальної підтримки у кризових ситуаціях;
- розширення соціального капіталу.

Ці дані підтверджують, що цифрове середовище не є однозначно негативним явищем, а його вплив визначається індивідуально-психологічними характеристиками та особливостями використання.

Огляд наукових джерел Scopus і Web of Science дозволяє стверджувати, що цифрове середовище чинить комплексний вплив на психологічні особливості особистості. Воно може формувати як

конструктивні риси (креативність, комунікативні навички, цифрову компетентність), так і дисфункціональні (тривожність, зниження самооцінки, імпульсивність, залежність). Вплив залежить від інтенсивності, змісту цифрової активності та індивідуальних характеристик молоді.

Вивчення психологічного впливу цифрового середовища на особистість спирається на низку концептуальних моделей, що пояснюють, яким чином цифрова активність модифікує афективні, когнітивні та поведінкові характеристики людини. Ці моделі були сформовані на основі досліджень, індексованих у Scopus та Web of Science, і охоплюють широке коло механізмів — від соціального порівняння до нейрокогнітивних змін. Аналіз закордонних наукових джерел дозволив представити систематизований огляд найбільш релевантних теоретичних підходів.

1. Модель соціального порівняння (Social Comparison Model)

Однією з ключових теоретичних основ аналізу впливу цифрового середовища є теорія соціальних порівнянь Л. Фестінгера, адаптована до цифрових платформ. Дослідження Vogel et al. (Вогел) показали, що соціальні мережі значно підсилюють механізм висхідного соціального порівняння [24]. У цифровому середовищі користувачі частіше стикаються з ідеалізованими образами, ретельно відібраними та естетично опрацьованими профілями інших людей, що призводить до:

- зниження самооцінки;
- формування почуття недостатності;
- підвищення рівня соціальної тривожності.

Ця модель пояснює, чому користувачі з високим рівнем цифрової активності більш схильні до внутрішніх конфліктів та нестабільності емоційного стану.

2. Модель самопрезентації та цифрової ідентичності (Self-Presentation & Digital Identity Model)

За Шеррі Теркл (Turkle) цифровий простір створює умови для конструювання мережевого “Я”, яке функціонує за іншими правилами, ніж реальне. До цієї моделі входять такі компоненти [22]:

- редагована самопрезентація: користувач обирає спосіб представити себе;

- аудиторіальна залежність: самооцінка частково визначається реакціями інших;

- множинність ідентичностей: користувач може створювати кілька ролей у різних платформах;

- ризик “розриву” ідентичностей: дисбаланс між офлайн- і онлайн-Я.

Дослідження Cheng et al. (Ченг та ін) [15] підкреслює, що акцент на публічну самопрезентацію підсилює тривожність, невпевненість у собі та залежність від зовнішнього схвалення.

3. Нейрокогнітивна модель цифрової взаємодії (Neurocognitive Digital Interaction Model)

Ця модель пояснює, як цифрове середовище впливає на увагу, пам'ять, саморегуляцію та контроль імпульсів [20]. показали, що:

- часті перемикання між додатками → зниження концентрації уваги;

- сповіщення → активація дофамінових механізмів очікування нагороди;

- хронічна цифрова багатозадачність → зростання когнітивного навантаження;

- постійний потік інформації → поверховість когнітивної обробки.

Нейрокогнітивна модель пояснює підвищену імпульсивність і труднощі з саморегуляцією, які виявляються у молоді з високою цифровою активністю [10].

4. Модель цифрової залежності (Digital Addiction Model)

Цифрову залежність розглядають як форму поведінкової залежності, що функціонує за принципом інтермітуючого підкріплення. У моделі Billieux et al. (Біліюкс та інші) [10]:

- цифрова стимуляція → швидкі дофамінові підкріплення;

- непередбачуваний характер повідомлень → підсилення компульсивної поведінки;

- формування звички → зниження здатності до самоконтроля.

Ranova & Carbonell (Панова та Карбонел) [19] доповнюють, що залежність посилюється за умов емоційної нестабільності та низької стресостійкості, що робить молодь особливо вразливою.

5. Модель соціального капіталу та мережевої взаємодії (Social Capital Model)

Ellison et al. (Елісон та інші) [13] показали, що соціальні мережі сприяють:

- розширенню соціальних зв'язків;

- підтримці “слабких зв'язків”, які є ресурсом;

- підвищенню соціальної підтримки;

- формуванню академічних і професійних можливостей.

Ця модель акцентує на ресурсному потенціалі цифрового середовища, пояснюючи, чому для частини молоді онлайн-активність є чинником психологічного благополуччя.

6. Модель емоційної регуляції в цифровому середовищі (Digital Emotion Regulation Model)

У працях Marino et al. (Маріно та інші) [17] описується, що молодь часто використовує цифрові платформи для:

- регуляції емоцій,

- уникнення негативних переживань,

- пошуку підтримки.

Однак надмірне покладання на цифрову взаємодію формує залежний стиль регуляції, що ускладнює розвиток автономних емоційних навичок.

7. Інтеракційна модель “особистість — цифрове середовище” (Person–Environment Digital Fit Model)

Ця сучасна модель виходить з того, що цифровий вплив є модифікованим індивідуальними рисами [14]. Тобто:

- екстраверти → отримують користь (підтримка, соціальна активність),
- інтроверти → більш схильні до соціальної тривожності;
- нейротичні особистості → сильніше реагують на негативний контент;
- саморегульовані особи → менш вразливі до залежності.

Ця модель підкреслює взаємодію між індивідом і середовищем, пояснюючи, чому вплив цифрової активності є різним у різних людей.

Огляд теоретичних моделей дозволяє сформулювати цілісне уявлення про те, яким чином цифрове середовище змінює психологічні характеристики особистості. Усі моделі узгоджуються в тому, що цифрове середовище виступає:

- механізмом трансформації ідентичності;
- джерелом емоційної та когнітивної стимуляції;
- простором соціального порівняння;
- чинником ризику (тривожність, залежність);
- ресурсом розвитку (креативність, підтримка, соціальний капітал).

Вплив цифрового середовища є мультифакторним, а його прояв залежить від поєднання індивідуальних характеристик, соціального контексту та інтенсивності цифрової активності.

Проведений аналіз теоретичних засад дозволив систематизувати широкий спектр моделей, що описують психологічні механізми впливу цифрового середовища на особистість. Ці моделі розкривають як окремі елементи функціонування психіки в умовах цифрової взаємодії (пізнавальні, емоційні, поведінкові, соціальні), так і їхні взаємозв'язки, що формують комплексну картину трансформацій сучасної особистості.

Загальним для всіх розглянутих концепцій є твердження, що цифрове середовище не можна розглядати як

зовнішній нейтральний чинник — воно є активним модифікатором психічних процесів, який впливає на самосприйняття, соціальну поведінку, емоційну регуляцію, когнітивну діяльність та міжособистісну взаємодію. При цьому різні моделі фокусують увагу на різних механізмах: соціальні моделі — на порівнянні та капіталі соціальних зв'язків; когнітивні — на нейропсихологічних змінах; поведінкові — на залежності та цифровій імпульсивності; інтеракційні — на індивідуально-типологічних відмінностях особистості.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що цифрове середовище формує у користувача своєрідний “цифровий профіль особистісних впливів”, який одночасно включає:

- зовнішні соціальні стимули (реакції аудиторії, динаміка контенту, алгоритми платформ);
- внутрішні психологічні процеси (самооцінка, самопрезентація, емоційна регуляція);
- індивідуальні характеристики (тип темпераменту, рівень тривожності, особистісні риси);
- поведінкові патерни (частота використання, залежність, стиль взаємодії з контентом).

Саме взаємодія цих компонентів визначає формування індивідуальних і соціальних відмінностей у поведінці користувачів цифрових платформ.

Для відображення цього системного взаємозв'язку запропоновано інтегративну метамодель, що синтезує всі теоретичні підходи в єдину структуру.

Наведена нижче модель (Рис. 1) є узагальненим конструктом, що демонструє динамічну взаємодію ключових блоків: цифрового середовища, психологічних механізмів та індивідуальних особистісних результатів.



Рис. 1. Інтегративна метамоделі впливу цифрового середовища на особистість

Метамоделі має ієрархічну, багаторівневу структуру з п'ятьма основними рівнями та численними зв'язками зворотного зв'язку. Вона побудована за принципом “від зовнішнього стимулу до довготривалого психологічного профілю”. Запропонована модель демонструє, що формування особистісних характеристик у цифровому середовищі є результатом багаторівневої взаємодії:

1. *Перший рівень — цифрове середовище* (зовнішні умови та стимули).

Воно задає зовнішні умови: правила платформ, швидкість інформаційних потоків, наявність соціального зворотного зв'язку, алгоритмічні рекомендації. Це первинне джерело впливу. Воно складається з п'яти ключових компонентів:

1.1. Платформні правила та дизайн:

— Архітектура інтерфейсу (бескінечні стрічки, автоплей, push-сповіщення);

— Гейміфікація (лайки, стрики, бейджі, лідерборди);

— Модерація контенту та правила спільноти.

1.2. Алгоритмічні рекомендації:

— Персоналізовані стрічки контенту;
— Фільтраційні бульбашки та ехо-камери;

— Пріоритизація емоційно зарядженого контенту.

1.3. Швидкість та обсяг інформаційних потоків:

— Надлишок інформації (information overload);

— Фрагментованість уваги (24/7 доступність).

1.4. Соціальний зворотний зв'язок у реальному часі:

— Кількісні метрики (лайки, перегляди, коментарі, репости);

— Видимість реакцій інших (емої-реакції, списки “хто переглянув”).

1.5. Можливості самопрезентації:

— Інструменти редагування (фільтри, маски, монтаж відео);

— Анонімність / псевдоанонімність vs повна ідентифікація.

2. Другий рівень — психологічні механізми (внутрішні процеси переробки). Цей рівень описує “як саме” цифрове середовище проходить через внутрішні процеси користувача. Всі моделі (соціальна, когнітивна, поведінкова, емоційна) інтегруються в єдиний механізм взаємодії. Цифрові стимули проходять через чотири інтегровані психологічні системи:

2.1. Когнітивні механізми:

- Увага та її селективність;
- Робоча пам'ять та когнітивне навантаження;

- Формування когнітивних упереджень (confirmation bias, availability heuristic).

Формування когнітивних упереджень у контексті цифрового середовища — це один із ключових психологічних механізмів, через які соцмережі, YouTube, TikTok, новинні стрічки тощо поступово змінюють те, як людина сприймає реальність і приймає рішення.

Найпоширеніші упередження, які найсильніше підсилюються цифровим середовищем:

Confirmation bias — упередження підтвердження (підтверджувальне упередження). Людина схильна шукати, інтерпретувати і запам'ятовувати тільки ту інформацію, яка підтверджує її вже існуючі переконання, ігноруючи або відкидаючи все, що їм суперечить. В цифровому середовищі: алгоритми показують вам більше контенту, який відповідає тому, на що ви вже клікали й лайкали; з часом ваша стрічка стає “дзеркалом” ваших поглядів; ви починаєте щиро вважати, що “всі нормальні люди думають так само, як я”, бо протилежних думок майже не бачите.

Availability heuristic — евристика доступності. Людина оцінює ймовірність події не за реальною статистикою, а за тим, наскільки легко вона може пригадати приклади цієї події. Чим яскравіший і частіше повторюваний приклад — тим “небезпечнішим” чи “поширенішим” здається явище”. В цифровому

середовищі: алгоритми просувають емоційно заряджені, шокуючі, страшні або драматичні історії (бо вони отримують більше кліків і переглядів); ви постійно бачите новини про авіакатастрофи, теракти, насильство, скандали знаменитостей; у підсумку здається, що світ став набагато небезпечнішим, ніж є насправді, хоча статистика може показувати протилежне.

Приклад: Після кількох тижнів перегляду відео про пограбування й напади людина починає боятися виходити на вулицю ввечері, хоча рівень злочинності в її місті не змінився або навіть знизився.

Наслідки поєднання цих двох упереджень у цифровому світі:

- людина живе в інформаційній бульбашці, в якій її світогляд постійно підтверджується і радикалізується;

- критичне мислення слабшає — факти, що суперечать, сприймаються як “фейк” або “пропаганда”;

- зростає поляризація суспільства: люди з різними поглядами перестають розуміти одне одного, бо бачать абсолютно різні “реальності”;

- легше піддається маніпуляціям (політичним, комерційним, конспірологічним).

Отже, цифрове середовище діє як “тренажер” для цих упереджень:

- Confirmation bias → “Ти правий, і я покажу тобі тільки тих, хто з тобою згоден”.

- Availability heuristic → “Дивись, як багато страшного навколо — значить, це правда скрізь”.

Саме тому багато людей після 5–10 років активного користування соцмережами стають набагато впевненішими у своїх (іноді дуже екстремальних) поглядах, ніж були раніше, навіть якщо об'єктивних підстав для цього немає.

- Мультитаскінг та зниження глибини обробки інформації

2.2. Емоційні механізми

- Дофамінові петлі зворотного зв'язку (очікування → лайк → нагорода)
- FOMO (fear of missing out)
- Соціальне порівняння вгору/вниз (upward/downward social comparison)

Це 2 найсильніших емоційних механізмів, які “вбудовані” в сучасні соцмережі та дуже сильно впливають на самопочуття, самооцінку і поведінку.

I. FOMO – Fear of Missing Out (страх пропустити щось важливе). Тобто постійна тривога, що десь зараз відбувається щось дуже цікаве, веселе, важливе чи вигідне – а ти цього не бачиш і не береш у ньому участь. Як це працює в цифровому середовищі:

- Stories, “живі”-трансляції, стріки в Snapchat, сповіщення “ваш друг зараз онлайн”;

- люди викладають найяскравіші моменти свого життя (подорожі, вечірки, успіхи, дорогі покупки);

- ти сидиш удома п'ятничним вечором — а в стрічці всі нібито зараз на найкращій вечірці століття;

- мозок автоматично робить висновок: “Моє життя нудне, я щось пропускаю, я поза грою”.

Наслідки FOMO:

- Постійне оновлення стрічки навіть серед ночі;

- Неможливість відкласти телефон (“а раптом зараз хтось щось круте запостить”);

- Тривога і відчуття самотності, навіть коли ти фізично з людьми;

- Імпульсивні рішення (купити квиток на концерт за останні гроші, поїхати на вечірку, на яку не дуже хотілося, лише б “бути в темі”).

Найсильніше FOMO відчувають підлітки та молодь 16–28 років — саме в той період, коли формується відчуття власної значущості й страх бути “лузером”.

II. Соціальне порівняння вгору і вниз (Upward vs Downward Social Comparison). Теорія соціального порівняння (Леон

Фестінгер, 1954) говорить, що ми постійно порівнюємо себе з іншими, щоб зрозуміти, які ми є і на якому ми місці. У соцмережах це порівняння йде 24/7 і майже завжди викривлене.

Upward comparison — порівняння вгору (дивимосся на тих, хто “кращий” за нас). Зокрема, бачиш ідеальні тіла, подорожі на Мальдіви, дорогі машини, успішні кар'єри, щасливі пари, натомість у підсумку: “Я гірший”, “Моє життя сіре”, “Я невдаха”. Ця інформація найсильніше б'є по самооцінці, викликає заздрість, сором, депресивні відчуття, особливо небезпечно для дівчат-підлітків (порівняння зовнішності з інфлюенсерами та моделями). Приклад: гортаєш Instagram → всі в спортзалі з ідеальними формами → відчуваєш себе товстим і ледачим, хоча насправді в тебе нормальна фігура.

Downward comparison — порівняння вниз (дивимосся на тих, хто “гірший” за нас). Як це працює: спочатку бачиш пости про чийсь невдачі, бідність, проблеми, тоді у підсумку: “Ну хоч не так погано, як у них”, “Я ще нормально живу”. Така інформація тимчасово підвищує самооцінку, але це дуже токсичний механізм: радість від чужих невдач, схильність до тролінгу, відчуття зверхності. Приклад: читаєш коментарі під постом про чийсь розлучення чи звільнення → думаєш “Слава Богу, у мене хоч не так погано”.

Соцмережі зробили так, що:

- 95 % контенту — це upward comparison (бо люди постять найкраще)

- Downward comparison відбувається переважно в коментарях, хейт-спільнотах або коли хтось спеціально “провалився” і став мемом.

Отже, FOMO + постійне upward comparison = одна з головних причин зростання тривожності й депресії у покоління Z і міленіалів. Дослідження 2023–2025 років показують, що чим більше часу людина проводить у TikTok та Instagram, тим сильніше в неї:

- знижена самооцінка;
- вища тривожність;
- відчуття, що життя проходить повз.

Проста формула соцмереж: “Покажи тільки найкраще → змусь інших заздрити й боятися пропустити → тримай їх онлайн якомога довше”. Тому багато хто після видалення або сильного обмеження соцмереж каже: “Я нарешті перестав відчувати, що моє життя — повна фігня”.

- Емоційне зараження через контент

2.3. Мотиваційно-поведінкові механізми:

- формування цифрових звичок (habit loops за Duhigg);
- саморегуляція та її виснаження (ego depletion);
- ефект Зейгарнік (незакінчені стрічки, сповіщення);
- оперантне обумовлення (лайкати).

1. Habit Loops за Чарльзом Дахіггом (Cue → Routine → Reward):

- Тригер (сповіщення, червона крапка, нудьга);
- Дія (відкрити додаток, прокрутити);
- Нагорода (лайк, смішне відео, допамін) → Цикл повторюється сотні разів на день → звичка міцніша за куріння.

2. Ego Depletion (виснаження саморегуляції):

- воля — скінченний ресурс;
- щоразу, коли ти “перемагаєш” бажання перевірити телефон, витрачаєш цей ресурс;
- до вечора сила волі = 0 → легше всього відкриваєш TikTok/Instagram і залипаєш на години.

3. Ефект Зейгарнік.

Людський мозок сильніше пам’ятає і хоче завершити незакінчене. Соцмережі спеціально роблять все незакінченим:

- безкінечні стрічки;
- “ще одне відео саме по собі ввімкнеться”;

— непрочитані сповіщення → мозок повертається знову і знову, щоб “додивився до кінця”.

4. Оперантне обумовлення (Скіннер):

— лайк, коментар, репост = позитивне підкріплення непередбачуваної нагороди (найсильніший тип).

— як ігровий автомат: іноді виграєш великий куш (1000 лайків), частіше нічого → граєш ще сильніше.

— Результат: ти постійно постиш, скролиш, чекаєш “виграшу”.

Разом ці чотири механізми роблять так, що мозок сприймає телефон як найсильніший наркотик сучасності: швидкий, завжди під рукою і соціально схвалений.

2.4. Соціально-ідентичні механізми:

— Теорія соціальної ідентичності (Tajfel & Turner) — належність до цифрових субкультур;

— Самопрезентація за Goffman (Гофман)(front stage / back stage);

— Управління враженням (impression management).

1. Теорія соціальної ідентичності (Tajfel & Turner), поляє в тому, що людина отримує самооцінку не тільки від “я сам”, а головню від груп, до яких належить. У цифровому світі: ти швидко стаєш частиною “своїх” субкультур (фанати К-поп, криптанчики, фітоняшки, ультраправі, феміністки 4-ї хвилі тощо), група дає відчуття “ми найкращі” → автоматично знецінюєш усіх “чужих”. Результат: сильна лояльність до свого цифрової “племені”, готовність хейтити і тролити всіх, хто не з нами.

2. Самопрезентація за Гоффманом (front stage vs back stage)

— Front stage — ідеальна сцена, яку бачать усі (гарні фото, успішний образ, правильні думки).

— Back stage — справжнє життя (де ти в трусах, з прищами і поганим настроєм) — сюди доступ майже нікому. Соцмережі = постійна вистава на front stage 24/7 →

людина починає вірити у власну маску і втрачає контакт із реальним “я”.

3. Управління враженням (impression management)

Ти свідомо і несвідомо робиш усе, щоб виглядати саме так, як вигідно зараз:

- викладаєш тільки вдалі фото;
- видаляєш пости, які набрали мало лайків;
- пишеш думки так, щоб сподобались потрібній аудиторії;
- змінюєш біо і стиль під актуальний тренд. Результат: ідентичність стає гнучкою і залежною від реакції публіки. Ти вже не “є”, а постійно “граєш роль, яка зараз зайде”.

Разом ці три механізми роблять сучасну людину:

- дуже залежною від схвалення своєї цифрової групи;
- з розмитою справжньою ідентичністю;
- готовою швидко змінювати себе заради лайків і статусу в спільноті.

3. Третій рівень — індивідуальні наслідки (внутрішні зміни особистості). Це сфера змін у самооцінці, рівні тривожності, емоційній стабільності, стилі самопрезентації, когнітивних характеристиках. Результат обробки на рівні 2. Основні блоки:

3.1. Самооцінка та самоконцепція:

- Я;
- Залежність самооцінки від лайків (contingent self-esteem);
- Ідеалізоване vs реальне Я;
- Феномен “цифрового двійника”.

3.2. Емоційна сфера:

- Рівень тривожності, депресивні тенденції;
- Емоційне вигорання від інформаційного перевантаження;
- Зниження емпатії (онлайн-дизінгібіція).

3.3. Когнітивні характеристики:

- Зниження тривалості уваги;

- Погіршення критичного мислення;
- Зростання толерантності до когнітивного дисонансу.

3.4. Стиль самопрезентації та ідентичність:

- Нарцисичні тенденції;
- Експібіціонізм / вуайєризм;
- Фрагментована або множинна ідентичність.

4. Четвертий рівень — соціальні наслідки (зміни у взаємодії з іншими). Він охоплює зміну комунікативних стратегій, взаємодії з групами, соціального статусу, норм поведінки та очікувань у взаємодіях. Вплив виходить за межі індивіда:

4.1. Комунікативні стратегії:

- Зміщення від глибоких розмов до фатичних (phatic communication);
- Переважання асинхронного спілкування;

- Емодзіфікація емоцій;

4.2. Групова динаміка та соціальний капітал:

- Формування цифрових племен (digital tribes);
- Політизація та поляризація;
- Кенселінг та остракізм.

1. Формування цифрових племен (digital tribes). Відбувається, коли люди швидко об’єднуються в дуже вузькі, але дуже емоційно заряджені спільноти за інтересами, поглядами, мемами, естетикою. Приклади: стан-спільноти, крипто-бро, еко-активісти, редпілери, котики-стан, Dark Academia тощо. Усередині племені — свої коди, меми, мова, герої й вороги. Належність до племені дає сильне відчуття “ми” і швидко стає важливішою за реальні зв’язки.

2. Політизація та поляризація. Алгоритми підсилюють крайні погляди (бо вони отримують більше реакцій). Кожне плем’я бачить тільки свій контент → переконання стають радикальнішими. “Чужі” автоматично сприймаються як вороги або дурні. В результаті: суспільство

розколюється на таборами, які буквально живуть у різних інформаційних реальностях і ненавидять одне одного.

3. Кенселінг та цифровий остракізм. Порушення норм племені (неправильне слово, старий твіт 10-річної давності, просто “неправильна” думка) = миттєве виключення. Механіка: масовий хейт, догпінг, скасування (cancel), блок у всіх чатах і списках. У стародавні часи остракізм = вигнання з міста. Сьогодні = вигнання з цифрового простору й часто втрата роботи, друзів, репутації. Працює блискавично і без суду — достатньо 50–100 активних людей. Разом це створює світ, де ти або 100 % зі своїм племенем, або тебе просто знищують морально за одну помилку. Тому багато хто зараз мовчить або грає роль, щоб не стати наступною жертвою кенселу.

4.3. Норми та очікування:

- Норма постійної доступності;
- Культура “миттєвої реакції”;
- Зміна норм приватності.

Коротко і чітко — нові “неписані правила” цифрового суспільства.

1. Норма постійної доступності. Вони полягають в тому, що очікується, що ти онлайн 24/7 і відповідаєш майже одразу. Якщо не відповів за 10–30 хвилин — “ти ігнориш”, “щось не так”, “образився”. “Був онлайн 5 хвилин тому, але не відповів” = сучасна образа №1 серед молоді. Як результат: люди сплять з телефоном, перевіряють чати навіть у туалеті чи за кермом.

2. Культура “миттєвої реакції” полягає в тому, що:

- лайк, емодзі, коментар треба ставити швидко, інакше “ти не підтримуєш”, “тебе не хвилює”;
- на сторіс треба реагувати за 1–2 години, інакше вони зникають і ти “пропустив”;
- день народження без привітання в перші 30 хвилин = ти поганий друг;
- виникає постійний тиск: “треба швидко відреагувати на все”.

3. Зміна норм приватності. Тобто те, що раніше було суто особистим, тепер за замовчуванням публічне (геолокація, хто з ким дружить, що слухаєш, куди пішов). Якщо не викладаєш своє життя = “ти дивний”, “чого ти ховаєшся?”. Фото дітей, сварки з партнером, медичні діагнози — усе стало нормальним контентом. Приватність тепер треба спеціально захищати, а не навпаки.

Разом ці три норми створили світ, де:

- бути офлайн = майже соціальне самогубство;
- кожен твій крок потенційно бачать сотні людей;
- спокій і тиша сприймаються як підозрілі.

5. Фінальний рівень — формування індивідуальних і соціальних відмінностей (результатний рівень)

Цей рівень є результатним та демонструє, як цифрова активність поступово вибудовує унікальний “психологічний профіль” кожного користувача.

Найвищий рівень інтеграції — довготривалі психологічні профілі:

5.1. Індивідуальний цифровий психологічний профіль. Унікальна комбінація: рівень залежності, стиль споживання контенту, патерни самопрезентації, емоційна реактивність на цифрові стимули.

5.2. Нові типології особистості:

- “Цифрові аборигени” та “цифрові іммігранти”;
- Класифікація за рівнем problematic use (від healthy до addictive);
- Типи: Creator, Consumer, Lurker, Activist, Gamer тощо.

5.3. Соціальні відмінності та нерівність:

- Цифровий розрив другого рівня (не тільки доступ, а й психологічні наслідки);
- Посилення існуючих соціальних нерівностей через алгоритми;

— Формування індивідуальних та соціальних відмінностей (результатний рівень).

Таким чином, завершуючи теоретичний аналіз, можна стверджувати, що вплив цифрового середовища на формування особистісних і соціальних відмінностей є складним, багатовимірним та взаємозалежним процесом. Інтегративна метамоделі дозволяє поєднати різні теоретичні концепти в єдину системну структуру, що пояснює механізми впливу цифрової взаємодії на психологічний стан, поведінку та соціальні позиції особистості.

Отримані теоретичні положення формують ґрунт для емпіричної частини дослідження, зокрема для аналізу того, яким чином цифрова активність студентської молоді корелює з рівнем тривожності, самооцінки, конфліктності та інших значущих психологічних параметрів.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведене дослідження дозволило прийти до таких висновків.

Теоретичне та емпіричне дослідження дозволяє сформулювати комплексне уявлення про психологічний вплив цифрового середовища на особистість сучасної молоді. Аналіз літератури та результати експерименту показали, що цифрова взаємодія не є одновимірним чи універсальним чинником — вона має багаторівневий, системний характер, охоплюючи соціальні, когнітивні, емоційні та поведінкові процеси.

По-перше, встановлено, що цифрове середовище формує новий тип соціокультурної реальності, у якій відбувається перебудова механізмів соціальної взаємодії, самопрезентації та побудови ідентичності. Алгоритми платформ, динаміка інформаційних потоків та постійна присутність аудиторії створюють умови для підсилення феноменів соціального порівняння, FOMO, формування “віртуального Я” та підвищення залежності від зовнішніх оцінок.

По-друге, емпіричні дані підтверджують, що високий рівень цифрової активності студентів є пов’язаним зі збільшенням показників тривожності, емоційної нестабільності, імпульсивності та зниженням самооцінки. Це узгоджується з сучасними теоретичними моделями (соціального порівняння, цифрової самопрезентації, нейрокогнітивних змін та цифрової залежності) і демонструє глибину психологічного впливу цифрової взаємодії.

По-третє, результати засвідчують, що цифрове середовище не є виключно фактором ризику: воно може виступати джерелом соціальної підтримки, розширення соціального капіталу, доступу до ресурсів, розвитку когнітивної гнучкості та комунікативних компетентностей. Це підтверджує необхідність збалансованого підходу, що враховує як ризики, так і можливості цифрового простору.

По-четверте, інтегративна метамоделі, розроблена у межах дослідження, демонструє, що саме взаємодія між зовнішніми цифровими стимулами, внутрішніми психологічними механізмами та індивідуальними особистісними характеристиками формує унікальні індивідуальні та соціальні відмінності. Таким чином, цифрова поведінка є не тільки наслідком середовища, але й відображенням внутрішніх рис, потреб і патернів особистості.

По-п’яте, ці результати підкреслюють необхідність включення цифрового компонента до сучасної психодіагностики та психологічної освіти. Розвиток цифрової гігієни, навичок саморегуляції, критичного мислення та раціонального використання цифрових ресурсів є ключовими чинниками збереження психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, цифрове середовище є потужним, багатогранним фактором розвитку сучасної особистості, здатним як сприяти її становленню, так і створювати ризики для емоційної стабільності й соціального функціонування. Комплексний

підхід до його вивчення є необхідним для розроблення ефективних рекомендацій у сфері освіти, психологічної підтримки та формування здорової цифрової культури.

Цифрове середовище формує новий тип соціокультурного простору, у межах якого відбувається трансформація традиційних механізмів соціалізації, комунікації та побудови ідентичності. Воно характеризується високою динамічністю, алгоритмічною зумовленістю та постійною присутністю аудиторії, що створює нові форми психологічної взаємодії.

Аналіз наукових підходів показує, що цифровий вплив є поліструктурним, оскільки охоплює соціальні, емоційні, когнітивні та поведінкові механізми. Жодна окрема модель не здатна повністю пояснити всі аспекти цифрової взаємодії, що зумовлює необхідність інтеграції теоретичних перспектив.

1. Соціальні моделі (соціальне порівняння, цифрова самопрезентація, модель соціального капіталу) демонструють, що цифрове середовище суттєво впливає на самооцінку, ідентичність та структуру соціальних зв'язків. Емоційна чутливість до реакцій аудиторії, тенденція до порівняння себе з іншими та конструювання "цифрового Я" є визначальними процесами трансформації особистості.

2. Когнітивні моделі відображають зміни у мисленні, увазі та способах опрацювання інформації. Цифрове середовище сприяє розвитку кліпового мислення, поверхневого сприйняття та перевантаження когнітивних систем, що впливає на гнучкість та якість прийняття рішень.

3. Поведінкові моделі (цифрова залежність, компульсивна взаємодія, FOMO) описують формування стабільних патернів цифрового використання, які можуть набувати як адаптивних, так і дезадаптивних рис. Цей блок підкреслює, що цифрова поведінка формується на перетині нейропсихологічних реакцій та соціальних стимулів.

4. Емоційні моделі демонструють вплив цифрового середовища на здатність особистості регулювати власні почуття. Використання цифрових медіа як інструменту компенсації емоційних станів може як підтримувати психологічну рівновагу, так і посилювати емоційну нестабільність.

5. Інтеракційні моделі підкреслюють, що цифровий вплив не є однаковим для всіх: особистісні риси (екстраверсія, нейротизм, самоконтроль) визначають рівень чутливості до цифрових стимулів. Таким чином, цифрове середовище діє як "підсилювач" уже наявних характеристик.

6. Інтегративна метамодель, розроблена на основі аналізу літератури, показує, що цифровий вплив є результатом взаємодії трьох ключових систем:

– зовнішніх чинників цифрового середовища (алгоритми, контент, соціальний фідбек);

– внутрішніх психологічних механізмів (соціальних, когнітивних, емоційних та поведінкових);

– індивідуально-особистісних характеристик (темперамент, риси, рівень саморегуляції).

7. На основі метамоделі можна стверджувати, що формування індивідуальних і соціальних відмінностей у цифровому контексті відбувається не як лінійний процес, а як результат складної взаємодії зазначених рівнів. Цифрове середовище виступає каталізатором, який підсилює певні риси та регулює, послаблює або трансформує інші.

8. Теоретичний аналіз підтверджує, що вплив цифрового середовища має амбівалентний характер: воно може одночасно виступати джерелом розвитку (когнітивні, комунікативні та соціальні можливості) та фактором ризику (емоційна нестабільність, залежність, соціальна тривожність). Комплексна оцінка цих впливів є критично важливою для психологічної науки та практики.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є використання інтегративної метамоделі як

цілісної теоретичної основи для проведення емпіричних досліджень. Зокрема, доцільним є поглиблене вивчення особливостей змін окремих психологічних параметрів — тривожності, самооцінки, конфліктності та імпульсивності —

залежно від рівня та інтенсивності цифрової активності. Отримані результати можуть сприяти уточненню механізмів психологічного впливу цифрового середовища та розширенню можливостей практичного застосування метамоделі.

Список літератури:

1. Барліт О. О. Кіберсоціалізація молоді як чинник формування особистісних змін. *Психологічні перспективи*. 2021. № 37. С. 89–97.

2. Бойко О. В. Психологічні ефекти цифрової комунікації серед студентської молоді. *Вісник ХНПУ ім. Г. Сковороди*. 2022. № 68. С. 59–68.

3. Іванова Н. В. Медіаспоживання молоді: нові форми соціальної активності. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2020. № 3. С. 98–107.

4. Кравченко К. С. Цифрове середовище як новий простір соціальної взаємодії. *Соціальна психологія*. 2021. № 1. С. 33–41.

5. Марченко Л. В. Особливості формування “мережевої” ідентичності старшокласників. *Психологія і особистість*. 2021. № 2. С. 142–150.

6. Назар М. М. Вплив цифрового середовища на соціальну поведінку підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 58. С. 112–121.

7. Фурман Т. І. Вплив соціальних мереж на розвиток емоційної сфери підлітка. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 56–65.

8. Швалб Ю. М. Психологічний розвиток молоді в умовах інформаційного суспільства. Київ : ВПЦ “Київський університет”, 2019. 212 с.

9. Anderson J., Rainie L. The Future of Digital Life. Pew Research Center, 2021.

10. Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Griffiths M. Problematic smartphone use: A conceptual overview. *Addictive Behaviors*. 2015.

11. Castells M. *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell, 2010. 656 p.

12. Cheng C., Lau Y., Chan L. Self-presentation and psychological distress on social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021.

13. Ellison N. B., Steinfield C., Lampe C. Social capital and Facebook use. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2011.

14. Ferguson C. Digital activity and social anxiety in adolescents. *Computers in Human Behavior Reports* 2022.

15. Jenkins H. Participatory Culture in a Networked Society. MIT Press, 2016.

16. Keles B., McCrae N., Grealish A. Social media and depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020.

17. Marengo D. Exploring the association between Instagram use and self-esteem. *Computers in Human Behavior*. 2021.

18. Naslund J. Digital peer support in mental health. *Psychiatric Services*. 2020.

19. Panova T., Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Frontiers in Psychology*. 2018.

20. Rosen L. D., Carrier L. M., Cheever N. A. Digital distraction and cognitive load. *Computers in Human Behavior*. 2019.

21. Statista. Youth Internet Use Worldwide 2024. Statista, 2024.

22. Turkle S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Basic Books, 2017. 448 p.

23. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy and More Anxious*. New York : Atria Books, 2019. 352 p.

24. Vogel E., Rose J., Roberts L., Eckles K. Social comparison, social media

and self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014.

25. DataReportal. Digital 2025: Ukraine. URL: <https://datareportal.com/>.

26. Міністерство цифрової трансформації України. *Підлітки та цифрові навички: аналітичний звіт*. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/>.

27. Pew Research Center. *Teens, Social Media and Technology*. 2024. URL: <https://www.pewresearch.org/>.

28. Statista. *Global Youth Social Media Trends*. URL: <https://www.statista.com/>.

References:

1. Barlit O O. Kibersotsializatsiia molodi yak chynnyk formuvannia osobystisnykh zmin [Cyber socialisation of young people as a factor in personal change]. *Psykhologichni perspektyvy*. 2021. No. 37. pp. 89–97.

2. Barlit O. O. Kibersotsializatsiia molodi yak chynnyk formuvannia osobystisnykh zmin [Psychological effects of digital communication among students]. *Psykhologichni perspektyvy*. 2022. No. 68. pp. 59–68.

3. Ivanova N. V. Mediaspozhyvannia molodi: novi formy sotsialnoi aktyvnosti [Media consumption among young people: new forms of social activity]. *Sotsiologiia: teoriia, metody, marketynh*. 2020. No. 3. pp. 98–107.

4. Kravchenko K. S. Tsyfrove seredovyshche yak novyi prostir sotsialnoi vzaємodii [The digital environment as a new space for social interaction]. *Sotsialna psykholohiia*. 2021. No. 1. pp. 33–41.

5. Marchenko L. V. Osoblyvosti formuvannia “merzhevoi” identychnosti starshoklasnykiv [Features of the formation of ‘network’ identity among high school students]. *Psykhologhiia i osobystist*. 2021. No. 2. pp. 142–150.

6. Nazar M. M. Vplyv tsyfrovoho seredovyshcha na sotsialnu povedinku pidlitkiv [The impact of the digital

environment on the social behaviour of adolescents]. *Problemy suchasnoi psykholohii*. 2022. No. 58. pp. 112–121.

7. Furman T. I. Vplyv sotsialnykh merezh na rozvytok emotsiinoi sfery pidlitka [The influence of social networks on the development of the emotional sphere of adolescents]. *Psykhologhiia i suspilstvo*. 2022. No. 2. pp. 56–65.

8. Shvalb Yu. M. Psykhologichnyi rozvytok molodi v umovakh informatsiinoho suspilstva [Shvalb Yu. M. Psychological development of young people in the information society. Kyiv: VPC “Kyiv University”]. Kyiv: VPTs “Kyivskiy universytet”, 2019. 212 p.

9. Anderson J., Rainie L. The Future of Digital Life. Pew Research Center, 2021.

10. Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Griffiths M. Problematic smartphone use: A conceptual overview. *Addictive Behaviors*. 2015.

11. Castells M. *The Rise of the Network Society*. Wiley-Blackwell, 2010. 656 p.

12. Cheng C., Lau Y., Chan L. Self-presentation and psychological distress on social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2021.

13. Ellison N. B., Steinfield C., Lampe C. Social capital and Facebook use. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2011.

14. Ferguson C. Digital activity and social anxiety in adolescents. *Computers in Human Behavior Reports* 2022.

15. Jenkins H. Participatory Culture in a Networked Society. MIT Press, 2016.

16. Keles B., McCrae N., Grealish A. Social media and depression, anxiety and psychological distress in adolescents: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020.

17. Marengo D. Exploring the association between Instagram use and self-esteem. *Computers in Human Behavior*. 2021.

18. Naslund J. Digital peer support in mental health. *Psychiatric Services*. 2020.

19. Panova T., Carbonell X. Is smartphone addiction really an addiction? *Frontiers in Psychology*. 2018.
20. Rosen L. D., Carrier L. M., Cheever N. A. Digital distraction and cognitive load. *Computers in Human Behavior*. 2019.
21. Statista. Youth Internet Use Worldwide 2024. Statista, 2024.
22. Turkle S. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Basic Books, 2017. 448 p.
23. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Happy and More Anxious*. New York: Atria Books, 2019. 352 p.
24. Vogel E., Rose J., Roberts L., Eckles K. Social comparison, social media and self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2014.
25. DataReportal. Digital 2025: Ukraine. Available at: <https://datareportal.com/>.
26. Ministerstvo tsyfrovoyi transformatsii Ukrainy [Ministry of Digital Transformation of Ukraine]. *Pidlitky ta tsyfrovi navychky: analitychnyi zvit*. Available at: <https://osvita.diia.gov.ua/>.
27. Pew Research Center. *Teens, Social Media and Technology*. 2024. Available at: <https://www.pewresearch.org/>.
28. Statista. *Global Youth Social Media Trends*. Available at: <https://www.statista.com/>.

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025

Anastasiia Knysh

doctor of philosophy sciences, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”,
associate professor of the department of pedagogy and psychology of management of social
systems of academician I. Zyazyun; Kharkiv, Ukraine;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0211-2535>;
E-mail: n_knysh@ukr.net

FUTURE PSYCHOLOGISTS' READINESS TO UTILIZE ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES IN COUNSELING WORK

Abstract: this study examines future psychologists' attitudes toward artificial intelligence and their readiness to integrate digital technologies into professional practice. The research involved 86 third- and fourth-year psychology students from three Ukrainian universities and employed the Media and Technology Usage and Attitudes Scale, the AI Attitude Scale, and the Measure of Therapists' Attitudes Toward Technology in Psychotherapy. The results indicate generally positive but cautious attitudes toward AI, with high behavioral intention to use AI tools alongside persistent concerns about ethical risks and the preservation of the therapeutic relationship. Students strongly endorsed the psychoeducational value of technology, while perceiving its relevance to psychotherapy as limited, suggesting a preference for peripheral rather than central integration of AI in therapeutic work. Cluster analysis identified four distinct profiles of technological readiness, ranging from technology enthusiasts to cautious skeptics. The findings highlight the need for differentiated training approaches and clear ethical guidelines to support the responsible integration of AI into psychological practice in Ukraine.

Key words: artificial intelligence; mental health chatbots; students; future psychologists; future professionals; attitudes toward technology; psychotherapy.

Анастасія Книш

докторка філософських наук, Національний технічний університет “Харківський
політехнічний інститут”, доцентка кафедри педагогіки і психології управління
соціальними системами ім. академіка І. Зязюна; Харків, Україна;
E-mail: n_knysh@ukr.net

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В КОНСУЛЬТАТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація: у статті досліджується ставлення майбутніх психологів до штучного інтелекту та їхня готовність інтегрувати цифрові технології у професійну практику. У дослідженні взяли участь 86 студентів 3–4 курсів спеціальності “Психологія” з трьох українських університетів. Для збору даних були застосовані шкала використання та ставлення до медіа і технологій, шкала ставлення до штучного інтелекту та шкала ставлення терапевтів до використання технологій у психотерапії.

© Anastasiia Knysh, 2025

Отримані результати свідчать про загалом позитивне, але обережне ставлення до штучного інтелекту, що поєднується з високою поведінковою готовністю використовувати ШІ-інструменти та водночас зі стійкими побоюваннями щодо етичних ризиків і збереження терапевтичних стосунків. Кластерний аналіз дозволив виокремити чотири різні профілі технологічної готовності — від технологічних ентузіастів до обережних скептиків. Результати підкреслюють необхідність диференційованих підходів до професійної підготовки та чітких етичних настанов для відповідальної інтеграції штучного інтелекту у психологічну практику в Україні.

Ключові слова: штучний інтелект; чат-боти; студенти; майбутні психологи; майбутні фахівці; ставлення до технологій; психотерапія.

Анастасія Книш

Розширена анотація для ознайомлення з цією темою:

“Готовність майбутніх психологів до використання технологій штучного інтелекту в консультативній діяльності”

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Повномасштабна війна в Україні призвела до різкого зростання психологічного дистресу, масового переміщення населення та зниження доступності послуг у сфері психічного здоров'я, створивши умови, за яких традиційні моделі психологічної допомоги стають недостатніми. За даними міжнародних організацій, мільйони українців нині перебувають у групі ризику розвитку психічних розладів, а значна частина населення повідомляє про погіршення психологічного стану з початку війни. У цьому контексті використання технологій штучного інтелекту (ШІ), зокрема ШІ-орієнтованих інструментів і чат-ботів із психічного здоров'я, дедалі частіше розглядається як потенційний додатковий ресурс для розширення доступу до психологічної підтримки. Водночас професійна інтеграція таких технологій порушує складні етичні, методологічні та ідентифікаційні питання для психологів. Це робить проблему готовності майбутніх психологів до використання штучного інтелекту особливо актуальною, оскільки саме вони відіграватимуть ключову роль у формуванні системи психічного здоров'я України у

повоєнний період. Усвідомлення їхнього ставлення до ШІ та цифрових технологій безпосередньо пов'язане з важливими науковими й практичними завданнями, зокрема модернізацією психологічної освіти, розробленням етичних стандартів і створенням стійких систем психологічної допомоги в умовах тривалої кризи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми, і на які спирається автор. Сучасні міжнародні та українські дослідження демонструють зростання інтересу до застосування штучного інтелекту в психології, психотерапії та освіті. У наукових працях підкреслюється потенціал ШІ для психоосвіти, моніторингу симптомів і підтримки між сесіями, водночас акцентується увага на етичних ризиках, зокрема питаннях конфіденційності даних, алгоритмічної упередженості та можливого послаблення терапевтичного альянсу. Дослідження ефективності ШІ-чат-ботів у сфері психічного здоров'я засвідчують обнадійливі результати щодо зменшення симптомів тривоги й депресії, а професійні організації, зокрема Американська психологічна асоціація, розробляють рекомендації щодо відповідального використання таких

інструментів. В Україні науковці аналізували застосування ІІІ в освітніх середовищах і в окремих контекстах психологічної підтримки, зокрема для військовослужбовців. Однак, попри зростання кількості досліджень, відсутні систематичні емпіричні роботи, присвячені готовності майбутніх психологів до інтеграції ІІІ у професійну діяльність. Цей дефіцит є особливо значущим в умовах війни, коли потреба у масштабованій психологічній допомозі поєднується з підвищеною відповідальністю за етичні та професійні рішення.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є представлення результатів емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ставлення майбутніх психологів до штучного інтелекту та їхньої готовності інтегрувати цифрові технології у професійну психологічну практику.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Дослідження проведено у форматі онлайн-опитування за участю 86 студентів 3–4 курсів спеціальності “Психологія” з трьох українських університетів. Для оцінювання ставлення до технологій і штучного інтелекту було застосовано шкалу використання та ставлення до медіа і технологій, шкалу ставлення до штучного інтелекту та шкалу ставлення терапевтів до використання технологій у психотерапії, перекладені українською мовою та перевірені на внутрішню узгодженість. Аналіз даних здійснювався за допомогою методів описової статистики та кластерного аналізу. Отримані результати свідчать, що майбутні психологи загалом демонструють позитивне, але обережне ставлення до ІІІ, поєднане з високою

поведінковою готовністю використовувати ІІІ-інструменти у професійній діяльності. Респонденти активно користуються цифровими технологіями у повсякденному житті та водночас усвідомлюють потенційні ризики їх застосування. Найбільш показовим результатом стала суттєва різниця між високою оцінкою психоосвітньої цінності технологій і низькою оцінкою їхньої релевантності для психотерапії, що вказує на перевагу периферійної, а не центральної інтеграції штучного інтелекту у терапевтичний процес. Кластерний аналіз дозволив виокремити чотири профілі технологічної готовності — від технологічних ентузіастів до обережних скептиків, з проміжними типами, що відображають прагматичну вибірковість і помірну відкритість до впровадження ІІІ.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Результати дослідження показують, що майбутні психологи в Україні є залученими до діджиталізації та загалом відкритими до використання штучного інтелекту, проте схильні зберігати пріоритет людської взаємодії в психотерапії. Штучний інтелект здебільшого розглядається як допоміжний інструмент психоосвіти та підтримки, а не як центральний елемент терапевтичної роботи. Отримані дані підкреслюють необхідність розроблення диференційованих освітніх підходів, спеціалізованих навчальних програм із етичного та критичного використання ІІІ, а також чітких професійних настанов. В умовах воєнних і повоєнних викликів у сфері психічного здоров'я такі заходи є ключовими для відповідальної та ефективної інтеграції штучного інтелекту у психологічну практику в Україні.

Problem setting. The ongoing war in Ukraine and resulting mass displacement have created an unprecedented mental health crisis requiring immediate and comprehensive

intervention. As of October 2024, approximately 3.6 million people remain internally displaced within Ukraine, while over 15 million Ukrainians have reported

deterioration in their mental health since the start of the war [6]. Recent studies reveal alarming prevalence rates: among Ukrainian university students, PTSD prevalence reached 27 %, while among civilians it ranged from moderate to extremely high levels, with some populations showing rates as high as 76 % [7]. Nearly 10 million Ukrainians, including 1.4 million children, are estimated to be at risk of mental health conditions due to the war [14]. Although Ukraine has implemented national mental health programs such as “How Are You?” (Ти як?) [4], the scale of psychological trauma continues to escalate with increasing numbers of war-affected individuals, making the problem inexhaustible through traditional therapeutic approaches alone.

In this context, it becomes critically important to utilize all available resources for providing psychological support to the population. Artificial intelligence technologies, particularly mental health chatbots, have emerged as promising supplementary tools. Over the past three years, several AI-powered chatbots have demonstrated effectiveness in reducing symptoms of anxiety, depression, and stress [16]. Research indicates that platforms such as Woebot, Wysa, and Elomia have shown significant reductions in depression (48 % decrease) and anxiety (43 % decrease) symptoms [3; 5; 8], with randomized controlled trials demonstrating that Elomia users experienced greater symptom reduction compared to control groups using traditional self-help materials [13]. The American Psychological Association has recently released health advisories and guidelines addressing the use of AI chatbots in mental health care, while developing evaluation frameworks for practitioners considering integration of AI tools into their practice [2]. These developments indicate growing professional recognition of AI's potential role in mental health support, particularly as adjunctive tools for maintaining patient engagement between therapy sessions.

Such AI-based tools could prove especially valuable in the Ukrainian context,

where significant numbers of potential clients cannot maintain consistent contact with therapists due to being located in frontline areas or facing financial constraints. One in four Ukrainians report decreased access to medical services since February 2022, with 35 % postponing medical care due to financial challenge [15]. However, neither at the societal nor legislative level has the integration of such technologies into Ukrainian psychologists' professional practice been adequately considered. This gap underscores the importance of investigating future psychologists' readiness to utilize artificial intelligence technologies in their counseling work, particularly as these professionals will shape the mental health landscape in post-war Ukraine's recovery.

Recent research and publications analysis. The integration of artificial intelligence (AI) technologies into psychological practice and research has become an increasingly prominent area of scholarly attention. Recent literature demonstrates a growing body of evidence regarding AI applications across various domains of psychology, though significant gaps remain, particularly concerning psychologists' readiness to adopt these technologies. Recent studies have extensively documented the transformative potential of AI in psychology. Nazar M. provides a comprehensive analysis of AI's role in educational psychology, highlighting how AI technologies facilitate personalization of learning processes, adaptation of educational environments, and provision of real-time feedback [10]. The research emphasizes that AI integration enables automation of routine tasks, thereby allowing psychologists and educators to focus on more creative and interactive aspects of their work — a consideration particularly relevant in contexts of contemporary challenges such as wartime conditions.

Melnyk M., Malynoshevska A., and Androsovykh K. conducted an extensive review of generative AI applications in psychology, identifying key areas including

psychodiagnostics, psychotherapy, and psychological research. Their work demonstrates that AI-powered tools can significantly enhance diagnostic accuracy, provide continuous therapeutic support, and facilitate analysis of large-scale behavioral datasets [9]. However, the authors also emphasize critical concerns regarding ethics, confidentiality, and the accuracy of AI-generated recommendations.

The application of AI chatbots in mental health support represents a particularly promising development. Zadorina O., Hromyk A., and Bondar S. examined the use of AI-powered chatbots in mobile applications for distance learning, demonstrating their effectiveness in improving communication and providing personalized support to students. Their findings indicate that chatbots can reduce cognitive load, provide timely information access, and facilitate independent learning, though challenges remain regarding response accuracy and the need for continuous algorithm updates [17].

Research by V. Reinska and D. Lopatina further explores the potential of AI-based mobile applications for psychological support of military personnel, highlighting the importance of virtual assistants capable of adapting to users' emotional states and providing anonymous, accessible support — critical features when access to qualified specialists is limited [12].

International research provides valuable insights into AI adoption patterns and concerns. A study examining AI chatbot usage across educational contexts [11] revealed that 68 % of teachers and 76 % of students in Ukraine have experience using AI services, with ChatGPT being the most recognized tool. This suggests growing familiarity with AI technologies among potential users of psychological services. However, M. Zhou et al. identified significant barriers to AI adoption in educational settings, including concerns about academic integrity, technological dependency, and insufficient

understanding of AI capabilities and limitations. Their research emphasizes that effective AI integration requires not only technological infrastructure but also comprehensive training and clear ethical guidelines [18].

Despite the growing international literature on AI in psychology, a significant gap exists regarding Ukrainian psychologists' readiness to adopt AI technologies in their professional practice. While Ukrainian researchers have examined AI applications in education [10] and specific intervention contexts [12; 17], systematic investigation of practicing psychologists' attitudes, competencies, and preparedness for AI integration remains limited. However, effective implementation of AI technologies requires not only technical infrastructure but also professional readiness. Zhou M. et al. emphasize that successful AI integration depends on users' understanding of AI capabilities, limitations, and ethical implications [18]. Without adequate preparation, psychologists may either reject potentially beneficial technologies or misuse them in ways that compromise client welfare.

Recent literature consistently emphasizes the importance of addressing ethical concerns in AI adoption. Melnyk M. et al. highlight issues including data confidentiality, algorithmic bias, transparency in AI decision-making, and the need for clear regulatory frameworks [9]. The American Psychological Association's guidelines stress that AI tools should complement rather than replace human professional judgment, and that psychologists must maintain responsibility for all aspects of service delivery even when using AI assistance [1; 2]. The development of professional competencies for AI use in psychology represents another critical consideration. The literature suggests that psychologists require training not only in technical aspects of AI tools but also in critical evaluation of AI outputs, recognition of algorithmic

limitations, and navigation of ethical dilemmas arising from AI use.

Highlighting previously unsolved parts of the general problem, to which this article is devoted. The reviewed literature demonstrates active and expanding research on AI applications in psychology, with substantial evidence supporting the potential benefits of AI-augmented diagnostic, therapeutic, and research practices. International studies provide valuable frameworks for understanding AI adoption patterns, efficacy of AI-based interventions, and critical ethical considerations. However, a notable gap exists in Ukrainian research regarding psychologists' readiness to adopt AI technologies. While Ukrainian scholars have contributed important insights into specific AI applications, systematic examination of practicing psychologists' preparedness, attitudes, and training needs remains absent. This gap is particularly significant given the unprecedented demand for psychological services in Ukraine and the potential of AI technologies to expand access to care.

Addressing this gap requires comprehensive investigation of Ukrainian psychologists' current knowledge, attitudes, and practices regarding AI, as well as identification of barriers to adoption and development of targeted professional development initiatives. Such research is essential for ensuring that AI integration in Ukrainian psychology proceeds in a manner that is ethically sound, professionally competent, and responsive to the unique needs of the population.

Paper objective. The aim of the article is to present the results of a study aimed at examining future psychologists' attitudes toward the use of artificial intelligence in professional practice.

The research objectives are:

1. To investigate psychologists' attitudes toward the use of technologies in professional practice.

2. To examine readiness to use Artificial Intelligence.

3. To explore readiness to use technologies in psychotherapy.

4. To identify types of future psychologists based on their attitudes toward artificial intelligence and the use of technologies in future professional practice.

Paper main body. The study was conducted using an online survey form and involved psychology students enrolled at the National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", Lviv Polytechnic National University, and Taras Shevchenko National University of Kyiv. A total of 86 respondents participated in the study, all of whom were 3rd- and 4th-year students majoring in Psychology. The average age of respondents was 20.8 years. Among the respondents were 55 women and 31 men.

The study employed the following instruments: Media and Technology Usage and Attitudes Scale (MTUAS), AI Attitude Scale (AIAS-4), and Measure of Therapists' Attitudes Toward Technology in Psychotherapy (MTPS), which were translated into Ukrainian and verified for internal consistency using Cronbach's alpha. Data processing utilized descriptive statistics methods as well as multivariate statistical methods — specifically, cluster analysis.

The validity of the results was ensured by: the use of contemporary diagnostic tools and the application of psychometric procedures that demonstrated the feasibility of using these instruments for the study sample.

Internal consistency reliability was assessed using Cronbach's alpha coefficient, which measures the extent to which scale items are interrelated. Alpha values were calculated for the total scales and all subscales across three validated instruments. Following established guidelines, reliability coefficients were interpreted as: $\alpha < 0.60$ (unacceptable), $\alpha = 0.60-0.69$ (questionable), $\alpha = 0.70-0.79$ (acceptable), $\alpha = 0.80-0.89$ (good), and $\alpha \geq 0.90$ (excellent).

Internal Consistency Reliability Coefficients for Research Instruments

Instrument	Scale/Subscale	Items	α	M	SD	Reliability
AIAS-4	Total Scale	4	0.971	6.92	1.2	Excellent
	Potential to Augment	4	0.963	3.64	0.71	Excellent
MTPS	Psychoeducational Value	4	0.947	4.34	0.53	Excellent
	Perceived Risks	4	0.928	2.73	0.54	Excellent
	Perceived Relevance	4	0.952	2.01	0.67	Excellent
	Total Scale	32	0.945	3.56	0.67	Excellent
MTUAS	Smartphone Usage	4	0.919	3.72	0.44	Excellent
	General Media Usage	3	0.878	4.03	0.41	Good
	Online Friendships	3	0.897	3.49	0.48	Good
	Social Media Usage	3	0.899	3.85	0.41	Good
	Email Usage	2	0.786	3.67	0.38	Acceptable
	Attitudes Toward Media	3	0.9	3.62	0.43	Excellent
	Attitudes Toward Social Networking	3	0.894	3.72	0.45	Good
	Negative Attitudes	4	0.9	2.51	0.51	Good
	Attitudes Toward Multitasking	3	0.893	3.32	0.45	Good
	Positive Attitudes	4	0.93	3.91	0.43	Excellent

All three instruments demonstrated strong psychometric properties. The AIAS-4 showed excellent internal consistency ($\alpha = 0.971$), with the mean score of 6.92 (SD = 1.20) indicating moderately positive AI attitudes among future psychologists. The MTPS exhibited excellent reliability across all four subscales ($\alpha = 0.928$ to 0.963): Potential to Augment (M = 3.64, SD = 0.71), Psychoeducational Value (M = 4.34, SD = 0.53), Perceived Risks (M = 2.73, SD = 0.54), and Perceived Relevance (M = 2.01, SD = 0.67), replicating findings from the original validation study. Students showed strongest endorsement of technology's educational value while expressing skepticism about its necessity in therapy.

The MTUAS total scale demonstrated excellent reliability ($\alpha = 0.945$), with individual subscales ranging from acceptable to excellent ($\alpha = 0.786$ to 0.930), consistent with original validation. Usage subscales showed good to excellent reliability: Smartphone Usage ($\alpha = 0.919$, M = 3.72), General Media Usage ($\alpha = 0.878$, M = 4.03), Social Media Usage ($\alpha = 0.899$, M = 3.85), Online Friendships ($\alpha = 0.897$, M = 3.49), and Email Usage ($\alpha = 0.786$, M = 3.67). Attitude subscales similarly demonstrated strong reliability, with Positive Attitudes ($\alpha = 0.930$,

M = 3.91) and Negative Attitudes ($\alpha = .900$, M = 2.51) indicating generally favorable orientations toward technology among future psychologists.

Future psychologists demonstrated moderately positive attitudes toward AI (M = 6.92, SD = 1.13 on a 1–10 scale), with two-thirds of participants (67.4 %, n = 58) falling in the moderate positive range (5.0—7.5) and nearly one-third (31.4 %, n = 27) expressing highly positive attitudes (≥ 7.5). Only one participant (1.2 %) showed low positive attitudes, indicating near-universal acceptance of AI's potential value. This distribution pattern suggests cautious optimism rather than enthusiastic embrace — students recognize AI's potential while maintaining critical distance. Item-level analysis revealed meaningful variation: “Intention to Use AI in Future” achieved the highest mean (M = 7.30, SD = 0.93), indicating behavioral readiness that exceeds attitudinal endorsement. Beliefs about AI's capacity to “Improve Work” (M = 7.08, SD = 1.23) surpassed expectations for general life improvement (M = 6.65, SD = 1.25), suggesting domain-specific optimism about professional applications. The relatively lower score for “AI is Positive for Humanity” (M = 6.65, SD = 1.25) may reflect broader

ethical concerns about AI's societal implications, consistent with public discourse about algorithmic bias, automation anxiety, and loss of human agency.

Several factors may explain these patterns. First, professional pragmatism appears salient — students distinguish between AI's instrumental utility in psychological practice and broader philosophical questions about AI's role in society. This differentiation suggests sophisticated thinking about technology adoption as context-dependent rather than universally beneficial or harmful. Second, as digital natives who have witnessed rapid technological change throughout their lifetimes, these students may view AI integration as inevitable regardless of perfect attitudinal alignment, leading to high behavioral intentions despite moderate enthusiasm. Third, Ukrainian psychology education's emphasis on evidence-based practice may cultivate measured optimism pending empirical validation of AI applications. Finally, the ongoing war context may heighten awareness of technology's dual potential — both as a force multiplier for delivering mental health services to traumatized populations and as a source of ethical concerns about surveillance, autonomy, and human dignity. Gender differences emerged, with males showing significantly higher AI attitudes ($M = 7.48$, $SD = 1.00$) compared to females ($M = 6.65$, $SD = 1.09$), potentially reflecting established gender disparities in technology confidence and STEM affinity documented in prior research.

Response patterns on the MTPS reveal a nuanced attitude profile characterized by strong acceptance of technology as an educational adjunct (Psychoeducational Value: $M = 4.34$, $SD = 0.53$) coupled with marked skepticism about its centrality to therapeutic practice (Perceived Relevance: $M = 2.01$, $SD = 0.67$). This 2.33-point differential represents the largest gap between subscales and constitutes the study's most striking finding. Students moderately endorsed technology's Potential to Augment therapeutic outcomes ($M = 3.64$,

$SD = 0.71$) while expressing measured concern about Perceived Risks ($M = 2.73$, $SD = 0.54$), suggesting balanced appraisal rather than uncritical enthusiasm or technophobic rejection. The pattern indicates students envision a “peripheral integration” model where technology supplements but does not fundamentally transform the therapeutic encounter.

Multiple interpretative frameworks illuminate these findings. The dominant endorsement of Psychoeducational Value likely reflects technology's alignment with established therapeutic practices (bibliotherapy, homework assignments, psychoeducational materials), which pose minimal threat to the core therapeutic relationship. Students appear comfortable with technology when it extends traditional methods rather than replacing them. Conversely, low Perceived Relevance scores may represent professional identity protection — future therapists resist characterizing technology as “necessary” for effective practice, possibly viewing such claims as devaluing their developing clinical expertise and the primacy of human connection in healing. This resistance may intensify during training when students are establishing foundational competencies and professional self-concepts. The training stage itself likely influences attitudes; students focused on mastering evidence-based protocols, therapeutic presence, and clinical judgment may view technology integration as premature, preferring to establish core skills before layering technological augmentation. Moderate Perceived Risks scores indicate awareness of potential drawbacks — privacy violations, therapeutic alliance disruption, over-reliance on algorithms — without catastrophizing these concerns. Finally, Ukrainian psychotherapy's cultural emphasis on relational depth and humanistic values may create tension with technology integration that students are actively negotiating, leading to cautious rather than enthusiastic adoption.

Usage patterns revealed high

engagement across domains, with General Media Usage ($M = 4.03$, $SD = 0.41$) exceeding all other subscales, followed by Social Media Usage ($M = 3.85$, $SD = 0.41$), Smartphone Usage ($M = 3.72$, $SD = 0.44$), and Email Usage ($M = 3.67$, $SD = 0.38$). Notably, Online Friendships received the lowest usage score ($M = 3.49$, $SD = 0.48$), suggesting students maintain boundaries around relationship formation despite extensive platform engagement. Attitude subscales showed predominantly positive orientations ($M = 3.91$, $SD = 0.43$) with substantially lower Negative Attitudes ($M = 2.51$, $SD = 0.51$), creating a 1.40-point favorable asymmetry. Moderate Attitudes Toward Multitasking ($M = 3.32$, $SD = 0.45$) suggest awareness of divided attention's costs despite its prevalence in digital environments.

These patterns admit several explanations. High General Media Usage likely reflects students' dual role as consumers staying informed about psychological science and cultural trends, and as future professionals who must understand clients' media environments. Elevated Social Media Usage may represent professional development activities — following research communities, psychology organizations, thought leaders — rather than purely social engagement, distinguishing these psychology students from general populations. The lower Online Friendships score suggests quality-over-quantity relationship priorities; students use technology to maintain existing connections but resist forming new relationships through digital-only channels, possibly reflecting training in attachment theory and relationship depth. Moderate Email Usage may indicate generational preferences for synchronous communication (messaging apps) while recognizing email's continued professional necessity, creating bifurcated communication ecologies for personal versus professional domains.

The strong positive-to-negative attitude asymmetry likely reflects digital native status — students raised with

ubiquitous technology naturally view it favorably while maintaining critical perspective on specific drawbacks, avoiding both uncritical enthusiasm and moral panic. Moderate multitasking attitudes may demonstrate metacognitive awareness cultivated through psychology training, enabling students to recognize attention's limitations while acknowledging multitasking's practical necessity in modern life. High usage coupled with predominantly positive attitudes represents behavioral-attitudinal consistency that minimizes cognitive dissonance about extensive technology engagement. However, social desirability bias may operate — psychology students trained to recognize psychological phenomena might provide responses that acknowledge technology's benefits while downplaying addiction, distraction, or problematic use patterns.

K-means cluster analysis was conducted to identify distinct profiles of future psychologists based on their attitudes toward artificial intelligence and technology integration in professional practice. Analysis utilized nine key variables spanning AI attitudes (AIAS-4), attitudes toward technology in psychotherapy (MTPS), and technology usage patterns (MTUAS). Clustering indices indicated optimal solution with four distinct clusters, yielding a Silhouette coefficient of 0.701, Calinski-Harabasz index of 488.22, and Davies-Bouldin index of 0.415, indicating good cluster separation and cohesion. The four-cluster solution was selected based on both statistical criteria and theoretical interpretability, revealing meaningful typological distinctions in technological readiness among psychology students.

K-means clustering was applied to standardized scores across nine variables: AIAS-4 Total Score, MTPS subscales (Potential to Augment, Psychoeducational Value, Perceived Risks, Perceived Relevance), and MTUAS subscales (Smartphone Usage, Social Media Usage,

Positive Attitudes, Negative Attitudes). Variables were standardized ($M = 0$, $SD = 1$) prior to clustering to ensure equal weighting. Multiple cluster solutions ($k = 2$ to 7) were evaluated using silhouette coefficient (optimal > 0.50), Calinski-Harabasz index

(higher values indicate better separation), and Davies-Bouldin index (lower values indicate better clustering). The four-cluster solution demonstrated superior performance across indices and provided theoretically meaningful distinctions.

Table 2.

Descriptive Statistics for Four-Cluster Solution

Variable	Cluster 1		Cluster 2		Cluster 3		Cluster 4	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Sample Size (n)	22	-	24	-	19	-	21	-
AIAS-4 Total Score	7.26	0.12	8.32	0.33	5.33	0.24	6.40	0.19
MTPS: Potential to Augment	3.78	0.09	4.58	0.16	2.72	0.11	3.25	0.25
MTPS: Psychoeducational Value	4.56	0.11	5.00	0.00	3.62	0.13	4.01	0.05
MTPS: Perceived Risks	2.75	0.00	2.02	0.19	3.50	0.08	2.82	0.12
MTPS: Perceived Relevance	2.00	0.00	1.17	0.24	3.00	0.08	2.11	0.15
MTUAS: Smartphone Usage	3.85	0.05	4.27	0.16	3.11	0.11	3.52	0.08
MTUAS: Social Media Usage	3.95	0.06	4.37	0.16	3.31	0.11	3.64	0.09
MTUAS: Positive Attitudes	4.04	0.06	4.45	0.14	3.33	0.09	3.68	0.08
MTUAS: Negative Attitudes	2.45	0.05	1.84	0.23	3.19	0.11	2.70	0.08

The first cluster was called Balanced Pragmatists ($n = 22$, 25.6 %). Balanced Pragmatists demonstrated moderately positive AI attitudes ($M = 7.26$, $SD = 0.12$) positioned between skepticism and enthusiasm. This cluster exhibited near-ceiling endorsement of technology's psychoeducational value ($M = 4.56$, $SD = 0.11$), indicating strong acceptance of technology as an educational adjunct. However, they maintained moderate views on technology's potential to augment therapeutic outcomes ($M = 3.78$, $SD = 0.09$) and showed characteristic skepticism about technology's necessity in practice (Perceived Relevance: $M = 2.00$, $SD = 0.00$), demonstrating remarkable homogeneity on this dimension. Perceived Risks scores were moderate ($M = 2.75$, $SD = 0.00$), suggesting measured concern without alarmism. Technology usage patterns were above average (Smartphone: $M = 3.85$, Social Media: $M = 3.95$), with predominantly positive attitudes ($M = 4.04$, $SD = 0.06$) and low negative attitudes ($M = 2.45$, $SD = 0.05$).

Balanced Pragmatists represent the modal future psychologist — digitally fluent, professionally cautious, and strategically selective about technology integration. They

exemplify “peripheral integration” philosophy, viewing technology as valuable for client education and administrative functions while protecting the therapeutic relationship as fundamentally human. The zero variance on Perceived Relevance suggests normative consensus that technology enhances but does not define effective practice. This cluster likely benefits from balanced exposure to both traditional therapeutic training and contemporary digital tools, enabling informed selectivity rather than wholesale adoption or rejection. Their moderate AI attitudes coupled with high technology usage suggests comfort with technology in daily life while maintaining professional boundaries in therapeutic contexts. Gender distribution is nearly equal (54.5 % female, 45.5 % male), and mean age is 20.73 years, representing typical psychology students.

The second cluster was called Technology Enthusiasts ($n = 24$, 27.9 %). Technology Enthusiasts emerged as the most technologically oriented cluster, displaying highly positive AI attitudes ($M = 8.32$, $SD = 0.33$) — significantly exceeding other clusters and approaching the scale maximum.

This group showed maximal endorsement of technology's psychoeducational value ($M = 5.00$, $SD = 0.00$), representing ceiling effects and unanimous agreement. Critically, they scored highest on Potential to Augment ($M = 4.58$, $SD = 0.16$), indicating strong beliefs that technology can enhance therapeutic outcomes. They demonstrated the lowest Perceived Risks ($M = 2.02$, $SD = 0.19$) and Perceived Relevance scores ($M = 1.17$, $SD = 0.24$), the latter suggesting they view technology not as necessary but as extraordinarily valuable. Technology usage was highest across all clusters (Smartphone: $M = 4.27$, Social Media: $M = 4.37$), with strongly positive attitudes ($M = 4.45$, $SD = 0.14$) and lowest negative attitudes ($M = 1.84$, $SD = 0.23$).

Technology Enthusiasts represent digital natives fully embracing technology across life domains. Their profile suggests early adopter personalities — comfortable with innovation, optimistic about technological solutions, and minimally concerned about potential drawbacks. The ceiling effect on psychoeducational value and near-ceiling AI attitudes indicate these individuals may actively seek technology-enhanced experiences and professional opportunities. Low perceived risks coupled with high usage suggests either genuine comfort with technology's implications or possible underestimation of privacy, security, and ethical concerns. This cluster's low Perceived Relevance scores paradoxically suggest they view technology as optional rather than necessary — possibly because they integrate it so seamlessly that it doesn't feel like an additional requirement but rather a natural extension of practice. Gender distribution remains balanced (54.2 % female, 45.8 % male), and this cluster skews slightly younger ($M = 20.17$ years), consistent with greater technological fluency among recent cohorts.

The third cluster was called Cautious Skeptics ($n = 19$, 22.1 %). Cautious Skeptics exhibited the most reserved attitudes toward technology integration, with the lowest AI

attitudes across clusters ($M = 5.33$, $SD = 0.24$) — still positive but markedly below other groups. This cluster showed lowest scores on both Potential to Augment ($M = 2.72$, $SD = 0.11$) and Psychoeducational Value ($M = 3.62$, $SD = 0.13$), indicating skepticism about technology's therapeutic utility even in educational applications. Crucially, they demonstrated highest Perceived Risks ($M = 3.50$, $SD = 0.08$) and Perceived Relevance ($M = 3.00$, $SD = 0.08$), suggesting they view technology as both potentially problematic and unfortunately necessary — a conflicted stance reflecting ambivalence. Technology usage was lowest across clusters (Smartphone: $M = 3.11$, Social Media: $M = 3.31$), with substantially lower positive attitudes ($M = 3.33$, $SD = 0.09$) and highest negative attitudes ($M = 3.19$, $SD = 0.11$).

Cautious Skeptics represent individuals deeply concerned about technology's impact on therapeutic practice and human connection. Their profile suggests values prioritizing relational depth, humanistic principles, and preservation of traditional therapeutic approaches. The combination of high perceived risks and high perceived relevance creates psychological tension — they recognize technology's increasing presence while viewing it as threatening to core therapeutic values. Lower overall technology usage indicates behavioral consistency with attitudes, suggesting genuine preference for face-to-face interaction and analog communication. This cluster's high negative attitudes may reflect experiences with technology's downsides — distraction, superficiality, privacy violations — leading to protective stance. Gender distribution shows highest female representation (89.5 %), potentially reflecting documented gender differences in technology skepticism and relational orientation. This cluster is oldest ($M = 22.11$ years), possibly indicating greater exposure to pre-digital therapeutic traditions or more developed professional identities resistant to technological disruption.

The fourth cluster was called

Moderate Adopters (n = 21, 24.4 %). Moderate Adopters occupied the middle ground across most dimensions, with moderate AI attitudes (M = 6.40, SD = 0.19) and balanced MTPS profiles. They showed moderate Potential to Augment scores (M = 3.25, SD = 0.25), above-average Psychoeducational Value (M = 4.01, SD = 0.05), moderate Perceived Risks (M = 2.82, SD = 0.12), and low but variable Perceived Relevance (M = 2.11, SD = 0.15). Technology usage was moderate (Smartphone: M = 3.52, Social Media: M = 3.64), with moderate positive attitudes (M = 3.68, SD = 0.08) and moderate negative attitudes (M = 2.70, SD = 0.08). This cluster demonstrated the least extreme profile, representing centrist positioning on technology attitudes and behaviors.

Moderate Adopters represent individuals still forming attitudes toward professional technology integration. Their moderate scores across dimensions suggest openness to persuasion from either direction — they could evolve toward enthusiastic adoption or cautious skepticism depending on training experiences, mentorship, and exposure to successful (or failed) implementations. The moderate variability in their scores (notably higher SDs than other clusters on several measures) indicates heterogeneity within this cluster — these individuals share moderate positioning but may hold different underlying reasons for their stance. Some may be genuinely ambivalent, weighing pros and cons carefully; others may lack sufficient exposure to form strong opinions; still others may be strategically moderate, awaiting more evidence before committing. Gender distribution shows predominantly female representation (76.2 %) with mean age of 20.90 years, representing typical demographics for psychology training programs.

Conclusions of the research. The findings of this study align with its aim of examining future psychologists' attitudes toward artificial intelligence in professional

practice and indicate a generally favorable, yet cautious, orientation toward technological integration. Overall, participants demonstrated high everyday engagement with digital media and predominantly positive views of technology, while maintaining a critical awareness of its potential drawbacks. Attitudes toward AI were moderately positive, and behavioral intention to use AI in future professional work exceeded broader beliefs about AI's general benefit for humanity, suggesting a pragmatic stance: students are ready to apply AI as an instrumental tool, but remain sensitive to wider ethical and societal concerns. Gender differences were observed, with male students reporting more positive attitudes toward AI.

A particularly notable result concerns technology use in psychotherapy. Respondents strongly endorsed technology's psychoeducational value, but rated its relevance to psychotherapy as low, reflecting a "peripheral integration" model in which digital tools are accepted mainly for education, between-session support, and structured assignments rather than as a central component of the therapeutic process. Perceived risks were moderate, indicating balanced concern about issues such as confidentiality, overreliance on algorithms, and potential disruption of the therapeutic alliance.

Cluster analysis further revealed four distinct profiles of technological readiness, ranging from highly enthusiastic adopters to cautious skeptics, with two intermediate groups reflecting pragmatic selectivity and moderate openness. These typologies underscore that readiness for AI integration is not uniform and should be addressed through differentiated educational and methodological support. Taken together, the results suggest that future psychologists in Ukraine are digitally engaged and broadly open to AI-assisted practice, but tend to preserve the primacy of human therapeutic interaction, positioning AI primarily as an adjunct resource. This has important implications for the development of training curricula and professional guidelines that can support

ethically responsible implementation of AI tools in the context of Ukraine's heightened mental health needs during and after the war.

Further research should expand the sample across regions and include practicing psychologists in order to assess professional and generational differences more comprehensively. Longitudinal designs are warranted to examine how attitudes evolve with clinical experience, supervision, and exposure to real-world AI tools. It is also

important to identify predictors of readiness and resistance, including digital competence, professional identity, ethical sensitivity, and war-related contextual factors. Finally, applied studies should evaluate targeted training modules and develop context-specific recommendations for safe implementation, clarifying which clinical tasks can be appropriately supported by AI and which should remain exclusively within professional human responsibility.

Список літератури:

1. American Psychological Association. APA's AI tool guide for practitioners. 2024b. URL: <https://www.apa.org/practice/business/technology/tech-101/evaluating-artificial-intelligence-tool>.

2. Using generic AI chatbots for mental health support: A dangerous trend. American Psychological Association. 2025. URL: <https://www.apaservices.org/practice/business/technology/artificial-intelligence-chatbots-therapists>.

3. Farzan M., Ebrahimi H., Pourali M., Sabeti F. Artificial intelligence-powered cognitive behavioral therapy chatbots, a systematic review. *Iranian journal of psychiatry*. 2025. No 20. P. 102–110. URL: <https://doi.org/10.18502/ijps.v20i1.17395>.

4. Fitzpatrick K. K., Darcy A., Vierhile M. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. 2017. Vol. 4, No 2. URL: https://www.researchgate.net/publication/317376770_Delivering_Cognitive_Behavior_Therapy_to_Young_Adults_With_Symptoms_of_Depression_and_Anxiety_Using_a_Fully_Automated_Conversational_Agent_Woebot_A_Randomized_Controlled_Trial.

5. Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціат. О. Зеленської. 2022. URL: <https://howareu.com/>.

6. Inkster B., Sarda S., Subramanian V. An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: Real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*. 2018. Vol. 6, No 11. URL: https://www.researchgate.net/publication/327509115_A_real-world_mixed_methods_data_evaluation_of_an_empathy-driven_Conversational_Artificial-Intelligence_agent_for_digital_mental_wellbeing Preprint.

7. DTM Ukraine — Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support. *International Organization for Migration (IOM)*. Ukraine: IOM, 2024. URL: <https://dtm.iom.int/es/node/45121>.

8. Kalaitzaki A., Goodwin R., Kurapov A., Vintila M., Lazarescu G., Lytvyn S. The mental health toll of the Russian-Ukraine war across 11 countries: cross-sectional data on war-related stressors, PTSD and CPTSD symptoms. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 342. P. 116–248.

9. Li H., Zhang R., Lee Y., Kraut R., Mohr D. Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *Digital Medicine*. 2023. Vol. 6. URL: https://www.researchgate.net/publication/376660441_Systematic_review_and_meta-analysis_of_AI-based_conversational_agents_for_promoting_mental_health_and_well-being.

10. Li J., Wu Y., Hesketh T. Internet use and cyberbullying: Impacts on psychosocial and psychosomatic wellbeing among Chinese adolescents. *Computers in*

Human Behavior. 2023. Vol. 138. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107461>.

11. Melnyk M., Malynoshevska A., Androsovykh K. Generative artificial intelligence in psychology: Implications and recommendations for science and practice. *Information Technologies and Learning Tools*. 2024. Vol. 103, no 5. P. 188–206. URL: https://www.researchgate.net/publication/376660441_Systematic_review_and_meta-analysis_of_AI-based_conversational_agents_for_promoting_mental_health_and_well-being.

12. Назар М. М.. Штучний інтелект: на початку ери нових можливостей системи освіти. Наукова доповідь загальним зборам НАПН України “Захист і підтримка ментального здоров’я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді”: вісник Національної академії педагогічних наук України. 2024 Вип. 6, № 2. С. 1–4. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6224>.

13. Як штучний інтелект змінює шкільну освіту. *Результати дослідження Малої академії наук і Projector Institute*. Київ: Junior Academy of Sciences of Ukraine, 2023. URL: <https://man.gov.ua/en/about/news/yak-shtuchnij-intelekt-zminyuye-shkilsnu-osvitu-rezulstaty-doslidzhennya-maloyi-akademiyi-nauk-i-projector-institute>.

14. Рейнська В., Лопатіна Д. Мобільний додаток для психологічної підтримки військових: штучний інтелект як помічник у реабілітації та адаптації. *Modeling, Control and Information Technologies: Proceedings of International Scientific and Practical Conference*. 2025. No 7. С. 183–185. URL: <https://doi.org/10.31713/MCIT.2024.053>.

15. Romanovskiy O., Pidbutska N., Knysh A. Elomia Chatbot: The Effectiveness of Artificial Intelligence in the Fight for Mental Health. *COLINS*. 2021. P. 1215–1224.

16. Save the Children UK. Ukraine: Mental health toll of war leaves children with speech defects, twitching and sleep disorders. 2024. URL: <https://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/2024/uk>

[raine-mental-health-toll-war-leaves-children-speech-defects](https://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/2024/uk).

17. Three years of war: Rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. *World Health Organization*. 2025. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation>.

18. Задоріна О. М., Громик А. П., Бондар С. А. Використання чат-ботів зі штучним інтелектом для покращення комунікації та підтримки здобувачів освіти в мобільних застосунках для дистанційного навчання. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. Вип. 17. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15179374>.

References:

1. American Psychological Association. APA's AI tool guide for practitioners. 2024b. URL: <https://www.apaservices.org/practice/business/technology/tech-101/evaluating-artificial-intelligence-tool>.

2. Using generic AI chatbots for mental health support: A dangerous trend. American Psychological Association. 2025. URL: <https://www.apaservices.org/practice/business/technology/artificial-intelligence-chatbots-therapists>.

3. Farzan M., Ebrahimi H., Pourali M., Sabeti F. Artificial intelligence-powered cognitive behavioral therapy chatbots, a systematic review. *Iranian journal of psychiatry*. 2025. No 20. P. 102–110. URL: <https://doi.org/10.18502/ijps.v20i1.17395>.

4. Fitzpatrick K. K., Darcy A., Vierhile M. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. 2017. Vol. 4, no 2. URL: https://www.researchgate.net/publication/317376770_Delivering_Cognitive_Behavior_Therapy_to_Young_Adults_With_Symptoms_of_Depression_and_Anxiety_Using_a_Fully_

Automated_Conversational_Agent_Woebot_A_Randomized_Controlled_Trial.

5. Ty yak? [How are you?] *Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia za initsiatyvoiu O. Zelenskoï 2022*. Available at: <https://howareu.com/>.

6. Inkster B., Sarda S., Subramanian V. An empathy-driven, conversational artificial intelligence agent (Wysa) for digital mental well-being: Real-world data evaluation mixed-methods study. *JMIR mHealth and uHealth*. 2018. Vol. 6, no 11. URL: https://www.researchgate.net/publication/327509115_A_real-world_mixed_methods_data_evaluation_of_an_empathy-driven_Conversational_Artificial-Intelligence_agent_for_digital_mental_wellbeing Preprint.

7. DTM Ukraine — Mental Health in Ukraine: Displacement, Vulnerabilities and Support. *International Organization for Migration (IOM)*. Ukraine: IOM, 2024. URL: <https://dtm.iom.int/es/node/45121>.

8. Kalaitzaki A., Goodwin R., Kurapov A., Vintila M., Lazarescu G., Lytvyn S. The mental health toll of the Russian-Ukraine war across 11 countries: cross-sectional data on war-related stressors, PTSD and CPTSD symptoms. *Psychiatry Research*. 2024. Vol. 342. P. 116–248.

9. Li H., Zhang R., Lee Y., Kraut R., Mohr D. Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *Digital Medicine*. 2023. Vol. 6. Available at: https://www.researchgate.net/publication/376660441_Systematic_review_and_meta-analysis_of_AI-based_conversational_agents_for_promoting_mental_health_and_well-being

10. Li J., Wu Y., Hesketh T. Internet use and cyberbullying: Impacts on psychosocial and psychosomatic wellbeing among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2023. Vol. 138. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107461>

11. Melnyk M., Malynoshevska A., Androsovykh K. Generative artificial intelligence in psychology: Implications and

recommendations for science and practice. *Information Technologies and Learning Tools*. 2024. Vol. 103, no 5. P. 188–206. URL: https://www.researchgate.net/publication/376660441_Systematic_review_and_meta-analysis_of_AI-based_conversational_agents_for_promoting_mental_health_and_well-being.

12. Nazar M. M. Shtuchnyi intelekt: na pochatku ery novykh mozhlyvostei systemy osvity [Artificial intelligence: at the dawn of a new era of opportunities for education systems]. *Naukova dopovid zahalnym zboram NAPN Ukrainy “Zakhyst i pidtrymka mentalnoho zdorovia ukrainsiv v umovakh voiennoho stanu: vyklyky i vidpovidi”*: visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. 2024 Iss. 6, no. 2. pp. 1–4. Available at: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6224>.

13. Yak shtuchnyi intelekt zminiuiе shkylnu osvitu [How artificial intelligence is changing school education]. *Rezultaty doslidzhennia Maloi akademii nauk i Projector Institute*. Kyiv : Junior Academy of Sciences of Ukraine, 2023. Available at: <https://man.gov.ua/en/about/news/yak-shtuchnij-intelekt-zminyuye-shkylsnu-osvitu-rezultaty-doslidzhennya-maloyi-akademiyi-nauk-i-projector-institute>.

14. Reinska V., Lopatina D. Mobilnyi dodatok dlia psykholohichnoi pidtrymky viiskovykh: shtuchnyi intelekt yak pomichnyk u reabilitatsii ta adaptatsii [Mobile application for psychological support of military personnel: artificial intelligence as an assistant in rehabilitation and adaptation]. *Modeling, Control and Information Technologies: Proceedings of International Scientific and Practical Conference*. 2025 No. 7. pp. 183–185. Available at: <https://doi.org/10.31713/MCIT.2024.053>.

15. Romanovskyi O., Pidbutska N., Knysh A. Elomia Chatbot: The Effectiveness of Artificial Intelligence in the Fight for Mental Health. *COLINS*. 2021. P. 1215–1224.

16. Save the Children UK. Ukraine: Mental health toll of war leaves children with speech defects, twitching and sleep disorders.

2024. URL: <https://www.savethechildren.org.uk/news/media-centre/press-releases/2024/ukraine-mental-health-toll-war-leaves-children-speech-defects>.

17. Three years of war: Rising demand for mental health support, trauma care and rehabilitation. *World Health Organization*. 2025. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/24-02-2025-three-years-of-war-rising-demand-for-mental-health-support-trauma-care-and-rehabilitation>.

18. Zadorina O. M., Hromyk A. P., Bondar S. A. Vykorystannia chat-botiv zi shtuchnym intelektom dlia pokrashchennia komunikatsii ta pidtrymky zdobuvachiv osvity v mobilnykh zastosunkakh dlia dystantsiinoho navchannia [Using chatbots with artificial intelligence to improve communication and support learners in mobile applications for distance learning]. *Pedahohichna akademiia : naukovi zapysky*. 2025. Iss. 17. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15179374>.

Стаття надійшла до редакції 15.10.2025

Наукове видання

Щоквартальний науково-практичний журнал

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УПРАВЛІННЯ
СОЦІАЛЬНИМИ СИСТЕМАМИ**

4'2025

Редактор *О. В. Квасник*
Комп'ютерна верстка *А. І. Кас'яненко*

Свідоцтво Державного комітету інформаційної політики, телебачення
та радіомовлення України: Серія КВ №1174 від 11.04.2024 р.

Підп. до друку 25.12.2025 р. Формат 60x84 1/8. Папір офсетний.
Riso-друк. Гарнітура Таймс. Ум. друк. арк 7. Наклад 300 прим.
Ціна договірна.

Видавець
Видавничий центр НТУ "ХПІ",
вул. Кирпичова, 2, м. Харків-2, 61002