

ISSN 2311-8458

НАУКОВИЙ ВІСНИК

ЛЬВІВСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Серія психологічна

Випуск 2



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

УДК 159.9(05)
Н34

Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З. Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2025. Вип. 2. 80 с.

Виходить двічі на рік.

Мова видання: українська, англійська.

Засновник – Львівський державний університет внутрішніх справ.

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення від 11 квітня 2024 року No 1191 (Ідентифікатор медіа в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа R30-04392).

Суб'єкт у сфері друкованих медіа: Львівський державний університет внутрішніх справ (вул. Гороδοцька, буд. 26, м. Львів, 79007, vdzr@lvduvs.edu.ua, тел. (032) 258-63-25)

Рекомендовано Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ до друку та розміщення в електронних сервісах ЛьвДУВС (протокол від 29 грудня 2025 р. № 6).

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України № 491 від 27 квітня 2023 року (додаток 3) збірник включено до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б» у галузі С – Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини (спеціальність С4 – Психологія).

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Ковальчук Зоряна Ярославівна, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ – головний редактор.

Богуслав Стелсер (Bogusław Stelcer), кандидат наук, психолог, доцент кафедри харчування та дієтології факультету броматології та харчування, Природничий університет у Познані, Польща.

Заверуха Ольга Ярославівна, кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри філософії та педагогіки, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького.

Католик Галина Вікторівна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної психології, Інститут управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ.

Кузьо Любов Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри іноземних мов та культури фахового мовлення факультету № 2 ІПФПНП, Львівський державний університет внутрішніх справ.

Лялюк Галина Миколаївна, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ.

Угрин Ольга Георгіївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ.

У публікаціях висвітлено результати психологічних досліджень, здійснених фахівцями у теоретичних і практичних напрямках.

У статтях висловлено позицію авторів, яку не завжди підтримує редакційна колегія.

За достовірність фактів, статистичних даних, точність викладеного матеріалу відповідають автори і рецензенти. Під час передруку матеріалів посилання на Науковий вісник обов'язкове.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl

Офіційний сайт видання: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology>

УДК 159.9:355.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-1>**Борисюк Ольга Миколаївна,**

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2337-4489>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Анотація. Стаття присвячена емпіричному дослідженню соціально-психологічної адаптації ветеранів війни в Україні, що є надзвичайно актуальною проблемою в умовах повномасштабної війни та масового повернення військовослужбовців до мирного життя. Метою дослідження стало виявлення особливостей адаптаційного профілю ветеранів, ресурсних і вразливих зон, а також взаємозв'язків між адаптивними характеристиками та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У дослідженні взяли участь 38 ветеранів, які мали досвід безперервної служби понад два роки та перебування в зоні бойових дій упродовж 18–24 місяців. Для оцінки соціально-психологічної адаптації використано три методики: тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова), методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, а також Міссісіпську шкалу посттравматичних реакцій (військовий варіант). Результати дослідження засвідчили достатньо високий рівень соціальної та соціально-психологічної адаптації учасників, що свідчить про збережений потенціал до конструктивної взаємодії з оточенням, самоприйняття, інтернальність і домінування. Водночас зафіксовано виражені посттравматичні симптоми: середній бал за Міссісіпською шкалою суттєво перевищив клінічний поріг ПТСР. Кореляційний аналіз виявив парадоксальні взаємозв'язки – поєднання високих рівнів ПТСР із підвищеним самоприйняттям, домінуванням та емоційним комфортом, що може свідчити про психологічну компенсацію або прояви посттравматичного зростання. Найуразливішими зонами адаптації визначено поведінкову гнучкість і суб'єктивну життєву задоволеність. Отримані результати підкреслюють багатовимірність і суперечливість адаптаційного профілю ветеранів та актуалізують потребу у розробці комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих одночасно на зниження травматичної симптоматики та посилення ресурсів особистості.

Ключові слова: ветерани війни, соціально-психологічна адаптація, ПТСР, посттравматичні реакції, психологічна підтримка.

Borysiuk Olha. EMPIRICAL STUDY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF WAR VETERANS IN UKRAINE

Abstract. The article is devoted to an empirical study of the socio-psychological adaptation of war veterans in Ukraine, which represents an extremely urgent problem in the context of the full-scale war and the massive return of military personnel to civilian life. The aim of the study was to identify the specific features of veterans' adaptation profiles, resource and vulnerable zones, as well as the relationships between adaptive characteristics and symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD). The study involved 38 veterans with over two years of continuous service and 18–24 months of deployment in combat zones. Three methods were used to assess socio-psychological adaptation: the Social Adaptability Questionnaire (O. Sannikova, O. Kuznietsova), the Rogers–Diamond Method of Socio-Psychological Adaptation, and the Mississippi Scale for Combat-Related PTSD (military version). The findings indicated a sufficiently high level of social and socio-psychological adaptation among participants, reflecting preserved potential for constructive interaction with others, self-acceptance, internal locus of control, and dominance. At the same time, pronounced post-traumatic symptoms were recorded: the mean score on the Mississippi Scale significantly exceeded the clinical PTSD threshold. Correlation analysis revealed paradoxical associations – high levels of PTSD were combined with elevated self-acceptance, dominance, and emotional comfort, which may indicate psychological compensation or manifestations of post-traumatic growth. The most vulnerable areas of adaptation were identified as behavioral flexibility and subjective life satisfaction. The results emphasize the multidimensional and contradictory nature of veterans' adaptation profiles and highlight the

urgent need to develop comprehensive psychological support programs aimed simultaneously at reducing trauma-related symptoms and strengthening personal resources.

Key words: war veterans, socio-psychological adaptation, PTSD, post-traumatic reactions, psychological support.

Вступ. Повномасштабна війна в Україні призвела до істотного зростання кількості ветеранів, які повертаються з фронту з унікальними психологічними викликами. Проблема їхньої соціально-психологічної адаптації виходить за межі суто медичного чи індивідуального виміру, оскільки напряду стосується реінтеграції у громади, професійної реалізації та відновлення міжособистісних і сімейних відносин, що підтверджується результатами українських досліджень [1]. Наявність психологічних травм і труднощів у соціальній взаємодії створює виклики не лише для самих ветеранів, але й для суспільства, формуючи потребу в ефективних стратегіях підтримки.

Міжнародні дослідження свідчать, що 15–30% ветеранів після бойових дій стикаються з клінічно значущими симптомами ПТСР, депресивними та тривожними станами, що вимагає спеціалізованої допомоги [2; 3]. Водночас навіть за наявності труднощів значна частина ветеранів демонструє адаптаційні ресурси, здатність відновлювати соціальні зв'язки та знаходити нові життєві сенси [4].

В українському контексті ситуацію ускладнюють дефіцит державних програм психологічної реабілітації, брак фахівців, готових працювати з військовим досвідом, та стигматизація психічних розладів [5]. Попри високу актуальність, досі бракує емпіричних досліджень, які б комплексно висвітлювали ресурси та вразливі зони адаптації ветеранів, що знижує ефективність розробки програм підтримки.

У цьому контексті проведення емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації ветеранів війни в Україні є науково й практично значущим, адже воно дозволяє окреслити ключові труднощі та виявити ресурси для розробки цільових стратегій соціально-психологічного супроводу.

Метою статті є емпіричне вивчення соціально-психологічної адаптації ветеранів війни в Україні, зокрема визначення ресурсних та вразливих зон адаптаційного профілю, а також аналіз взаємозв'язків між показниками адаптації та симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 38 респондентів – ветеранів війни, усі чоловіки віком від 24 до 56 років. Більшість учасників мали досвід безперервної служби понад 24 місяці та перебували у зоні бойових дій упродовж 18–24 місяців після лютого 2022 року. За даними опитування, 15 ветеранів проходили психологічну реабілітацію, тоді як 23 особи не мали такого досвіду. Жоден з учасників не брав участі у спеціальних програмах соціально-психологічної адаптації. Вибірка формувалася на основі добровільної згоди, з дотриманням принципів анонімності та етичних норм.

Для оцінки соціально-психологічної адаптації ветеранів війни було використано комплекс психодіагностичних методик: тест-опитувальник соціальної адаптивності (О. Саннікова, О. Кузнєцова) – для визначення загального рівня соціальної адаптованості та виявлення труднощів інтеграції у соціум [6]; Міссісіпську шкалу для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант) – для діагностики вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу [7]; методику діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) – для вивчення структурних компонентів адаптації (самоприйняття, емоційний комфорт, домінування, інтернальність) [8].

Застосування цих інструментів було зумовлене тим, що респонденти мали досвід безпосередньої участі в бойових діях та могли зазнати психотравм. Обрані методики дозволяли комплексно оцінити як загальний рівень адаптації, так і специфічні прояви посттрав-

матичних реакцій. Інструменти відзначаються належними показниками надійності та валідності й широко використовуються в українських і міжнародних дослідженнях військових та демобілізованих осіб.

Обробка даних включала описову статистику (середні значення, стандартні відхилення, частотний аналіз) та кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками адаптації та посттравматичних реакцій. Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою статистичного пакету програм Microsoft Excel, SPSS-21.0. Подальший аналіз проводився з метою встановлення закономірностей у структурі соціально-психологічної адаптації ветеранів війни та визначення ключових вразливих і ресурсних зон цього процесу.

Результати. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічної адаптивності ветеранів війни в Україні здійснювався за допомогою методики діагностики соціальної адаптивності. Узагальнені показники наведено на діаграмі 1. Загальний показник адаптивності (ОПА) перебуває у третьому квартилі (Q3), що відповідає рівню вище середнього. Це свідчить про наявність у респондентів достатнього адаптаційного потенціалу: збережено психологічну стійкість, здатність орієнтуватися в нових умовах, при-

ймати соціальні виклики та долати труднощі без вираженого емоційного виснаження.

Отриманий профіль вказує на сформовану реалістичність сприйняття дійсності, гнучкість поведінки та ефективну взаємодію з соціальним оточенням. Така тенденція є позитивною прогностичною ознакою успішної соціальної та професійної реінтеграції ветеранів у мирне життя. Подібні результати узгоджуються з висновками українських дослідників, які підкреслюють значення внутрішніх ресурсів особистості та соціальної підтримки як провідних чинників адаптації ветеранів [1].

Разом із тим, наявність окремих коливань у показниках (зокрема, зниження адаптивності у частини ветеранів із тривалим бойовим досвідом та відсутністю психологічної реабілітації) вказує на існування потенційних зон ризику, що потребують додаткового аналізу та цілеспрямованої психологічної підтримки.

Аналіз показника загальної задоволеності (ПОУ) засвідчив його перебування у другому квартилі (Q2), тобто нижче середнього рівня. Це вказує на наявність у респондентів суб'єктивного незадоволення актуальною життєвою ситуацією, що не повністю компенсується особистісними ресурсами та соціальною підтримкою.

Поєднання відносно високого рівня загальної адаптивності (ОПА, Q3) із помірно зниже-



Рис. 1. Середні показники соціальної адаптивності за тест-опитувальником О. Саннікової, О. Кузнєцової

ним рівнем ПОУ (Q2) відображає своєрідний адаптаційний парадокс: з одного боку, ветерани демонструють достатню функціональну спроможність до соціально-психологічної адаптації, а з іншого – відчувають внутрішню емоційну напругу та незадоволення життєвими обставинами.

Такий профіль є індикатором прихованої внутрішньої кризи, яка не завжди проявляється у зовнішній поведінці, але може призводити до підвищення ризику дезадаптивних реакцій у разі відсутності психологічної підтримки. Ідентифікація цього феномену має практичне значення для своєчасної профілактики посттравматичних розладів та запобігання хронізації емоційного виснаження.

У межах профілю окремих адаптивних характеристик найвищий показник зафіксовано за шкалою ШОС (широта охоплення сигналів соціуму), яка перебуває у четвертому квартилі (Q4). Це свідчить про добре розвинену здатність респондентів сприймати широкий спектр соціальних сигналів, відслідковувати зміни у поведінці інших людей та тонко реагувати на соціальні нюанси. Така якість є надзвичайно важливою для ефективної інтеграції у мирне соціальне середовище.

Високі результати у третьому квартилі (Q3) також відзначено за шкалами: ТОСО (точність орієнтації у соціальних очікуваннях); УЕП (стійкість емоційного переживання); ГПН (готовність приймати нове); ГДЦ (готовність до дій у кризі). Усі ці показники демонструють збережену здатність ветеранів орієнтуватися у вимогах соціального контексту, відкритість до нових ідей та тенденцію до активного вирішення проблем, навіть у кризових ситуаціях. У сукупності вони формують ресурсну базу соціальної адаптації, що має особливу цінність у процесі післявоєнної реінтеграції.

Поряд із вираженими ресурсами соціально-психологічної адаптації виявлено й низку показників, що перебувають у нижчих квартилях. Зокрема, емоційний комфорт (ЕК) та самоприйняття (СП) зафіксовано у другому квартилі (Q2), що свідчить про помірно знижене внутрішнє відчуття психологічної

гармонії та схильність до критичного ставлення до себе. Такі результати можуть бути індикаторами прихованої емоційної вразливості, що обмежує відчуття суб'єктивного благополуччя.

Окремі респонденти також продемонстрували знижені бали за шкалою домінування (ДМ), що вказує на недостатню впевненість у відстоюванні власної позиції та тенденцію уникати конфліктних ситуацій. У контексті реінтеграції це може знижувати здатність активно відновлювати соціальні зв'язки та професійну самореалізацію.

Отже, попри достатній рівень загальної адаптивності, у структурі профілю ветеранів простежується дисбаланс: збережені когнітивно-поведінкові ресурси поєднуються із емоційними труднощами та внутрішнім напруженням. Це підтверджує потребу у комплексних інтервенціях, спрямованих не лише на розвиток навичок соціальної взаємодії, але й на відновлення емоційного комфорту та позитивного Я-образу.

Натомість деякі шкали демонструють менш оптимістичну картину. Наприклад, шкала ЛІС (легкість ієрархізації сигналів) розташована у другому квартилі (Q2), що вказує на певні труднощі в розставлянні пріоритетів у міжособистісних стосунках, а також на ймовірність поверхневої оцінки складних соціальних ситуацій. Особливу увагу варто звернути на шкалу Гз (готовність до змін), яка опинилася в першому квартилі (Q1), тобто на низькому рівні. Це вказує на труднощі у прийнятті життєвих змін, схильність до консерватизму, а у критичних ситуаціях – на ризик прояву дезадаптивної поведінки (уникання, ригідність рішень).

Поєднання ЛІС = Q2 та Гз = Q1 утворює профіль, для якого водночас характерні нечіткі пріоритети і низька пластичність. Така конфігурація може ускладнювати перекваліфікацію, працевлаштування, рольові переходи в сім'ї/громаді та своєчасну корекцію поведінкових стратегій у нових умовах.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що профіль соціальної адаптивності ветеранів у досліджуваній вибірці

є загалом позитивним і ресурсним. Високий рівень загальної адаптивності, у поєднанні з хорошими когнітивними та кризовими показниками, свідчить про наявність потенціалу для ефективного функціонування в умовах післявоєнного життя. Разом із тим, такі аспекти, як суб'єктивна незадоволеність життєвими обставинами та низька готовність до змін, сигналізують про потенційні внутрішні труднощі, які можуть обмежувати особистісне зростання та соціальну реалізацію. Для глибшого розуміння індивідуальної ситуації доцільним є проведення додаткового психодіагностичного чи консультативного обстеження, яке дозволить виявити чинники, що перешкоджають повній адаптації, та визначити оптимальні напрями психологічної підтримки.

Аналіз результатів за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда засвідчив загалом високий рівень адаптованості серед учасників дослідження. Середній інтегральний показник становить $M = 72,9$, що відповідає четвертому квартилю (Q4). Це свідчить про сформовану здатність ветеранів ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, підтримувати емоційну стабільність та демонструвати конструктивні форми поведінки навіть в умовах соціальних і життєвих змін.

За шкалою самоприйняття було зафіксовано середні показники ($M = 69,7$), що відповідають високому рівню прийняття себе. Це відображає впевненість у власних силах, позитивне ставлення до власної особистості та відсутність вираженої внутрішньої критичності. Такий результат можна інтерпретувати як ресурсний чинник адаптації, який сприяє збереженню психологічної рівноваги.

За шкалою прийняття інших отримано середнє значення $M = 70,9$, що також відповідає високим показникам. Це свідчить про доброзичливе ставлення до оточення, здатність до емпатії, відкритість у міжособистісному спілкуванні та готовність до конструктивної взаємодії. У соціальному вимірі такі характеристики є важливими для відновлення та підтримки стосунків у сім'ї, громаді та професійній діяльності.

Дещо нижчий, але все ще достатньо виражений показник зафіксовано за шкалою емоційного комфорту ($M = 64,7$). Він вказує на загальну емоційну врівноваженість респондентів та відносно низький рівень внутрішньої напруги, що сприяє стабільності у повсякденному функціонуванні.

За шкалою інтернальності середнє значення становило $M = 66,6$, що свідчить про домінування внутрішньої локалізації контролю над подіями. Учасники дослідження загалом схильні брати на себе відповідальність за власні дії та демонструють упевненість у можливості впливати на перебіг життєвих подій.

Показник за шкалою домінування ($M = 66,3$) також виявився достатньо вираженим. Це свідчить про наявність у ветеранів упевненості, ініціативності та здатності самостійно приймати рішення навіть у складних ситуаціях. Такі характеристики виступають ресурсними чинниками для успішної соціально-психологічної адаптації у післявоєнному середовищі.

Отримані результати за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда свідчать про загалом високий рівень соціально-психологічної адаптації ветеранів війни. Попри значний бойовий досвід, тривале перебування в умовах підвищеного стресу та ізоляції від звичного соціального середовища, респонденти демонструють збережену здатність до конструктивної взаємодії з оточенням, позитивного самосприйняття та емоційної стабільності.

Найбільш вираженими ресурсними зонами виступають самоприйняття, прийняття інших та інтернальність, що відображає позитивне ставлення до себе й оточення, а також здатність брати відповідальність за власне життя. Достатньо високі показники емоційного комфорту та домінування підсилюють цей профіль, вказуючи на врівноваженість, ініціативність і готовність до конструктивних дій у складних ситуаціях.

Разом із тим, у частини респондентів простежується дещо знижений рівень емоційного комфорту, що може бути індикатором

прихованої внутрішньої напруги. Це підтверджує наявність певних емоційних уразливостей, які, попри загалом високі адаптаційні ресурси, можуть обмежувати повну інтеграцію ветеранів у мирне життя.

Таким чином, результати за методикою Роджерса – Даймонда підтверджують збереження значного адаптаційного потенціалу ветеранів війни, але водночас підкреслюють важливість адресної психологічної підтримки, спрямованої на зниження внутрішньої напруги та посилення емоційної гармонії.

Останньою методикою у дослідженні була Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант). За результатами обробки даних середній показник становив $M = 158$ балів, що суттєво перевищує орієнтовний поріг виявлення ПТСР (130 ± 18 балів, за критеріями інтерпретації В. Ю. Шаніна) [7].

Отже, отримане значення надійно входить до зони клінічно значущого ПТСР, що свідчить про виражену симптоматику посттравматичних реакцій у вибірці ветеранів. Це означає наявність високої ймовірності переживання нав'язливих спогадів, нічних кошмарів, підвищеної тривожності, уникання ситуацій, що нагадують про травму, а також проявів соматичного неблагополуччя.

Отриманий показник свідчить про вагомі психологічні наслідки бойового досвіду у респондентів. Найбільш вираженими є: інтрузії (нав'язливі спогади про травму, повторне переживання подій); підвищена тривожність та емоційна гіперзбудливість; порушення сну; уникання соціальних контактів і ситуацій, що нагадують про травматичний досвід; зниження загальної якості життя.

З огляду на те, що всі учасники дослідження є ветеранами, мали тривалу безперервну службу понад два роки та перебували у зоні бойових дій, високі бали можна розглядати як реалістичне відображення накопиченого бойового стресу.

Виявлений рівень ПТСР не лише констатує наявність психотравматичних проявів, а й актуалізує потребу в системній психологічній і соціальній допомозі, спрямованій на зни-

ження інтенсивності симптоматики, відновлення ресурсів та підвищення якості життя ветеранів.

Загалом, отримані результати за Міссісіпською шкалою доповнюють психологічний портрет вибірки: попри збережені адаптаційні ресурси, виявлено гостру потребу у фаховому супроводі, спрямованому на пом'якшення травматичних наслідків бойового досвіду та стабілізацію функціонування ветеранів у цивільному житті.

Метою кореляційного аналізу було виявлення взаємозв'язків між рівнем посттравматичних стресових реакцій (ПТСР), оцінених за Міссісіпською шкалою, та показниками соціальної адаптації (тест-опитувальник О. Саннікової – О. Кузнєцової) і соціально-психологічної адаптації (методика К. Роджерса, Р. Даймонда).

Для аналізу було використано три індикатори Міссісіпської шкали:

Загальний бал ПТСР – інтегральний показник вираженості посттравматичних симптомів.

$\Sigma 1$ – сума пунктів, що відображають інтрузії (нав'язливі спогади, повторне переживання травми) та гіперзбудливість (підвищена тривожність, емоційна напруженість, порушення сну).

$\Sigma 2$ – сума пунктів, що відображають уникання (поведінкове та емоційне) та негативні когнітивно-афективні зміни (зниження позитивного афекту, відчуття відчуженості, песимістичне сприйняття майбутнього).

Виявлено високу позитивну кореляцію між показником емоційного комфорту та рівнем ПТСР: $r = 0,70$ при $p \leq 0,01$ для показника $\Sigma 1$ (інтрузії та гіперзбудливість); $r = 0,71$ при $p \leq 0,01$ для загального балу ПТСР. Цей результат є неочікуваним, оскільки у більшості досліджень передбачається зворотний зв'язок: зростання симптомів ПТСР зазвичай супроводжується зниженням емоційного комфорту. У даному випадку можливі кілька пояснень: 1) захисна реакція: ветерани з високими проявами ПТСР можуть демонструвати емоційну стабільність як форму психологічного захисту або результат «професійної

деформації», що виникає в умовах бойового досвіду; 2) посттравматичне зростання: частина респондентів могла виробити адаптивні стратегії, які дозволяють утримувати відносну врівноваженість, попри наявність травматичної симптоматики; 3) соціально бажана відповідь: не виключено, що у процесі самооцінки респонденти намагалися демонструвати контрольованість і стійкість, що могло вплинути на результати. Виявлений зв'язок потребує додаткового вивчення та може свідчити про складну й неоднозначну динаміку між проявами травматичних розладів та збереженням суб'єктивного відчуття емоційної рівноваги.

Окрім того, встановлено прямий позитивний зв'язок між: самоприйняттям та показником $\Sigma 2$ ПТСР ($r = 0,70$ при $p \leq 0,05$); домінуванням та показником $\Sigma 2$ ПТСР ($r = 0,70$ при $p \leq 0,05$). Така кореляційна картина може свідчити про явище психологічної компенсації. Зокрема, ветерани з високими проявами посттравматичних симптомів (уникання та негативні когнітивно-афективні зміни) одночасно демонструють високі показники самоприйняття й домінування. Це може інтерпретуватися як: 1) спроба підтримати позитивну Я-концепцію всупереч внутрішнім труднощам; 2) тенденція до зовнішньої демонстрації впевненості та контролю, яка компенсує внутрішню нестабільність; 3) можливий прояв адаптивної стратегії подолання – активне відстоювання власної позиції та збереження самоповаги навіть за умов високого травматичного навантаження. Такі результати вказують на складні й суперечливі механізми взаємодії посттравматичних реакцій із особистісними характеристиками ветеранів, що може пояснювати парадоксальне поєднання високих ресурсів та вираженої симптоматики ПТСР.

Також встановлено складні взаємозв'язки між інтернальністю та проявами ПТСР. Зокрема: виявлено прямий пропорційний зв'язок між інтернальністю та показником $\Sigma 2$ ПТСР ($r = 0,70$ при $p \leq 0,01$); зафіксовано обернено-пропорційний зв'язок між інтернальністю та загальним балом ПТСР

($r = -0,35$ при $p \leq 0,05$). Двоїстий характер цих кореляцій може вказувати на амбівалентну роль внутрішнього локусу контролю. З одного боку, він виступає ресурсом адаптації, пов'язаним із нижчою загальною вираженістю симптомів ПТСР. З іншого боку, у поєднанні з ознаками уникання та негативних когнітивно-афективних змін інтернальність може ставати фактором психологічного напруження, оскільки інтернали схильні більше усвідомлювати власну відповідальність за події, що сприяє підвищенню рівня внутрішнього стресу й почуття перевантаження.

Виявлено помірний негативний зв'язок між: загальним показником ПТСР та ПОУ (показником загальної задоволеності) ($r = -0,51$ при $p \leq 0,01$); загальним показником ПТСР та ГПН (готовністю приймати нове) ($r = -0,51$ при $p \leq 0,01$). Ці результати свідчать, що вищий рівень посттравматичної симптоматики асоціюється зі зниженим суб'єктивним відчуттям задоволеності життям та меншою поведінковою гнучкістю. Отже, порушення у сфері поведінкової адаптації та психоневротичної стабільності прямо пов'язані з більш вираженими посттравматичними проявами.

Також зафіксовано прямо-пропорційний зв'язок між: шкалами Адаптація та Прийняття інших ($r = 0,94$ при $p \leq 0,01$); шкалами Адаптація та Домінування ($r = 0,91$ при $p \leq 0,05$). Отримані дані підтверджують, що соціальна прийнятність (відкритість до інших, емпатійність) та здатність до впливу (ініціативність, впевненість у відстоюванні позиції) виступають ключовими компонентами загальної адаптації ветеранів війни. Вони забезпечують не лише успішну інтеграцію в соціальне середовище, а й підсилюють ресурсний потенціал особистості в умовах післявоєнної реінтеграції.

Результати кореляційного аналізу виявили парадоксальні та амбівалентні зв'язки між посттравматичними симптомами та адаптаційними характеристиками ветеранів. Високі позитивні кореляції ПТСР з емоційним комфортом, самоприйняттям та домінуванням можуть свідчити про дію компенсаторних

механізмів: попри виражені прояви травматичного досвіду, ветерани прагнуть зберегти позитивну Я-концепцію, демонструють контрольованість і впевненість як засіб подолання внутрішньої нестабільності [4].

Отже, посттравматичні реакції ветеранів виявилися пов'язаними не стільки з інтегральним рівнем адаптації, скільки з її поведінковими й емоційними компонентами – насамперед емоційним комфортом, самоприйняттям, домінуванням та показником загальної задоволеності (ПОУ). Спостерігається парадокс адаптивності: високі значення ПТСР поєднуються з підвищеними показниками особистісної впевненості (самоприйняття, домінування), що інтерпретується як зовнішній контроль за наявності внутрішньої нестабільності. Найуразливішими зонами виступають поведінкова комунікація (ПОУ) та готовність ініціювати конструктивні дії (ГПН), які знижуються зі зростанням інтенсивності посттравматичних симптомів.

Водночас виявлені негативні кореляції між ПТСР і загальною задоволеністю життям та готовністю приймати нове підтверджують, що високий рівень травматичних симптомів прямо пов'язаний зі зниженням суб'єктивного благополуччя та поведінкової гнучкості.

Двоїсту роль продемонструвала інтернальність: з одного боку, вона асоціюється з нижчими загальними показниками ПТСР (захисний ефект), а з іншого – позитивно корелює з униканням і негативними когнітивно-афективними змінами, що може свідчити про переважання відповідальності та підвищений рівень внутрішнього стресу.

Класичні очікувані зв'язки підтверджено у випадку загальної адаптації: її високий рівень прямо асоціюється з прийняттям інших та

домінуванням, що підкреслює значення соціальної відкритості, впевненості й ініціативності як ключових ресурсів у процесі післявоєнної інтеграції.

Загалом, результати кореляційного аналізу демонструють, що профіль адаптації ветеранів є багатовимірним і суперечливим: він поєднує виражені ресурси (самоприйняття, інтернальність, домінування) з внутрішніми труднощами (знижена задоволеність, низька гнучкість, прихована напруга). Це вказує на потребу у комплексних програмах психологічного супроводу, які б враховували як сильні сторони, так і вразливості адаптаційного процесу.

Висновки. Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили, що ветерани війни в Україні демонструють загалом високий рівень соціальної та соціально-психологічної адаптації, що проявляється у збереженій здатності до конструктивної взаємодії з оточенням, самоприйнятті, інтернальності та емоційній стабільності. Водночас серед респондентів виявлено виражені симптоми посттравматичного стресового розладу, які суттєво перевищують клінічний поріг та становлять значний ризик для психологічного благополуччя.

Отримані дані підкреслюють багатовимірний і суперечливий характер адаптаційного профілю: наявність значних ресурсів поєднується з емоційними труднощами, зниженою життєвою задоволеністю та низькою готовністю до змін. Це вказує на необхідність комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих не лише на подолання травматичних проявів, але й на розвиток адаптивних ресурсів, відновлення емоційного комфорту та повноцінну соціальну інтеграцію ветеранів.

Список використаних джерел:

1. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій: фактори та ресурси. Соціальна психологія. 2020. № 2. с. 45–53.
2. Американська психіатрична асоціація. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5-TR. Львів: Видавництво «Компанія “Манускрипт”», 2024. 592 с.
3. Hoge C. W., Auchterlonie J. L., & Milliken C. S. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. JAMA, 2006, 295 (9). 1023–1032.

4. Bonanno G. A., Mancini A. D. Beyond resilience and PTSD: Growth and thriving in the aftermath of traumatic events. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. 98(6). 901–918.
5. Тигаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічні стратегії подолання травматичного досвіду: український контекст. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. с. 35–47.
6. Саннікова О. П., Кузнецова О. В. Дослідження соціальної адаптивності особистості: методичні аспекти. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. № 64. с. 57–65.
7. Шанін В. Ю. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців: дис. ... канд. психол. наук. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. 220 с.
8. Роджерс К., Даймонд Р. Психологія міжособистісних відносин: навч. посіб. Київ: Видавничий дім «КМ Академія», 2002. 286 с.

References:

1. Korobka, L.M. (2020). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia uchasnykiv boiovykh dii: faktory ta resursy [Socio-psychological adaptation of combatants: factors and resources]. *Sotsialna psykholohiia – Social Psychology*, 2, 45–53. [in Ukrainian].
2. American Psychiatric Association. (2024). *Dovidnyk diahnostychnykh kryteriiv DSM-5-TR [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR]*. Lviv: Kompaniia “Manuskrypt”. 592 p. [in Ukrainian].
3. Hoge, C.W., Auchterlonie, J.L., & Milliken, C.S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA*, 295(9), 1023–1032 [in English].
4. Bonanno, G.A., & Mancini, A.D. (2008). Beyond resilience and PTSD: Growth and thriving in the aftermath of traumatic events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 901–918 [in English].
5. Титаренко, Т.М., & Лепіхова, Л.А. (2019). *Psykhologichni stratehii podolannia travmatychnoho dosvidu: ukrainskyi kontekst [Psychological strategies of coping with traumatic experience: Ukrainian context]*. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and Society*, 3, 35–47. [in Ukrainian].
6. Sannikova, O.P., & Kuznietsova, O.V. (2018). *Doslidzhennia sotsialnoi adaptyvnosti osobystosti: metodychni aspekty [Research on social adaptability of personality: methodological aspects]*. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii «Psykhologhiia» – Bulletin of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, 64, 57–65. [in Ukrainian].
7. Shanin, V.Yu. (2015). *Psykhologichni osoblyvosti posttravmatychnoho stresovoho rozladu u viiskovosluzhbovtiv [Psychological features of post-traumatic stress disorder in servicemen]*. Candidate's thesis. Kharkiv: V. N. Karazin Kharkiv National University. 220 p. [in Ukrainian].
8. Rogers, C., & Diamond, R. (2002). *Psykhologhiia mizhosobystisnykh vidnosyn [Psychology of interpersonal relations]*. Kyiv: KM Akademiia. 286 p. [in Ukrainian].



УДК 159.9:519.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-2>

Вавринів Олена Степанівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри загальної та соціальної психології
Навчально-наукового Інституту управління, психології та безпеки,
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5166-6887>

Яремко Роман Ярославович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
вулиця Клепарівська, 35, Львів, 79007, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>

Коваль Ігор Святославович,

доктор педагогічних наук,
т.в.о начальника факультету психології та соціального захисту
Львівського державного університету безпеки життєдіяльності
вулиця Клепарівська, 35, Львів, 79007, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9204-9228>

ЗАСТОСУВАННЯ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОЛОГІЇ: МОЖЛИВОСТІ, ОБМЕЖЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

***Анотація.** Стаття присвячена теоретико-методологічному аналізу значення математико-статистичних методів у сучасній психології та обґрунтуванню їхньої ролі у формуванні доказової, науково вивіреної практики. Показано, що статистика забезпечує об'єктивність і достовірність психологічних висновків, дозволяє мінімізувати суб'єктивні інтерпретації, стандартизувати процес вимірювання та підвищити якість дослідницьких процедур. У роботі розкрито функціональні можливості основних груп статистичних методів: описових, інферційних, порівняльних, регресійних, багатовимірних і психометричних. Підкреслено, що саме завдяки кореляційному, факторному, кластерному та регресійному аналізам можливе виявлення латентних структур, прогнозування поведінкових тенденцій, визначення предикторів психологічних станів та побудова типологій особистісних рис.*

Окрему увагу приділено практичному застосуванню статистики у психологічному консультуванні, освітній діяльності та організаційній психології, де кількісні методи використовуються для оцінки ефективності програм, аналізу динаміки стану клієнта, підбору персоналу та прогнозування професійних ризиків. Проаналізовано сучасні тенденції розвитку статистичної культури серед психологів, зокрема поширення структурного моделювання, нейромережесих алгоритмів, автоматизації статистичного аналізу в середовищах Python та SPSS. Наголошено на важливості інтерпретаційної грамотності, формування навичок критичного статистичного мислення, дотримання принципів відтворюваності досліджень та впровадження відкритої науки.

У статті інтегровано положення сучасних українських, які підкреслюють необхідність поєднання класичних статистичних методів із сучасними аналітичними технологіями для підвищення валідності й надійності психологічних висновків. Зроблено висновок, що формування статистичної компетентності є стратегічним напрямом розвитку психологічної науки, який визначає ефективність як академічних досліджень, так і практичної роботи психолога.

***Ключові слова:** математико-статистичні методи, психологічні дослідження, факторний аналіз, кореляційний аналіз, регресійне моделювання, сучасні аналітичні методи.*

Vavryniv Olena, Yaremko Roman, Koval Ihor. APPLICATION OF MATHEMATICAL AND STATISTICAL METHODS IN PSYCHOLOGY: POSSIBILITIES, LIMITATIONS, AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT

Abstract. *The article is devoted to the theoretical and methodological analysis of the significance of mathematical and statistical methods in modern psychology and the justification of their role in the formation of evidence-based, scientifically verified practice. It shows that statistics ensure the objectivity and reliability of psychological conclusions, minimize subjective interpretations, standardize the measurement process, and improve the quality of research procedures. The paper reveals the functional capabilities of the main groups of statistical methods: descriptive, inferential, comparative, regression, multidimensional, and psychometric. It is emphasized that it is thanks to correlation, factor, cluster, and regression analyses that it is possible to identify latent structures, predict behavioral trends, determine predictors of psychological states, and construct typologies of personality traits.*

Particular attention is paid to the practical application of statistics in psychological counseling, educational activities, and organizational psychology, where quantitative methods are used to evaluate the effectiveness of programs, analyze the dynamics of the client's condition, select personnel, and predict professional risks. The article analyzes current trends in the development of statistical culture among psychologists, in particular the spread of structural modeling, neural network algorithms, Bayesian approaches, and the automation of statistical analysis in Python and SPSS environments. The importance of interpretive literacy, the formation of critical statistical thinking skills, adherence to the principles of research reproducibility, and the implementation of open science are emphasized.

The article integrates the provisions of contemporary Ukrainian scholars, who emphasize the need to combine classical statistical methods with modern analytical technologies to increase the validity and reliability of psychological conclusions. It is concluded that the formation of statistical competence is a strategic direction for the development of psychological science, which determines the effectiveness of both academic research and the practical work of psychologists.

Key words: *mathematical and statistical methods, psychological research, factor analysis, correlation analysis, regression modeling, modern analytical methods.*

Вступ. Сучасна психологічна наука дедалі більше спирається на кількісні методи, оскільки саме вони забезпечують об'єктивність, відтворюваність та надійність результатів емпіричних досліджень. У ХХІ столітті психологія пройшла шлях від описового, здебільшого якісного підходу, до комплексної системи доказового аналізу, де математико-статистичний інструментарій став ключовим засобом перевірки теоретичних припущень і моделювання психологічних процесів. Це зумовлено не лише розвитком науки, а й підвищенням вимог до валідності та наукової обґрунтованості психологічних висновків у практичній діяльності – від клінічної діагностики до організаційного консультування.

Математико-статистичний аналіз виступає фундаментальним етапом опрацювання емпіричних даних: від очищення та структуривання вибірки, первинної описової статистики та оцінки розподілів – до побудови складних багатофакторних моделей, що дозволяють визначити причинно-наслідкові зв'язки, виявити латентні психологічні струк-

тури та прогнозувати поведінку індивіда або групи. Якість психологічних досліджень значною мірою залежить від коректного добору методів, правильного тлумачення статистичних показників та уміння дослідника співвідносити числові результати з теоретичним підґрунтям.

Статистика у психології не є лише технічним інструментом обробки даних. Це спосіб наукового мислення, який вимагає чіткого формулювання дослідницьких питань, логічного структурування гіпотез та критичного аналізу отриманих результатів. Кількісний підхід дає змогу мінімізувати суб'єктивні похибки інтерпретації, забезпечити прозорість дослідницької процедури та сформулювати висновки, що можуть бути відтворені незалежними вибірками. Тому математико-статистичні методи стають не просто «інструментом перевірки» – вони є невід'ємною частиною доказової психології, що відповідає міжнародним стандартам науковості та етичної відповідальності.

Разом із розвитком комп'ютерних технологій та програмного забезпечення (SPSS,

R, Python, Jamovi, JASP) відкриваються нові можливості для аналізу великих та складних масивів психологічних даних. Це сприяє поширенню багатовимірної статистики, сучасних моделей структурного моделювання та психометричного аналізу, що кардинально підвищує точність оцінювання латентних психологічних конструктів, таких як резилієнтність, емоційний інтелект, професійна надійність або адаптивність особистості.

Таким чином, застосування статистичних методів у психології розглядається як центральний механізм забезпечення наукової достовірності, формування емпіричних доказів та підвищення ефективності практичної діяльності психолога. Розуміння можливостей і обмежень математико-статистичного апарату є необхідною умовою професійної підготовки майбутніх психологів та розвитку доказової практики в Україні та світі.

Матеріали та методи. У рамках даної статті використано теоретичний, аналітичний та порівняльно-методологічний підхід до вивчення застосування математико-статистичних методів у сучасній психологічній науці та практиці. Матеріалами для аналізу виступили сучасні наукові публікації, навчальні посібники та методологічні джерела українських і зарубіжних авторів, присвячені статистичній обробці психологічних даних, психометрії та організації емпіричних досліджень.

Результати. Математико-статистичні методи посідають ключове місце у психологічних дослідженнях, оскільки забезпечують наукову обґрунтованість, точність та відтворюваність отриманих результатів. Вони дозволяють досліднику об'єктивно оцінювати складні психічні явища, контролювати вплив випадкових чинників, а також формулювати висновки, що можуть бути узагальнені на ширшу популяцію. Завдяки системному використанню статистичного апарату психологія перестає бути суто описовою наукою та набуває властивостей доказовості, що відповідає сучасним методологічним стандартам.

Одним із найважливіших завдань статистики в психології є забезпечення об'єктивності

вимірювання психологічних конструктів. Більшість психічних явищ – особистісні риси, емоційні стани, когнітивні ресурси, мотиваційні тенденції – мають латентний характер, тобто не можуть бути безпосередньо спостережені. Тому їх оцінювання можливе лише опосередковано, через тестові завдання, опитувальники або психодіагностичні методики, які потребують математично вивірених підходів до інтерпретації результатів.

Використання статистичних процедур дозволяє мінімізувати суб'єктивний вплив дослідника, стандартизувати процес вимірювання та підвищити надійність діагностичних інструментів. Описова статистика (середні значення, дисперсія, стандартне відхилення) дає змогу оцінити загальні тенденції у вибірці, виявити аномальні показники та встановити характер розподілу даних. Додатково статистика дозволяє уникати систематичних помилок, пов'язаних з інтерпретаційними упередженнями, некоректним відбором респондентів, впливом соціальної бажаності чи випадковими коливаннями відповідей.

У сучасних українських працях математико-статистичний інструментарій розглядається не як технічний додаток до психологічного дослідження, а як фундаментальна складова наукової методології, без якої неможливе об'єктивне вимірювання психічних явищ і формування доказових висновків. Дослідники акцентують увагу на тому, що сучасна психологія потребує системного використання кількісних підходів, оскільки лише статистичний аналіз дозволяє коректно інтерпретувати складні психологічні конструкти, виявляти латентні фактори, досліджувати взаємозв'язки між змінними та будувати прогностичні моделі. Науковці вважають, що опанування методів математичної статистики є невід'ємною частиною професійної підготовки психолога, адже саме статистика дозволяє поєднувати емпіричні дані з теоретичними моделями, уникати суб'єктивності в інтерпретації результатів і підвищувати валідність наукових висновків [1].

Таким чином, математико-статистичний апарат забезпечує наукову прозорість, дозво-

ляє відтворити дослідження іншими науковцями та сприяє підвищенню достовірності психологічних висновків.

Гіпотезо-тестування є центральною ланкою кількісної методології у психології. У межах емпіричного дослідження статистичні методи дозволяють визначити, чи отримані відмінності, кореляції або взаємозв'язки між змінними є випадковими, чи свідчать про наявність реальних закономірностей.

Перевірка гіпотез здійснюється за допомогою різних статистичних критеріїв – t-критерію Стьюдента, ANOVA, χ^2 -критерію, непараметричних тестів тощо. Використання цих процедур дозволяє кількісно оцінити ймовірність того, що спостережені результати могли виникнути випадково, а отже – забезпечити об'єктивний, математично аргументований підхід до ухвалення наукових висновків. У такий спосіб психолог отримує інструмент для перевірки ефективності програм впливу, порівняння психічних характеристик між групами, встановлення значущості змін у динаміці та виявлення взаємопов'язаних психічних процесів.

Гіпотезо-тестування дозволяє також уникати помилкових узагальнень і підвищує рівень критичності дослідження, що є невід'ємною складовою доказової психології.

Застосування статистичних методів має важливе значення не лише для аналізу окремих показників, а й для побудови комплексних психологічних моделей, які дозволяють осмислити структуру складних психологічних конструктів і механізми їх функціонування.

Факторний аналіз дає змогу виявити латентні компоненти багатовимірних конструктів, таких як резиліентність, емоційний інтелект, професійна надійність, психологічне благополуччя. Завдяки цьому можна визначити, які саме змінні утворюють ядро певного феномена, як вони структуровані і які фактори мають найбільший вплив.

Кластерний аналіз дозволяє виділити групи досліджуваних із подібними психологічними характеристиками – наприклад, типи стилів керівництва, профілі копінг-стратегій

чи моделі емоційної реактивності. Це відкриває можливість створення типологій та розробки диференційованих психологічних інтервенцій.

Регресійне моделювання спрямоване на визначення ролі окремих предикторів та їхнього впливу на залежні змінні. За його допомогою можна прогнозувати поведінку, оцінювати ризики, визначити ключові чинники формування психологічних характеристик або професійних компетентностей.

Отже, статистичні моделі забезпечують глибше розуміння закономірностей психологічних процесів, дозволяють встановлювати причинно-наслідкові зв'язки та розширюють аналітичні можливості дослідника.

Математико-статистичні методи становлять фундамент кількісної психології і забезпечують дослідника широким спектром інструментів для аналізу даних різної складності – від базових описових характеристик до побудови багатовимірних моделей. Кожна група статистичних методів виконує свої завдання, дозволяючи комплексно досліджувати психологічні явища, встановлювати закономірності та розробляти концептуальні моделі. Нижче подано розгорнуту характеристику основних методів, що найчастіше застосовуються у психологічних дослідженнях.

Описова статистика є початковим і обов'язковим етапом опрацювання психологічних даних. Вона дозволяє узагальнити характеристики вибірки, визначити загальні тенденції та перевірити коректність подальшого аналізу. До основних показників належать середнє арифметичне, медіана, мода, стандартне відхилення, дисперсія, коефіцієнти асиметрії та ексцесу. Саме ці показники дають змогу оцінити рівень варіативності, характер розподілу та виявити можливі аномалії у даних.

У психології описова статистика широко застосовується для формування профілів окремих характеристик – наприклад, визначення середнього рівня тривожності, соціальної адаптації, емоційного інтелекту чи резиліентності у групі. Цей етап особливо важливий для діагностики, оскільки дозволяє співвідно-

сити індивідуальні показники респондентів із груповими нормами.

Кореляційний аналіз використовується для дослідження взаємозв'язків між психологічними змінними, даючи змогу оцінити силу та напрямок асоціацій між ними. Найпоширенішими є коефіцієнт кореляції Пірсона для аналізу лінійних зв'язків та коефіцієнт Спірмена – для монотонних, але не обов'язково лінійних залежностей.

У психології кореляційний аналіз є одним із найважливіших інструментів вивчення функціональних зв'язків між складними психічними феноменами. Наприклад, через кореляційні матриці можна встановити взаємозв'язки між рівнем тривожності та соціальною підтримкою, між копінг-стратегіями та стресостійкістю, між емоційним інтелектом та задоволеністю життям. Кореляційні плейяди дозволяють візуалізувати систему зв'язків і виявити найбільш значущі домінанти.

Порівняльний аналіз спрямований на виявлення відмінностей між двома або більше групами респондентів. Його застосування дозволяє оцінити, чи є статистично значущі розбіжності між групами, які відрізняються за певними соціально-демографічними, клінічними чи експериментальними характеристиками.

Найчастіше застосовують t-критерій Стьюдента для незалежних або залежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) та його непараметричні аналоги – U-критерій Манна-Вітні, критерій Краскела-Уоліса чи критерій Вілкоксона.

У психології цей метод дозволяє, наприклад, порівнювати рівень тривожності між учасниками експериментальної та контрольної групи, виявляти відмінності у резиліентності в залежності від статі, віку чи професійної належності, аналізувати ефективність психологічних програм чи тренінгів.

Регресійний аналіз є ключовим інструментом для визначення впливу кількох незалежних змінних на одну залежну змінну. Його застосування дозволяє встановити, які саме фактори є найбільш вагомими предикторами

досліджуваного психологічного феномену, а також побудувати математичну модель прогнозування.

У психологічних дослідженнях регресія використовується для визначення того, як соціальна підтримка, емоційний інтелект, копінг-стратегії, професійні компетентності чи інші характеристики впливають на такі змінні, як резиліентність, задоволеність життям, психологічне благополуччя тощо. Регресійні моделі дозволяють прогнозувати ризики професійного вигорання, оцінювати ймовірність дезадаптації, передбачати ефективність інтервенцій.

Факторний аналіз є методом багатовимірної статистики, мета якого – виявлення прихованих, латентних структур серед великої кількості змінних. Він дозволяє зменшити обсяг даних, зберігаючи при цьому основну інформацію, і виділити ключові компоненти досліджуваного конструкту.

У психології факторний аналіз застосовується для визначення компонентів складних психічних утворень – таких як професійна надійність, емоційний інтелект, стресостійкість, мотивація чи психолого-педагогічна компетентність. Він також використовується при створенні та адаптації тестових методик для перевірки їхньої структурної валідності, оптимізації шкал, виокремлення надлишкових або слабко навантажених пунктів.

Кластерний аналіз дає змогу об'єднати респондентів у групи, які мають подібні психологічні характеристики, що дає можливість створювати типології та моделі індивідуальних профілів. На відміну від порівняльного аналізу, кластеризація не ґрунтується на наперед визначених групах, а формує їх на основі реальної подібності між даними.

У психології цей метод застосовується для виокремлення стилів керівництва, визначення типів особистісної резиліентності, класифікації копінг-стратегій, виокремлення підгруп з різними рівнями стресостійкості, адаптації чи мотиваційних профілів. Це дозволяє психологам розробляти диференційовані програми впливу, спрямовані на потреби конкретних груп.

Психометричний аналіз охоплює методи оцінювання якості діагностичних інструментів, їх надійності та валідності. Одним із основних показників є коефіцієнт внутрішньої узгодженості – α Кронбаха, що дає змогу оцінити внутрішню структурну єдність тесту. Психометрія включає також аналіз тест-ретест надійності, міжсуддівської узгодженості, а також процедури підтверджувального факторного аналізу (CFA), які перевіряють відповідність емпіричної структури опитувальника теоретичній моделі.

У рамках валідації психолог може визначити, чи відповідають шкали певного тесту заявленому конструкту, чи адекватно перекладена та адаптована методика функціонує у новому соціокультурному середовищі та чи придатна вона до використання у практичній діяльності.

Оцінювання ефективності психологічних програм, тренінгів або інтервенцій є одним із ключових аспектів доказової психології. Статистичні методи дозволяють визначити, чи спричинила програма реальні зміни в психологічному стані учасників, чи спостережувані зміни можна пояснити випадковими коливаннями або зовнішніми чинниками.

Для цього застосовують різні типи порівняльного та регресійного аналізу. Найчастіше використовується t-критерій для залежних вибірок, який дозволяє порівняти показники до і після проходження програми (pre-test/post-test дизайн). За необхідності аналізується також структурний вплив програми з використанням дисперсійного або багатомірного аналізу (ANOVA), що дає змогу оцінити ефект взаємодії різних чинників.

Такий підхід дозволяє об'єктивно оцінювати ефективність програм розвитку резиліентності, зниження тривожності, профілактики професійного вигорання, тренінгів емоційної компетентності чи розвитку комунікативних навичок. Застосування статистики у цьому контексті забезпечує наукову обґрунтованість інтервенцій та дозволяє оптимізувати зміст програм відповідно до отриманих результатів.

У практичному консультуванні статистичні методи виконують функцію важливого

діагностичного та аналітичного інструмента. Психолог-практик використовує статистику для інтерпретації результатів тестування, співвіднесення індивідуальних показників клієнта з нормативними вибірками та оцінки динаміки психологічних станів у процесі терапії.

Порівняння із нормативними даними дозволяє визначити, чи виходять показники клієнта за межі нормативних рівнів, чи відповідають вони середньостатистичним значенням. Це дає змогу формувати точні психологічні висновки, уникати суб'єктивних інтерпретацій і будувати індивідуалізований план втручання. Динамічні зміни, своєю чергою, можуть оцінюватися через повторне тестування з подальшим аналізом різниць, що дозволяє оцінити прогрес клієнта, ефективність консультативної роботи або психотерапевтичної техніки.

Таким чином, статистичні методи допомагають психологу-практику не лише аналізувати стан клієнта, а й аргументовано обґрунтовувати свої висновки та рекомендації.

Організаційна психологія та HR-сфера активно використовують статистичні методи для оптимізації управлінських рішень і вдосконалення роботи персоналу. Статистика дозволяє проводити масштабні оцінювання кадрового потенціалу, прогнозувати ймовірність професійних ризиків та формувати науково обґрунтовані стратегії розвитку працівників.

Застосування статистичних алгоритмів у цьому контексті охоплює:

- оцінювання професійних компетентностей,
- визначення предикторів професійної успішності,
- прогнозування ризиків професійного вигорання,
- оцінювання психологічного клімату в колективі,
- побудову моделей ефективного підбору кадрів.

Регресійні, кластерні та факторні методи дозволяють створювати профілі поведінкових компетентностей, оцінювати структуру колективних процесів та визначати типи співробіт-

ників, які потребують додаткової підтримки чи навчання. Усе це сприяє зниженню рівня помилок при прийомі на роботу, покращенню адаптації нових працівників та підвищенню загальної ефективності організації.

Розвиток статистичної культури в психології є стратегічно важливим напрямом, що визначатиме якість наукових досліджень і рівень доказовості психологічної практики у найближчі десятиліття. Сучасні тенденції психометрії, вимоги міжнародних наукових журналів, поява великих масивів даних та зростання ролі цифрових технологій змінюють підходи до опрацювання емпіричної інформації. У цьому контексті перспективи розвитку статистичної грамотності охоплюють кілька ключових напрямів.

У сучасній психології спостерігається стійка тенденція до впровадження більш складних і точних методів аналізу, які дозволяють досліджувати багатовимірні та латентні структури психічних явищ. Йдеться про використання структурного моделювання (SEM), багаторівневих моделей (HLM) та моделей латентних класів.

Ці методи забезпечують можливість встановлення причинно-наслідкових зв'язків, моделювання складних мережових структур, аналізу динаміки процесів у часі та підвищення точності оцінювання конструктивів. Поширення цих підходів значно розширює аналітичні можливості психологічної науки та сприяє переходу до більш концептуально обґрунтованих досліджень.

Автоматизація стає важливим трендом під впливом цифровізації наукових процесів. Інструменти Python, SPSS Syntax, Jamovi та JASP дозволяють не лише прискорити аналіз, а й забезпечити прозорість і відтворюваність статистичних процедур.

Автоматизований аналіз:

- зменшує кількість технічних помилок;
- дозволяє досліднику зосередитися на інтерпретації результатів;
- полегшує роботу з великими вибірками та складними моделями;
- сприяє стандартизації статистичних протоколів.

У майбутньому очікується ще ширше впровадження скриптів, алгоритмів машинного навчання та інтегрованих платформ, що забезпечить високий рівень наукової відповідальності.

Одним із головних викликів сучасної психології є не лише технічне оволодіння статистичними методами, але й уміння правильно інтерпретувати результати. Некоректні статистичні висновки, плутанина між кореляцією та причинністю, хибні узагальнення та надмірна довіра до р-рівня – поширені проблеми психологічної науки.

Тому перспективним напрямом є:

- розвиток критичного статистичного мислення,
- навчання поняттям ефект-розміру,
- усвідомлення обмежень статистичних моделей,
- інтерпретація результатів у контексті теорії та практики,
- акцент на якісних підходах до статистичного підсумування.

Підвищення інтерпретаційної грамотності сприятиме більш точним, обережним та науково вивіреним висновкам.

Світові тенденції у психологічній науці спрямовані на забезпечення відкритості, доступності та відтворюваності досліджень. Публікація відкритих масивів даних, кодів аналізу та попередня реєстрація дослідницьких планів є не лише питанням етики, а й способом підвищення довіри до результатів.

Для психології це означає:

- підвищення прозорості досліджень;
- можливість повторної перевірки результатів;
- зменшення ризиків і вибіркової звітності;
- прискорення розвитку молодих науковців, які отримують доступ до реальних баз даних.

Розвиток відкритої науки забезпечує якісніший науковий діалог та підвищує міжнародну конкурентоспроможність психологічної спільноти.

Так, дослідники наголошують, що психологія переживає перехід від традиційних статистичних підходів до інтеграції інтелектуальних систем аналізу даних, зокрема

методів машинного навчання та нейронних мереж. Цей процес є закономірною відповіддю на збільшення обсягів емпіричної інформації, ускладнення психологічних моделей та зростання потреби у точних прогностичних інструментах. О. Гуріна звертає увагу на те, що класична статистика (кореляційний, регресійний, факторний, дисперсійний аналізи) залишається базовим інструментом психолога, однак її можливостей уже недостатньо для пояснення складних динамічних і нелінійних психічних процесів. Саме тому перспективним напрямом розвитку психологічної науки є використання алгоритмів машинного навчання, методів класифікації, прогнозування та моделювання поведінкових патернів на основі великих масивів даних [2].

З огляду на важливість статистики, підвищується потреба у систематичному навчанні психологів-практиків і дослідників сучасним аналітичним підходам. Так, науковці акцентують особливу увагу на тому, що дослідник повинен володіти не лише технічними навичками застосування статистичних методів, а й розуміти їхні методологічні висновки. Йдеться про вміння коректно формулювати вибіркову сукупність, уникати типових помилок вибіркового добору, забезпечувати валідність і надійність психодіагностичних інструментів, а також грамотно використовувати описову та багатовимірну статистику [3]. Тренінги, курси підвищення кваліфікації, практикуми з використання програмного забезпечення, викладання відповідних дисциплін, майстер-класи з інтерпретації даних та семінари з доказової психології стають основою для формування професійної компетентності.

Розвиток таких освітніх ініціатив дозволяє:

- оновлювати навички фахівців відповідно до сучасних вимог,
- забезпечувати високу якість збору та аналізу даних,
- підтримувати стандарти доказової практики,
- підвищувати ефективність психодіагностики та інтервенцій.

Таким чином, інвестування у статистичну освіту є ключем до розвитку психологічної науки й практики.

Висновки. Математико-статистичні методи становлять один із ключових інструментів сучасної психологічної науки, визначаючи рівень її доказовості, надійності та прогностичної цінності. Вони дозволяють забезпечити об'єктивне вимірювання психологічних конструктів, зменшити вплив суб'єктивних інтерпретацій та сформулювати таку доказову базу, що відповідає міжнародним науковим стандартам. Саме статистичний аналіз створює можливість для верифікації гіпотез, виявлення закономірностей і побудови структурованих моделей психологічних явищ, що є визначальним для розвитку теоретичної та прикладної психології.

Володіння статистичним інструментарієм стає невід'ємною складовою професійної компетентності психолога-дослідника. Це включає не лише технічне використання статистичних операцій, але й вміння критично оцінювати якість даних, обирати адекватні методи аналізу, інтерпретувати результати у контексті теоретичної моделі та реальної практики. Розвинені навички статистичного мислення дозволяють психологу будувати валідні висновки, уникати методологічних помилок та пропонувати емпірично обґрунтовані рекомендації.

Розвиток сучасної статистичної культури в психології відкриває нові перспективи. Впровадження багатовимірних методів аналізу, автоматизація статистичних процедур, акцент на відтворюваності досліджень та поширення відкритих даних сприяють підвищенню наукової прозорості та надійності. Набуття психологами-практиками і дослідниками таких компетентностей підсилює їхню професійну ефективність – як у сфері наукової діяльності, так і в індивідуальній та організаційній практиці.

Отже, математико-статистичні методи не лише забезпечують точність і доказовість емпіричних досліджень, а й формують світогляд психолога як фахівця, здатного працювати відповідально, критично й науково обґрунтовано. Їх системне застосування сприяє підвищенню якості психодіагностики, оптимізації психологічних інтервенцій та розвитку доказової психології як інтегрованої галузі наукового знання.

Список використаних джерел:

1. Плескач Б., Коркос Я. Математичні методи в психології: навчально-методичний посібник. Харків : ФОП Панов А. М. 2025. 180 с.
2. Гуріна О. Математичні методи у психології: від класичної статистики до нейромереж: Актуальні питання теорії та практики медсестринства, громадського здоров'я та психології в умовах сучасності: збірник матеріалів І Наукових читань, м. Миколаїв, 28 лютого 2025 р. С. 98–102.
3. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. ЛьвДУВС, 2023. 116 с.

References:

1. Pleskach, B., & Korkos, Ya. (2025). Matematychni metody v psykholohii [Mathematical Methods in Psychology]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kharkiv: FOP Panov A. M. 180 s. [in Ukrainian].
2. Hurina, O. (2025). Matematychni metody u psykholohii: vid klasychnoi statystyky do neiromerezh [Mathematical Methods in Psychology: From Classical Statistics to Neural Networks]: Aktualni pytannia teorii ta praktyky medsestrynstva, hromadskoho zdorovia ta psykholohii v umovakh suchasnosti: zbirnyk materialiv I Naukovykh chytan, m. Mykolaiv, 28 liutoho 2025 r. S. 98–102. [in Ukrainian].
3. Vavryniv, O. (2023). Orhanizatsiia ta provedennia psykholohichnykh i sotsialno-psykholohichnykh doslidzhen [Organization and Conduct of Psychological and Socio-Psychological Research]: praktychnyi posibnyk. LvDUVS, 116 s. [in Ukrainian].

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата надходження статті: 30.10.2025
Дата прийняття статті: 27.11.2025
Опубліковано: 30.12.2025

УДК 159.947.5:343.721:316.774

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-3>

Горянська Анжела Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
вулиця Графська, 2, Ніжин, 16600, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9741-4623>

Пісоцький Вадим Петрович,

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
вулиця Графська, 2, Ніжин, 16600, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6121-8238>

Тіхонов Анатолій Миколайович,

студент IV курсу,
Навчально-науковий інститут природничо-математичних,
медико-біологічних наук та інформаційних технологій
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
вулиця Графська, 2, Ніжин, 16600, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2475-6187>

ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ З МЕТОЮ ШАХРАЙСТВА В АНОНІМНІЙ ТЕЛЕФОННІЙ КОМУНІКАЦІЇ

***Анотація.** На основі узагальнення міждисциплінарних досліджень проаналізовано модель анонімної телефонної комунікації з метою шахрайства (вішинг) та з'ясовано дію механізмів некритичного сприйняття інформації адресатом та когнітивного блокування, що спотворює сприйняття реальності в жертові маніпулятивного впливу.*

Актуальність роботи зумовлена безпрецедентним зростанням випадків авторизованих шахрайських платежів, що зумовлює необхідність розуміння специфіки маніпулятивної технології емоційного супроводу, мішенню якої є блокування логічної оцінки співрозмовника, та пошуку ефективних засобів протидії. Головна гіпотеза полягає в тому, що успіх маніпулятивного впливу (шахрайства), який провокує неадекватний, панічний страх жертові, прямо корелює, згідно з дуалістичною теорією мислення, з ефективністю блокування у неї критичного мислення (Системи 2) та переходом контролю у прийнятті рішень до інтуїтивного, швидкого мислення (Системи 1).

Дослідження ідентифікує три ключові механізми маніпуляції, які створюють оптимальні умови для когнітивного блокування. По-перше, це когнітивне виснаження: тривалий, монологічний дискурс навмисно максимізує зовнішнє когнітивне навантаження, виснажуючи робочу пам'ять жертові та блокує ресурси, необхідні для критичного аналізу (за теорією когнітивного навантаження Дж. Свеллера). По-друге, відбувається нейронна деактивація: індукція інтенсивного страху та тривоги (через фреймінг неминучої втрати, відомий як упередження втрати) спричинює підвищену активацію мигдалеподібного тіла та функціональне пригнічення префронтальної кори (центру логіки), надаючи біологічного пріоритету імпульсивній реакції виживання. По-третє, шахраї використовують подвійну емоційну пастку, послідовно викликаючи в уяві жертові ілюзорний страх (для дестабілізації) та пропонуючи їй псевдо-турботу для зміцнення емоційної довіри та індукції комплаєнсу, що забезпечує швидкий поведінковий зсув від паніки до активної співпраці. Робота підтверджує парадокс вразливості: навіть високий інтелект не забезпечує імунітету проти ситуативного емоційного блокування.

Практичне значення дослідження полягає у формулюванні науково обґрунтованих контрстратегій, сформульованих на поведінковому розриві маніпулятивного циклу: стратегії паузи та рефлексії (свідоме переру-

вання комунікації для відновлення когнітивного контролю) та емоційної регуляції (маркування емоцій) для відновлення функцій префронтальної кори.

Ключові слова: телефонне шахрайство, маніпуляція, вішинг, некритичне сприйняття інформації, когнітивне блокування, когнітивне навантаження, дуалістична теорія мислення, страх, емоційне захоплення уваги, префронтальна кора, монологічний дискурс, упередження втрати, втома від повідомлень.

Horyanska Angela, Pisotskiy Vadim, Tikhonov Anatoly. FEATURES OF MANIPULATIVE INFLUENCE FOR THE PURPOSE OF FRAUD IN ANONYMOUS TELEPHONE COMMUNICATION

Abstract. Based on a synthesis of interdisciplinary research, this paper analyzes the model of anonymous telephone communication for fraudulent purposes (vishing) and clarifies the mechanisms of the addressee's uncritical acceptance of information and cognitive blocking, which distorts the victim's perception of reality under manipulative influence. The relevance of this work is driven by the unprecedented increase in authorized fraudulent payments, which necessitates an understanding of the specifics of the manipulative technique of emotional steering, the target of which is to block the interlocutor's logical assessment, and the search for effective countermeasures. The main hypothesis is that the success of manipulative influence (fraud), which provokes the victim's inadequate, panic-driven fear, correlates directly – according to dual-process theory – with the effectiveness of blocking their critical thinking (System 2) and shifting decision-making control to intuitive, fast thinking (System 1).

The research identifies three key mechanisms of manipulation that create optimal conditions for cognitive blocking. First, cognitive exhaustion: a prolonged, monological discourse intentionally maximizes extraneous cognitive load, depleting the victim's working memory and blocking the resources needed for critical analysis (per J. Sweller's cognitive load theory). Second, neural deactivation: the induction of intense fear and anxiety (through the framing of imminent loss, known as loss aversion) causes heightened amygdala activation and functional suppression of the prefrontal cortex (the logic center), giving biological priority to an impulsive survival response. Third, fraudsters use a dual emotional trap, sequentially evoking illusory fear (to destabilize) and then offering pseudo-care to build emotional trust and induce compliance, which ensures a rapid behavioral shift from panic to active cooperation. The work confirms the vulnerability paradox: even high intelligence does not guarantee immunity against situational emotional blocking.

The practical significance of the research lies in formulating scientifically grounded counter-strategies focused on behaviorally breaking the manipulative cycle: pause and reflection strategies (conscious interruption of communication to restore cognitive control) and emotional regulation (emotion labeling) to restore prefrontal cortex function.

Key words: phone fraud, manipulation, vishing, uncritical acceptance of information, cognitive blocking, cognitive load, dual-process theory of thinking, fear, emotional hijacking, prefrontal cortex, monological discourse, loss aversion, message fatigue.

Вступ. Сучасне постіндустріальне суспільство, в якому для вирішення завдань виробництва, навчання, дистанційної комунікації та взаємодії широко розповсюдження отримують кібертехнології й засоби впливу (технології соціальної інженерії, штучного інтелекту, нейролінгвістичне програмування та ін.), дедалі більше стикається з тіньовим боком цих технологій, які успішно використовуються зловмисниками як засіб цинічного маніпулювання і шахрайства.

Зокрема, у громадськості викликають серйозне занепокоєння зростаючі випадки телефонного шахрайства, відомого як вішинг (vishing) або шахрайство через імітацію (impersonation fraud). Зловмисники, видаючи себе за іншу особу, активно використовують канали телефонної та цифрової комунікації,

штучний інтелект (імітація голосу знайомої людини) для виманювання персональних даних та стимулювання вигідних їм дій ошуканих громадян.

Ці атаки стали не просто технічною загрозою, а мутували у високоорганізовану форму соціальної інженерії, яка цілеспрямовано експлуатує фундаментальні вразливості людської психіки та її когнітивних структур. Особливо актуальною ця проблема виглядає в контексті збільшення кількості авторизованих шахрайських платежів, коли людина, перебуваючи під непомітним для неї психологічним впливом злочинного маніпулятора, втрачає пильність і починає діяти за його програмою, повідомляючи конфіденційну інформацію або «добровільно» ініціюючи переказ коштів.

Розповсюдженість цього явища та спричинені шахраями матеріальні й морально-психологічні збитки ошуканих людей зумовлюють нагальну необхідність розуміння механізму тимчасового вимкнення логічної оцінки, своєчасного розпізнавання способів і прийомів вербальної маніпуляції.

Більшість наукових досліджень у сфері кібербезпеки та кримінології історично концентрувалися або на зовнішніх факторах ризику, або на загальних демографічних характеристиках жертв. Однак, існує значна прогалина у вивченні динаміки комунікаційного процесу у форматі телефонної розмови. Досі недостатньо уваги приділялося тому, як саме тривалість та монологічність телефонної комунікації в поєднанні з інтенсивним емоційним супроводом створюють оптимальні умови для когнітивного блокування.

Актуальність зумовлена необхідністю удосконалення превентивних заходів, які фокусуються не на підвищенні знань про шахрайство, а на зміцненні ситуаційної когнітивної резилентності, тобто здатності суб'єкта у стані стресу зберігати стабільний рівень психічного і фізичного функціонування, що дозволяє виходити зі стресогенних ситуацій без стійких порушень психіки і поведінки.

Це дослідження засноване на концептуальній моделі, яка інтегрує передові напрацювання когнітивної психології та нейрофізіології для пояснення феномену емоційного захоплення уваги в контексті анонімного телефонного шахрайства. Така модель об'єднує теорію когнітивного навантаження (Cognitive Load Theory, CLT), дуалістичну теорію мислення (*Система 1/2*) та теорію оцінки емоцій.

Головна гіпотеза дослідження полягає у тому, що тривалий, емоційно насичений (індукований страхом і терміновістю) та анонімний монологічний телефонний дискурс навмисно максимізує зовнішнє когнітивне навантаження, яке критично виснажує робочу пам'ять, спричиняючи примусовий перехід свідомого контролю у прийнятті рішень до інтуїтивної та швидкої *Системи 1*. На нейрокогнітивному рівні цей процес призводить до тимчасового функціонального блокування

функцій префронтальної кори (PFC), які відповідають за довільний контроль поведінки: логічну оцінку, планування та критичне міркування. Таким чином, успіх шахрайства прямо корелює з ефективністю блокування *Системи 2*.

Метою статті є ідентифікація, теоретичне обґрунтування й емпіричний аналіз психологічних та комунікаційних механізмів, які блокують критичне сприйняття інформації під час телефонної розмови, ініційованої шахраями.

Матеріали та методи. Методологічна база дослідження є інтердисциплінарною, заснованою на системному підході. Вона інтегрує: 1) психологію емоцій та маніпуляції (теорія оцінки Р. Лазаруса, дослідження розпізнавання брехні П. Екмана); 2) когнітивну психологію (теорія когнітивного навантаження Дж. Свеллера, перспективна теорія та дуалістична модель Д. Канемана і А. Тверські); 3) комунікаційні науки (аналіз монологічного дискурсу та його впливу на переконання).

Результати дослідження. Фундаментальне пояснення некритичного сприйняття інформації дається у так званій дуальній системі мислення, популяризованій Д. Канеманом [1; 2]. Ця теорія розрізняє дві окремі когнітивні системи, що беруть участь у прийнятті рішень. *Система 1* (швидка) діє інтуїтивно, автоматично, спонтанно, за незначного вольового контролю з боку суб'єкта; еволюційно це більш давня система, яка є доменом евристик та емоційних реакцій. *Система 2* (повільна) забезпечує абстрактне, гіпотетичне мислення, критичну оцінку та вимагає свідомого вольового зусилля; це – доменно-загальний механізм обробки інформації.

Стратегія шахраїв полягає в цілеспрямованій експлуатації *Системи 1* [3; 4]. Вони штучно створюють емоціогенну ситуацію, в якій зовнішні чинники (страх, терміновість, когнітивна складність та ін.) унеможливають залучення *Системи 2*. Якщо людина зненацька зазнає сильного психологічного тиску, вона втрачає емоційну рівновагу, певний час перебуваючи в негативному стані сум'яття. Її мозок природно обирає швидку, автоматичну реакцію *Системи 1*, ігноруючи складний про-

цес перевірки та критичного аналізу інформації. Тому рішення, прийняте в умовах шахрайського дзвінка, є не результатом логічної помилки, а наслідком примусової когнітивної переадресації до інтуїтивного режиму.

Теорія когнітивного навантаження (CLT), розроблена Дж. Свеллером, чітко пояснює, як саме шахраї виснажують ментальні ресурси жертви. CLT постулює, що ефективність обробки нової інформації залежить від пропускну здатності робочої (оперативної) пам'яті, яка має обмежений об'єм і може одночасно утримувати в середньому 5–9 елементів інформації [5; 6]. Свеллер розрізняє три типи навантажень: 1) внутрішнє – складність самого матеріалу, залежить від досвіду; 2) релевантне – корисне навантаження, що сприяє побудові схем і логічному розумінню інформації (це те, що потрібно для критичного мислення); 3) зовнішнє (екстраногенне) – складність подачі інформації, що заважає її осмисленому сприйняттю. У випадку вішингу – це маніпулятивний дизайн і когнітивне перевантаження інструкцій, що має на меті завадити реципієнту зосередитись на суті повідомлення.

Шахраї використовують монологічний дискурс (односторонньо ініційований безперервний потік інформації) для подачі надлишкової, часто нерелевантної, технічно складної інформації (номери рахунків, термінологія кібербезпеки, складні інструкції переказу та ін.). Ця надлишкова інформація покликана максимізувати зовнішнє навантаження, яке призводить до швидкого виснаження ресурсів робочої пам'яті реципієнта [6]. Негативним наслідком перевантаження робочої пам'яті є відволікання ресурсів від критичного осмислення інформації. Таким чином, навіть якщо жертва поінформована про можливе шахрайство, опинившись у стані гострого інформаційного і психологічного стресу, вона на рівні організму втрачає доступ до своїх внутрішніх ресурсів, пов'язаних з інтелектуальними вміннями побудови логічних схем, порівняння отриманої інформації з набутими знаннями чи здійснення ретельної критичної обробки повідомлення [5; 6].

Надмірна складність, надлишковість і швидкість монологу є цілеспрямованою маніпулятивною стратегією з чітко продуманим алгоритмом впливу: (1) Монолог шахрая подає надмірну нерелевантну інформацію → (2) Зростає психологічне напруження реципієнта → (3) Його робоча пам'ять виснажується → (4) Блокується критичний аналіз. Ця послідовність пояснює суб'єктивне відчуття жертв, які постфактум скаржились на те, що були "заплутані" або "перевантажені", що й призвело до ментального блоку [6].

Надмірне емоційне збудження також є вагомим чинником, який безпосередньо і негативно впливає на критичне осмислення змісту й мети повідомлення. Незалежно від валентності (чи то позитивне, чи то негативне, як-от страх, тривога або ейфорія), воно позитивно корелює зі збільшенням ймовірності імпульсивного прийняття рішень [7]. Нейронні механізми, які лежать в основі цього явища, підтверджуються функціональними МРТ-дослідженнями. Тривога та страх асоціюються з посиленою активацією мигдалеподібного тіла – ключового центру обробки емоцій. Водночас спостерігаються функціональні порушення в префронтально-мигдалеподібних ланцюгах, які необхідні для когнітивного контролю та емоційної регуляції [8; 9]. Це означає, що страх не просто відволікає логіку, він біологічно деактивує або пригнічує її функціональність.

Згідно теорії оцінки (Appraisal Theory), емоції виникають тоді, коли людина оцінює подію як важливу чи загрозову для її благополуччя [10; 11]. Шахрай свідомо маніпулює цією оцінкою, створюючи фреймінг неминучої значної втрати [9]. Коли ситуація оцінюється як критична загроза власній безпеці та благополуччю, активуються нижчі відділи мозку, надаючи нейрофізіологічного пріоритету швидкій реакції виживання (боротьба або втеча) і водночас блокуючи раціональне сприйняття реальності. Тому рішення, прийняте під впливом індукованого страху, є наслідком тимчасового нейрофізіологічного пріоритету виживання над логічною оцінкою [7].

Анонімність комунікатора є обов'язковою умовою для успіху шахрайства, оскільки вона створює додатковий психологічний тиск на жертву. Телефонна комунікація, на відміну від безпосереднього спілкування, усуває важливі невербальні сигнали (наприклад, мова тіла чи вираз обличчя), які мали б допомогти верифікувати особу співрозмовника [12]. Неможливість ідентифікації джерела повідомлення збільшує суб'єктивне відчуття вразливості. Проте сучасна соціальна інженерія долає цей бар'єр, використовуючи викрадені персональні дані для створення ілюзії легітимності та високої соціальної присутності. Шахрай, імітуючи авторитетну фігуру (банківського працівника, правоохоронця, інженера техпідтримки) і при цьому залишаючись анонімним з точки зору фізичної присутності, максимізує психологічний тиск. При цьому об'єкт впливу позбавлений можливості швидко перевірити достовірність особи комунікатора, але йому здається, що отримана інформація є персоналіфікованою та правдивою.

Маніпулятивний комунікативний процес характеризується монологічним дискурсом. На відміну від діалогу, який є процесом, у якому комунікативні акти залежать один від одного і враховують суб'єктивні перспективи обох сторін [13], монологічний дискурс, особливо той, що імітує "топ-даун" експертний виклад, пригнічує критичне мислення. Він створює ілюзію, що співрозмовник є привілейованим експертом, якому не потрібен критичний внесок слухача [14]. Ключовою тактикою маніпулятора є контроль пауз і забезпечення безперервності комунікації. Шахрай підтримує інтенсивний потік повідомлень, його темп є надзвичайно швидким, що ускладнює розуміння: жертві бракує часу для активації *Системи 2* та зниження емоційного збудження або незалежної перевірки інформації. Така стратегія підтримує високий рівень надмірного когнітивного навантаження. Тривалість розмови призводить до гальмівного стану свідомості, відомого як втома від повідомлень, що виникає внаслідок тривалої експозиції до однотипних або надлишкових повідомлень. У контексті

шахрайства тривалий і когнітивно складний монолог виконує подвійну функцію: він не лише підтримує високе екстраногенне когнітивне навантаження, а й індукує когнітивне виснаження та втому від повідомлень. Коли кількість інформації перевищує інформаційно-оброблювальну здатність людини, вона відчуває перевантаження. Це, відповідно, призводить до зниження пізнавальної мотивації та здатності до уважного й вдумливого аналізу інформації. Натомість, щоб прийняти рішення, жертва починає покладатися на прості евристичні сигнали (наприклад, тон, авторитетність комунікатора чи терміновість) [15]. Отже, навіть якщо інформація, що подається маніпулятором, безпосередньо не провокує страх і тривогу, вона гарантовано викликає втому і виснаження, що робить жертву пасивною та сприйнятливою до фінальної команди чи інструкції.

Шахрайські схеми є прикладом класичної «апеляції до емоцій», коли емоції реципієнта використовуються зловмисником для досягнення бажаного результату маніпулятивного впливу, часто за відсутності підкріплення фактичними доказами. Найпотужнішим інструментом впливу є індукція страху та тривоги. Центральну роль тут відіграє когнітивне упередження, відоме як упередження втрати (Loss Aversion). Згідно з проспективною теорією, психологічний біль, викликаний втратою, переживається приблизно вдвічі інтенсивніше за почуття задоволення від еквівалентного виграшу. Шахраї використовують негативний фреймінг, акцентуючи увагу на неминучій втраті (фінансових коштів, доступу до рахунку тощо), погрожуючи юридичною відповідальністю [9]. Ця загроза має бути не лише значною, а й вимагати невідкладних дій. Створення штучної терміновості та дедлайнів є критичним для блокування логіки, оскільки це мінімізує можливість залучення *Системи 2*, яка потребує певного часу на обдумування.

Успіх маніпуляції залежить, зокрема, від уміння шахрая швидко переключити емоційний стан жертви. Схеми шахрайства майже завжди використовують двоступеневий пси-

хологічний процес: 1) створення загрози / небезпеки – індукція страху, шоку або тривоги, що викликає нейрокогнітивне блокування логіки; 2) негайне пропонування вирішення проблеми – швидкий перехід до ролі «рятівника» або «турботливого фахівця», який пропонує єдино можливий шлях до безпеки [3]. У цій фазі шахрай використовує позитивний емоційний тон («псевдотурбота», «співчуття», «допомога»). Жертва, перебуваючи у стані високої тривоги, підсвідомо шукає шляхи зниження емоційного напруження та потребує захисту і підтримки. Коли анонімний комунікатор надає цю «допомогу», говорячи, наприклад, «Ми заблокуємо ваш зламаний рахунок», жертва відчуває значне полегшення та вдячність, а раціональне мислення замінюється інстинктивною довірою [4]. Такий емоційний вплив на прийняття рішень, коли емоції шкодять об'єктивній оцінці істинності фактів, але є критично важливими для формування довіри, співпраці та спільної відповідальності, спотворює реальність і різко знижує пильність жертви.

Кінцевою метою маніпуляції є досягнення активної поступливості, коли жертва сама вчиняє дії, вигідні шахраю (наприклад, авторизує переказ коштів) [4]. Такий поведінковий зсув від початкової паніки чи недовіри до повної співпраці підтримується експлуатацією принципу зобов'язання. Шахрай спочатку переконує жертву погодитися на невеликі, здавалося б, безпечні кроки (наприклад, підтвердити персональні дані або виконати просту інструкцію). Після того як жертва зробила перший крок, вона потрапляє у пастку психологічного зобов'язання дотримуватися алгоритму дій, що значно підвищує ймовірність виконання наступних, більш ризикованих інструкцій. Цей механізм підтримує ілюзію, що жертва діє логічно і співпрацює з «надійним» джерелом. Емоційне захоплення уваги є циклічною пасткою. Для нейрокогнітивного відключення PFC (логіки) шахрай провокує у реципієнта страх та імітує псевдотурботу для зміцнення довіри *Системи 1* (емоційної евристики). Цей цикл, посилений когнітивним виснаженням жертви від три-

валого монологу, дозволяє зловмиснику зробити фінансово чи безпеково складні кроки жертви ірраціонально прийнятними для неї в контексті вимушеної «безпеки».

Одним із найбільш контрінтуїтивних відкриттів у сфері шахрайства є те, що високий рівень інтелекту чи освіти не гарантує імунітету від маніпуляцій. Дослідження показують, що вразливість виникає не лише через наївність, а й через ситуаційний та емоційний вплив. Навіть скептичні, освічені та раціональні особи можуть втратити пильність, якщо шахраю вдається вигадати правдоподібну емоційно насичену історію, яка нейтралізує їхні психологічні механізми захисту. Ключовий фактор вразливості полягає у довірі до авторитету [3; 4]. Багато жертв телефонного шахрайства демонструють високу довіру та повагу до фігур, які імітують владні інституції (уряд, банк, поліція). Шахраї експлуатують це, що дозволяє їм обійти логічний контроль, який міг би спрацювати в разі комунікації з менш авторитетним співрозмовником. Проблема полягає не у відсутності у людини обізнаності про кібербезпеку, а у функціональному обмеженні доступу до цих знань у фазі виснаження від емоційного та інформаційного стресу. Коли робоча пам'ять перевантажена, а мигдалеподібне тіло активне, когнітивний захист стає тимчасово недієвим.

Отже, ефективний захист має бути поведінковим (припинення комунікації), а не лише когнітивним (перевірка фактів). Для ефективної протидії феномену «емоційного захоплення уваги» необхідні ефективні стратегії, спрямовані на відновлення контролю *Системи 2* та зниження емоційного збудження.

Найважливішою поведінковою альтернативою зловмисним впливам є стратегія паузи та рефлексії – фізичне уникнення прийняття рішень під тиском. Щоб не стати ошуканою, людина має бути навчена свідомо переривати комунікацію (повісити трубку, взяти час на обдумування), що дозволяє робочій пам'яті відновити ресурси, знизити надмірне когнітивне й емоційне навантаження та дозволити *Системі 2* відновити контроль. Своєчасне

припинення комунікації розриває монологічний потік, який викликає в реципієнта пасивність і втому від повідомлень.

Критичному осмисленню інформації, яке потребує від суб'єкта певного часу та врівноваженості, сприяє оволодіння прийомами емоційної саморегуляції. Зокрема, відновлення контролю над PFC включає свідоме маркування власних емоцій. Наприклад, промовляння: «Я відчуваю страх» або «Я відчуваю тривогу» допомагає дистанціюватися від напруженого емоційного стану, запобігаючи домінуванню інстинктивних реакцій [11].

Наступним кроком є звернення до зовнішньої верифікації: завжди слід наголошувати на необхідності перевірки достовірності інформації через незалежні зовнішні канали. Шахраї покладаються на принцип, що жертва лишатиметься в межах контрольованої ними комунікаційної воронки, тому переривання комунікації та звернення до офіційних джерел (наприклад, дзвінок до банку за офіційним номером) позитивно впливає на загальну психологічну стійкість, переводячи ситуацію з емоційного режиму до фактологічного аналізу.

Висновки. У статті шляхом інтеграції когнітивних, комунікаційних та нейрофізіологічних моделей узагальнено теоретичні та практичні підходи в дослідженні феномену некритичного сприйняття інформації під час тривалої анонімної телефонної розмови. Їх аналіз підтвердив, що ключові механізми, які складають основу «емоційного захоплення уваги», є багатофакторними:

– *когнітивне виснаження*: тривалість та монологічний характер дискурсу використовуються шахраями як стратегічні інструменти для створення в реципієнта надмірного когнітивного навантаження та втоми від повідомлень. Це блокує ментальні ресурси, необхідні для критичної обробки інформації.

– *нейронна деактивація*: індукція інтенсивного страху / тривоги, посилена негативними схемами інтерпретації повідомлення (фреймами), посилює активацію мигдалеподібного тіла та функціональне пригнічення префронтальної кори, що тимчасово деактивує логіку, відкриваючи шлях імпульсивним діям, продиктованим прагненням безпеки.

– *подвійна пастка*: шахраї використовують послідовність генерування страху і тривоги (для дестабілізації роботи свідомості) та псевдо-турботи (для зміцнення емоційної довіри), що забезпечує швидкий поведінковий зсув від панічної дезорієнтації свідомості до активної співпраці, посиленої принципом зобов'язання.

Оскільки навіть високий рівень інтелекту не може гарантовано забезпечити людину від спровокованого маніпулятором емоційного блокування, дієвою протидією телефонному шахрайству є поведінковий розрив маніпулятивного циклу, що досягається через стратегію паузи та рефлексії – свідомого переривання комунікації для відновлення когнітивного контролю та використання емоційної регуляції (маркування емоцій) для відновлення функцій PFC (логіки).

Список використаних джерел:

1. Da Silva S. System 1 vs. System 2 Thinking. *Psych.* 2023. Vol. 5(4). Pp. 1057–1076. <https://doi.org/10.3390/psych5040071>
2. Khalil R., Brüne M. Adaptive Decision-Making “Fast” and “Slow”: A Model of Creative Thinking. *European Journal of Neuroscience.* 2025. Vol. 61(5). e70024. <https://doi.org/10.1111/ejn.16238>
3. Balcombe L., De Leo D. The Mental Health Impacts of Internet Scams. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2025. Vol. 22(6). 938. <https://doi.org/10.3390/ijerph22060938>
4. Carter E. Confirm Not Command: Examining Fraudsters' Use of Language to Compel Victim Compliance in Their Own Exploitation. *The British Journal of Criminology.* 2023. Vol. 63(6). Pp. 1405–1422. <https://doi.org/10.1093/bjc/azac098>
5. Gkintoni E., Antonopoulou H., Sortwell A., & Halkiopoulos, C. Challenging Cognitive Load Theory: The Role of Educational Neuroscience and Artificial Intelligence in Redefining Learning Efficacy. *Brain Sciences.* 2025. Vol. 15(2), p. 203. <https://doi.org/10.3390/brainsci15020203>
6. Shehab H. M. Cognitive load of critical thinking strategies [Doctoral dissertation, University of Nevada, Las Vegas]. UNLV Theses and Dissertations. URL: <https://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/1944>.

7. Sohn J.-H., Kim H.-E., Sohn S. et al. Effect of Emotional Arousal on Inter-Temporal Decision-Making. *Journal of Physiological Anthropology*. 2015. Vol. 34 (1). p. 8. <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0047-5>
8. Tyng C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>
9. Xu P., Gu R., Broster L. S., Wu R., et al. Anxiety and Framing Effects on Decision Making. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013. Vol. 7. 281 p. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00281>
10. Ellsworth P. C., Scherer K. R. Appraisal Processes in Emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences*. 2003, New York : Oxford University Press, pp. 572–595. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195126013.003.0029>
11. Schmidt S., Tinti, C., Levine, L. J., Testa, S. Appraisals, Emotions and Emotion Regulation: An Integrative Approach. *Motivation and Emotion*. 2010. Vol. 34, pp. 63–72. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9155-z>
12. Wagenknecht T., Teubner T., Weinhardt C. The Impact of Anonymity on Persuasiveness in Online Participation. In *MKWI 2016 Proceedings* (Research in Progress). İstanbul, 2016, pp. 225–231. https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/106.
13. Schöps A. M., Skinner T. C., Fosgerau C. F. Time to Move Beyond Monological Perspectives in Health Behavior Change Communication Research and Practice. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. (14). Art. 1070006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1070006>
14. Bernardo Paniagua, J. M., López García, G., Sancho Cremades, P., Serra Alegre E. *Critical discourse analysis of media texts*. Universitat de València. 2011. 238 p. <https://producciocientifica.uv.es/documentos/5eb09d4f29995276411282d2>
15. Kim S., So J. How Message Fatigue toward Health Messages Leads to Ineffective Persuasive Outcomes: Examining the Mediating Roles of Reactance and Inattention // *Journal of Health Communication*. 2018. Vol. 23 (1). Pp. 109–116. <https://doi.org/10.1080/10810730.2017.1414900>

References:

1. Da Silva, S. (2023). System 1 vs. System 2 Thinking. *Encyclopedia*, 5(4), 1057–1076. <https://doi.org/10.3390/psych5040071> [in English].
2. Khalil, R., & Brüne, M. (2025). Adaptive decision-making “fast” and “slow”: A model of creative thinking. *European Journal of Neuroscience*, 61(5), e70024. <https://doi.org/10.1111/ejn.16238> [in English].
3. Balcombe, L., & De Leo, D. (2025). The mental health impacts of internet scams. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22 (6), 938. <https://doi.org/10.3390/ijerph22060938> [in English].
4. Carter, E. (2023). Confirm not command: Examining fraudsters’ use of language to compel victim compliance in their own exploitation. *The British Journal of Criminology*, 63(6), 1405–1422. <https://doi.org/10.1093/bjc/azac098> [in English].
5. Gkintoni, E., Antonopoulou, H., Sortwell, A., & Halkiopoulos, C. (2025). Challenging cognitive load theory: The role of educational neuroscience and artificial intelligence in redefining learning efficacy. *Brain Sciences*, 15(2), 203. <https://doi.org/10.3390/brainsci15020203> [in English].
6. Shehab, H. M. (2013). Cognitive load of critical thinking strategies [Doctoral dissertation, University of Nevada, Las Vegas]. UNLV Theses and Dissertations [USA]. Retrieved from. <https://digitalscholarship.unlv.edu/thesesdissertations/1944> [in English].
7. Sohn, J.-H., Kim H.-E., Sohn S. et al. (2015). Effect of emotional arousal on inter-temporal decision-making. *Journal of Physiological Anthropology*, 34(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0047-5> [in English].
8. Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The influences of emotion on learning and memory. *Frontiers in Psychology*, 8, 1454. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454> [in English].
9. Xu, P., Gu, R., Broster, L. S., Wu, R., Van Dam, N. T., Jiang, Y., et al. (2013). Anxiety and framing effects on decision making. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 281. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00281> [in English].
10. Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 572–595). Oxford University Press. [UK]. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195126013.003.0029> [in English].
11. Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L. J., & Testa, S. (2010). Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach. *Motivation and Emotion*, 34, 63–72. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9155-z> [in English].

12. Wagenknecht, T., Teubner, T., & Weinhardt, C. (2016). The impact of anonymity on persuasiveness in online participation. In *MKWI 2016 Proceedings (Research in Progress)*. İstanbul, 2016, 225–231. https://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/106 [in English].

13. Schöps, A. M., Skinner, T. C., & Fosgerau, C. F. (2023). Time to move beyond monological perspectives in health behavior change communication research and practice. *Frontiers in Psychology, 14*, 1070006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1070006> [in English].

14. Bernardo Paniagua, J. M., López García, G., Sancho Cremades, P., & Serra Alegre, E. (Eds.). (2011). *Critical discourse analysis of media texts*. Universitat de València. 238 p. [in English].

15. Kim, S., & So, J. (2018). How message fatigue toward health messages leads to ineffective persuasive outcomes: Examining the mediating roles of reactance and inattention. *Journal of Health Communication, 23*(1), 109–116. <https://doi.org/10.1080/10810730.2017.1414900> [in English].

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата надходження статті: 03.11.2025

Дата прийняття статті: 16.12.2025

Опубліковано: 30.12.2025

УДК 159.922.2:37.013.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-4>

Заверуха Ольга Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та педагогіки
Львівського національного університету ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького,
вулиця Пекарська, 50, Львів, 79010, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2701-2215>

Колісник Роксолана Ярославівна,

практичний психолог
Центру творчості дітей та юнацтва Галичини,
вулиця Вахнянина, 29, Львів, 79017, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7780-1065>

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТИВНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню емоційного інтелекту як детермінанти адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти. Теоретичне обґрунтування роботи базується на системному комплексному підході, що дозволяє розглядати емоційний інтелект у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості та оцінювати його вплив на адаптаційні процеси у специфічному соціально-освітньому середовищі. Методологічною основою стали сучасні концепції емоційної компетентності як багатовимірного феномену та адаптивності як динамічного процесу взаємодії особистості з соціальним, психологічним і навчальним середовищем. Поєднання кількісних і якісних методів дослідження забезпечило цілісне осмислення ролі емоційного інтелекту в адаптації підлітків.*

Емпіричне дослідження охопило 285 вихованців віком 14–17 років, що обумовлено сенситивними особливостями підліткового віку, формуванням механізмів емоційної саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Застосовувалися спостереження, анкетування, опитування педагогів і вихованців, а також психодіагностичні методики: тест MSCEIT, шкали соціально-психологічної адаптації, адаптивності, самооцінки, стресостійкості та задоволеності життям. Авторська анкета забезпечила поглиблене отримання даних про емоційне реагування та адаптивну поведінку підлітків.

Результати свідчать, що більшість вихованців демонструють середній рівень емоційного інтелекту та адаптивності. Зокрема, 28–32 % підлітків мають високі показники здатності ідентифікувати, використовувати та свідомо регулювати емоції, тоді як приблизно третина відчуває труднощі в цих сферах. Більшість учасників проявляють адекватну емпатію, конструктивні копінг-стратегії та соціальну інтегрованість, проте значна частина демонструє низькі рівні самоприйняття, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та стресостійкості. Аналіз показав, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з кращою соціально-психологічною адаптацією, більшою стресостійкістю, задоволеністю життям та ефективними стратегіями подолання труднощів.

Отримані результати підкреслюють значний потенціал позашкільної освіти для розвитку соціально-емоційних компетентностей підлітків та обґрунтовують доцільність цілеспрямованого впровадження програм розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики дезадаптації та підвищення адаптивного потенціалу вихованців. Стаття має практичне значення для педагогів, психологів та організаторів позашкільної освіти, сприяючи оптимізації навчально-виховного процесу та психологічного благополуччя підлітків.

***Ключові слова:** емоційний інтелект, адаптивність, заклади позашкільної освіти, вихованці, психодіагностика, емпіричне дослідження.*

Zaverukha Olha, Kolisnyk Roksolana. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF ADAPTABILITY OF STUDENTS OF OUT-OF-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. *The article is devoted to the study of emotional intelligence as a determinant of adaptability of students of out-of-school education institutions. The theoretical substantiation of the work is based on a systemic complex approach, which allows considering emotional intelligence in relation to other psychological characteristics of the personality and assessing its impact on adaptation processes in a specific socio-educational environment. The methodological basis was the modern concepts of emotional competence as a multidimensional phenomenon and adaptability as a dynamic process of interaction of the individual with the social, psychological and educational environment. The combination of quantitative and qualitative research methods provided a holistic understanding of the role of emotional intelligence in the adaptation of adolescents. The empirical study covered 285 students aged 14–17 years, which is due to the sensitive characteristics of adolescence, the formation of mechanisms of emotional self-regulation, empathy and social interaction. Observations, questionnaires, interviews of teachers and students, as well as psychodiagnostic methods were used: the MSCEIT test, scales of socio-psychological adaptation, adaptability, self-esteem, stress resistance and life satisfaction. The author's questionnaire provided in-depth data on the emotional response and adaptive behavior of adolescents. The results show that most students demonstrate an average level of emotional intelligence and adaptability. In particular, 28–32% of adolescents have high indicators of the ability to identify, use and consciously regulate emotions, while approximately a third experience difficulties in these areas. Most participants demonstrate adequate empathy, constructive coping strategies and social integration, but a significant part demonstrates low levels of self-acceptance, emotional comfort, internal control and stress resistance. The analysis showed that a high level of emotional intelligence correlates with better socio-psychological adaptation, greater stress resistance, life satisfaction and effective coping strategies.*

The results obtained emphasize the significant potential of extracurricular education for the development of socio-emotional competencies of adolescents and substantiate the feasibility of targeted implementation of emotional intelligence development programs as a means of preventing maladaptation and increasing the adaptive potential of students. The article has practical significance for teachers, psychologists and organizers of extracurricular education, contributing to the optimization of the educational process and psychological well-being of adolescents.

Key words: *emotional intelligence, adaptability, extracurricular education institutions, students, psychodiagnostics, empirical research.*

Вступ. Дослідження емоційного інтелекту як детермінанти адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти ґрунтується на системному комплексному підході, що дає змогу розглядати це явище як цілісне утворення у взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками особистості. Застосування системного підходу забезпечує можливість не лише виокремити структурні компоненти емоційного інтелекту, а й проаналізувати специфіку їхнього впливу на процеси адаптації дітей у особливому соціально-освітньому середовищі позашкільної освіти.

Методологічну основу дослідження становлять сучасні теоретичні підходи до розуміння емоційної компетентності як багатовимірного психологічного феномену, а також концептуальні уявлення про адаптивність як динамічний процес взаємодії особистості з соціальним, психологічним і навчальним середовищем. Важливим мето-

дологічним принципом є поєднання кількісних і якісних методів дослідження, що дозволяє забезпечити цілісне та поглиблене осмислення ролі емоційного інтелекту в адаптаційних процесах.

Емпіричне дослідження організовано за багаторівневою схемою та включає послідовність взаємопов'язаних етапів. На підготовчому етапі здійснюється ґрунтовний аналіз наукових джерел з проблем емоційного інтелекту, адаптивності та специфіки позашкільної освіти, а також добір і адаптація психодіагностичного інструментарію з урахуванням вікових і соціокультурних характеристик досліджуваної вибірки.

Застосування такого комплексного методологічного підходу створює підґрунтя не лише для перевірки висунутих гіпотез щодо ролі емоційного інтелекту, а й для визначення практичних напрямів його розвитку з метою підвищення адаптивних можливостей вихованців закладів позашкільної освіти.

Метою нашої статті є розкрити психологічні характеристики емоційного інтелекту вихованців закладів позашкільної освіти.

Матеріали та методи. В емпіричному дослідженні взяли участь 285 вихованців закладів позашкільної освіти міста Львова віком від 14 до 17 років. Вибір саме цієї вікової групи зумовлений психологічними особливостями середнього та пізнього підліткового віку, який є сенситивним періодом особистісного розвитку. У цей час інтенсивно формуються механізми емоційної саморегуляції, стабілізується самооцінка, зростає рівень емпатійності, розширюються можливості соціальної взаємодії та відбувається активний пошук особистісної ідентичності. Підвищена чутливість підлітків до соціального контексту робить дослідження емоційного інтелекту як чинника їхньої адаптивності в умовах позашкільної освіти методологічно доцільним і науково обґрунтованим.

Відповідно до визначених критеріїв і показників дослідження було сформовано комплекс взаємодоповнювальних методів і психодіагностичних інструментів, що забезпечив цілісне вивчення особливостей емоційного інтелекту та адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти. Методи спостереження застосовувалися для фіксації поведінкових проявів адаптивності підлітків у різних ситуаціях взаємодії в позашкільному середовищі, тоді як анкетування й опитування, зокрема педагогів і самих вихованців, дозволили виявити особливості емоційного реагування, суб'єктивні уявлення про власну адаптованість та специфіку емоційної регуляції. Психодіагностичний блок включав тест емоційного інтелекту MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) [1], методику «Шкала соціально-психологічної адаптації» в адаптації О. Бондаренка [2], шкалу адаптивності учнів І. Булах [3], шкалу самооцінки М. Розенберга [4], шкалу стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [1], «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS; адаптація Ю. Мельник, А. Стаднік) [5], шкалу задоволеності життям (SWLS; Е. Дінер) [6], а також автор-

ську анкету, спрямовану на поглиблене отримання соціально-психологічної інформації щодо особливостей емоційного реагування та адаптивної поведінки вихованців закладів позашкільної освіти.

Результати дослідження. Однією з ключових складових емоційного інтелекту є здатність до усвідомлення власних емоційних станів [7]. Результати, отримані за допомогою авторської анкети, свідчать, що найбільша частка вихованців (41 %) ідентифікує переживання хвилювання або засмучення через зміни у власній поведінці, зокрема підвищену нервовість. Ще 34 % респондентів зазначили, що в подібних ситуаціях стають більш замкненими та мовчазними. Орієнтація на тілесні сигнали як індикатор емоційного стану характерна для 16 % опитаних, тоді як лише 8 % вихованців повідомили про труднощі у розпізнаванні власних емоцій. Такі дані вказують на загалом сформовану здатність до диференціації емоційних переживань, що є базовим компонентом емоційного інтелекту.

Важливим показником емоційної компетентності є також уміння регулювати емоції у складних або стресових ситуаціях. Найпоширенішою стратегією серед вихованців виявилось використання короткої паузи для відновлення емоційної рівноваги, на що вказали 34 % респондентів. Ще 26 % дітей схильні продовжувати виконання завдання, незважаючи на труднощі, а 23 % звертаються по допомогу до оточення. Водночас 17 % опитаних зазначили, що хоча й роблять паузу, проте рідко повертаються до діяльності, що може свідчити про тенденцію до уникання та актуалізує потребу у формуванні більш конструктивних копінг-стратегій у частини вихованців.

Значущим компонентом емоційного інтелекту є здатність розуміти емоційні стани інших людей. Більшість учасників дослідження продемонстрували достатній рівень емпатійної чутливості: 44 % вихованців легко помічають емоційні переживання оточення, ще 39 % – роблять це частково. Лише 17 % респондентів зазначають труднощі у розпізнаванні емоційних реакцій інших, що свідчить про загалом сприятливі умови для розвитку

міжособистісного емоційного розуміння у позашкільному середовищі.

Разом із тим аналіз поведінкових реакцій у відповідь на емоційні стани однолітків засвідчив різноманітність стратегій реагування. Так, 40 % вихованців виявляють готовність надати підтримку, 23 % звертаються по допомогу до педагога, водночас 43 % не втручаються у ситуацію, а 21 % респондентів відчувають невпевненість щодо того, як слід діяти. Отримані результати підкреслюють доцільність цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності та навичок соціальної взаємодії в процесі гурткової роботи.

Показники адаптивності свідчать про загалом успішну інтеграцію більшості вихованців у колектив Центру. Зокрема, 66 % опитаних зазначили, що процес звикання до гуртка був легким, 23 % адаптувалися частково, і лише 10 % респондентів зазнавали труднощів на початковому етапі відвідування занять. Аналіз реакцій на зміни в організації діяльності показав, що 69 % вихованців сприймають їх спокійно, 17 % відчувають помірне хвилювання, тоді як 14 % дітей важко пристосовуються до нових умов. Такі дані свідчать про достатньо високий рівень гнучкості як важливої характеристики адаптивної поведінки.

У ситуаціях подолання труднощів під час виконання завдань вихованці демонструють різні копінг-стратегії. Так, 31 % дітей намагаються виконати завдання повторно, 32 % змінюють спосіб дії, 25 % звертаються по допомогу, тоді як 12 % переживають засмучення і втрачають мотивацію. Переважання конструктивних стратегій свідчить про сформованість навичок подолання труднощів у значної частини вибірки.

Особливо високими є показники соціальної інтегрованості: 86 % вихованців відчувають

себе повноцінною частиною групи, 11 % – частково, і лише 3 % не ідентифікують себе з колективом. Це підтверджує високий соціалізуючий потенціал гурткової діяльності та її роль у формуванні відчуття психологічної безпеки. Результати дослідження компонентів емоційного інтелекту за тестом MSCEIT (Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test) в адаптації Ю. Широн узагальнено та подано у таблиці 1.

Результати свідчать про неоднорідність розвитку компонентів емоційного інтелекту у підлітків. У «Ідентифікації емоцій» високий рівень показали 28 % учасників, середній – 35 %, низький – 37 %, що свідчить про труднощі у розпізнаванні власних та чужих емоцій, типові для підліткового віку. У «Використанні емоцій» 32 % мають високий рівень, стільки ж – середній, а 36 % – низький, що вказує на недостатнє володіння навичками залучення емоцій у мислення, прийняття рішень та мотивацію. «Розуміння та аналіз емоцій» показали високі та середні рівні по 35 % респондентів, низький – 30 %, що демонструє загальну здатність усвідомлювати й пояснювати емоції. У «Свідомому управлінні емоціями» високий та середній рівні — по 32 %, низький – 36 %, що відображає труднощі третьої частини підлітків у регуляції емоцій. Загальний рівень емоційного інтелекту за MSCEIT розподілився майже рівномірно: високий – 32 %, середній – 33 %, низький – 35 %.

Таким чином, значна частина вихованців має труднощі в інтеграції емоційних здібностей, що підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту у віці 14–17 років. Водночас близько третини підлітків демонструють високий рівень емоційного інтелекту, що сприяє успішній соціально-психологічній

Таблиця 1
Результати дослідження за методикою «Тест емоційного інтелекту (MSCEIT)» (N=286), у %

№ з/п	Показники емоційного інтелекту	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Ідентифікація емоцій	28	35	37
2	Використання емоцій	32	32	36
3	Розуміння та аналіз емоцій	35	35	30
4	Свідоме управління	32	32	36

адаптації та ефективній взаємодії в освітньому середовищі. Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптації» (адаптація О. Бондаренка) систематизовано та подано у таблиці 2.

Аналіз за шкалою «Адаптивність ↔ дезадаптивність» показав, що 32 % підлітків мають високий рівень, 39 % – середній, 29 % – низький, що свідчить про загальну здатність до пристосування, хоча майже третина ще відчуває труднощі, типові для підліткового віку. За «Самоприйняттям» високий і середній рівні мають по 35 %, низький – 30 %, що вказує на сформоване позитивне ставлення до себе у більшості, проте частина має проблеми з адекватною самооцінкою. У «Прийнятті інших» високі показники 37 %, середні 32 %, низькі 31 %, що свідчить про переважну толерантність, хоча деякі підлітки залишаються критичними. «Емоційний комфорт» показав високий рівень у 32 %, середній – 35 %, низький – 33 %, відображаючи збалансований емоційний стан більшості, проте близько третини відчувають напруження. «Внутрішній контроль» високий 30 %, середній 36 %, низький 34 %, що демонструє, що лише частина підлітків бере відповідальність за дії, інші орієнтуються на зовнішнє. За «Домінуванням» високий рівень 36 %, середній 34 %, низький 30 %, що свідчить про наявність лідерських тенденцій у частини респондентів. «Ескапізм» високий 34 %, середній 36 %, низький 30 %, що вказує на часткове уникання проблем.

Загалом більшість підлітків 14–17 років демонструють середній та високий рівень соціально-психологічної адаптації, здатні інтегруватися в групи та підтримувати емоційний баланс, хоча частина має низькі показники за самоприйняттям, емоційним комфортом і внутрішнім контролем. Емоційний інтелект у цьому віці виступає ключовим чинником підтримки адаптивності та компенсації вразливих сторін.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації за методикою «Шкала адаптивності учнів» (І. С. Булах) систематизовано та подано у таблиці 3.

Аналіз даних таблиці 3 показав, що за «Навчальною адаптацією» 36 % підлітків мають високий рівень, 36 % – середній, 28 % – низький, що свідчить про здатність більшості ефективно засвоювати матеріал і пристосуватися, хоча близько третини відчувають труднощі через особистісні чинники або осо-

творюються на зовнішнє. За «Домінуванням» високий рівень 36 %, середній 34 %, низький 30 %, що свідчить про наявність лідерських тенденцій у частини респондентів. «Ескапізм» високий 34 %, середній 36 %, низький 30 %, що вказує на часткове уникання проблем.

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою «Шкала соціально-психологічної адаптації» (адаптація О. Бондаренка) (N=286), у %

№ з/п	Показники соціально-психологічної адаптації	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Адаптивність ↔ дезадаптивність	32	39	29
2	Самоприйняття ↔ неприйняття себе	35	35	30
3	Прийняття інших ↔ неприйняття інших	37	32	31
4	Емоційний комфорт ↔ емоційний дискомфорт	32	35	33
5	Внутрішній контроль ↔ зовнішній контроль	30	36	34
6	Домінування ↔ підлеглість	36	34	30
7	Ескапізм (уникнення проблем)	34	36	30

Таблиця 3

Результати дослідження за методикою І. Булах «Шкала адаптивності учнів» (N=286), у %

№ з/п	Показники адаптації	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Навчальна адаптація	36	36	28
2.	Соціальна адаптація	30	34	36
3	Емоційна адаптація	32	32	36

бливості навчального середовища. За «Соціальною адаптацією» високий рівень у 30 %, середній – 34 %, низький – 36 %, що відображає труднощі у взаємодії з однолітками та прийнятті правил колективу, типовими для підліткового віку. «Емоційна адаптація» показала високий і середній рівні по 32 %, низький – 36 %, вказуючи на емоційну нестабільність частини підлітків і важливість розвитку емоційного інтелекту для гармонізації емоцій та адаптації в навчанні та соціумі.

Найвищу адаптивність підлітки проявляють у навчанні, а найбільші труднощі спостерігаються у соціальній та емоційній сферах, що підкреслює, що успішність у навчанні не гарантує стабільної соціальної інтеграції. Розвиток емоційного інтелекту може покращити соціальну та емоційну адаптацію, знизити тривожність і сприяти конструктивним міжособистісним відносинам.

За рівнем самооцінки 33 % мають високий рівень, проявляючи впевненість і активність; 36 % – середній, з коливаннями впевненості та внутрішньої стабільності; 31 % – низький, що свідчить про невпевненість, самокритику та вразливість у соціальних взаємодіях. Переважання середнього рівня є типовим для підліткового віку, тоді як майже третина з низькою самооцінкою може бути вразливою до дезадаптації, що підкреслює значущість емоційного інтелекту та соціальної підтримки для стабілізації самосприйняття.

Дослідження стресостійкості за шкалою CD-RISC-10 показало переважання середніх показників: 30 % підлітків мають високий рівень, здатні швидко відновлюватися після труднощів, 36 % – середній, ефективність саморегуляції яких може знижуватися під тривалим стресом, а 34 % – низький, більш вразливі до стресу та тривоги через емоційну нестабільність і недостатньо сформовані навички подолання труднощів. Лише третина має високий рівень стресостійкості, що підкреслює необхідність розвитку психологічної резиліентності, де емоційний інтелект виступає ресурсом для підвищення здатності долати труднощі.

Щодо задоволеності життям, 37 % підлітків оцінюють його високо, 36 % – середньо

з коливаннями емоційного стану, а 27 % – низько, що свідчить про невдоволення та підвищену тривожність. Загалом 73 % мають високий або середній рівень задоволеності, що вказує на відносно сприятливий психологічний фон, проте майже третина учнів потребує розвитку емоційного інтелекту для підвищення емоційної регуляції, соціальної взаємодії та впевненості у власних силах.

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що емоційний інтелект є вагомим психологічним чинником адаптивності вихованців закладів позашкільної освіти в підлітковому віці. Отримані результати показали, що більшість підлітків демонструють середній рівень розвитку емоційного інтелекту та адаптивності, що відповідає віковим закономірностям становлення емоційної регуляції, самоприйняття й соціальної взаємодії. Водночас значна частка респондентів має низькі показники за окремими компонентами емоційного інтелекту, зокрема ідентифікації, використання та свідомого управління емоціями, що супроводжується труднощами в емоційній, соціальній адаптації, саморегуляції, стресостійкості та самооцінці. Це підтверджує, що навіть за загалом сприятливого освітнього середовища позашкільної освіти підлітки залишаються вразливими до емоційних і соціальних викликів.

Результати емпіричного аналізу доводять, що високий рівень емоційного інтелекту асоціюється з кращою соціально-психологічною адаптацією, вищою стресостійкістю, більшою задоволеністю життям і сформованішими конструктивними копінг-стратегіями. Виявлені закономірності підкреслюють значний потенціал позашкільної освіти як простору розвитку соціально-емоційних компетентностей, що сприяють психологічному благополуччю та успішній інтеграції підлітків у соціальне середовище. Отримані дані обґрунтовують доцільність цілеспрямованого впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в практику гурткової роботи, що може виступати ефективним засобом профілактики дезадаптації та підвищення адаптивного потенціалу вихованців закладів позашкільної освіти.

Список використаних джерел:

1. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: психологічні виміри суспільства*, 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
2. Бондаренко А. В. Психологічний аналіз адаптації студентів у закладі вищої освіти. Прояви резиліентності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів І міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава 23 листоп. 2023 р. Полтава : НУПП, 2023. С. 46–49
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Rosenberg Self-Esteem Scale / переклад українською. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (дата звернення: 13.08.2025).
5. Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ. 2023. 12 с. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
6. Олефір В., Боснюк В. Адаптація української версії шкали задоволеності життям Е. Дінера. *Наука та освіта*. 2024. Вип. 2. С. 64–72. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>
7. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук*. Львів : ЛьвДУВС, 2023. Вип. 2. С. 11–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2>

References:

1. Iablonska, T., Vernyk, O., & Haivoronskyi, H. (2023). Ukrainianska adaptatsiia opytuvalnyka Brief-COPE [Ukrainian adaptation of the Brief-COPE questionnaire]. *Insight: Psykholohichni vymiry suspilstva*, (10), 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4> [in Ukrainian].
2. Bondarenko, A. V. (2023) Psykholohichni analiz adaptatsii studentiv u zakladi vyshchoi osvity [Psychological analysis of students' adaptation in a higher education institution.]. *Proiavy rezylitentnosti na riznykh rivniakh systemy: simia, osvita, suspilstvo pid chas viiny* : zb. nauk. materialiv I mizhnar. nauk.-prakt. konf., m. Poltava 23 lystop. 2023 r. Poltava : NUPP. 46–49. [in Ukrainian].
3. Bulakh, I. S. (2003). *Psykhohohiia osobystisnoho zrostannia pidlitka: Monohrafiia [Psychology of adolescent personal growth: Monograph]*. K.: NPU imeni M.P. Drahomanova, 340. [in Ukrainian].
4. Rosenberg Self-Esteem Scale / pereklad ukrainskoiu. Retrieved from: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf (data zvernennia: 13.08.2025).
5. Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2023). Bahatomirna shkala spryiniattia sotsialnoi pidtrymky: metod. posib. (ukr. versiia) [Multidimensional scale of perception of social support: method. tool]. Kharkiv : KhOHOKZ. 12. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023> [in Ukrainian].
6. Olefir, V., & Bosniuk, V. (2024). Adaptatsiia ukrainskoi versii shkaly zadovolenosti zhyttiam E. Dinera [Adaptation of ukrainian version of the satisfaction with life scale by E. Diner]. *Nauka ta osvita*, 2, 64–72. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9> [in Ukrainian].
7. Vavryniv, O. S., & Khrystuk, O. L. (2023). Doslidzhennia psykhoemotsiinykh staniv osobystosti pid vplyvom stresohennykh faktoriv [Research into the psycho-emotional states of a person under the influence of stress factors]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykhohohichna: zbirnyk naukovykh prats / holov. red. Z. Ya. Kovalchuk*. Lviv : LvDUVS, (2).11–15. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-2> [in Ukrainian].



УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-5>**Ільків Катерина Романівна,**

магістр психології,

асистент кафедри психології та соціально-гуманітарних наук

Національного лісотехнічного університету України,

вулиця Генерала Чупринки, 103, Львів, 79057, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3944-2324>**Боровікова Віталіна Станіславівна,**

старший науковий співробітник

відділу організації наукової діяльності

Львівського державного університету внутрішніх справ,

вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4401-4562>

МАЙНДФУЛНЕС ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

***Анотація.** У статті розглянуто майндфулнес як один із ключових психологічних ресурсів підтримання та зміцнення психологічної стійкості особистості в умовах війни. Воєнна реальність в Україні супроводжується тривалим впливом стресових і травматичних чинників, що зумовлює різке зростання навантаження на психіку, підвищення рівня тривоги, емоційного виснаження, порушення відчуття контролю та безпеки. З огляду на це актуальним є пошук науково обґрунтованих інструментів саморегуляції, здатних підсилювати здатність людини адаптуватися до кризових ситуацій. У статті здійснено теоретичний аналіз феномену психологічної стійкості та механізмів її формування, а також комплексний огляд можливостей застосування майндфулнес-практик у контексті стресу пов'язаного з війною.*

Психологічна стійкість розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові, соціальні та нейрофізіологічні компоненти, які разом забезпечують здатність особистості ефективно протистояти стресорам і відновлювати адаптивне функціонування. У роботі узагальнено сучасні теоретичні моделі резильєнтності, серед яких концепції А. Мастен, Дж. Бонанно, Л. Сіберстейна та ін. Показано, що ключовими механізмами стійкості є когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, ефективні копінг-стратегії, толерантність до невизначеності та наявність соціальної підтримки.

Особливу увагу приділено аналізу майндфулнес як доказового психологічного інструменту підвищення стійкості. На основі робіт Дж. Кабат-Зінн, С. Голдберг та ін., Дж. Бріє та С. Скотт та інших авторів висвітлено його вплив на когнітивні й емоційні процеси, зокрема: зниження румінації та катастрофізації, покращення здатності концентрувати увагу, розвиток прийняттєвого ставлення до переживань, зменшення емоційної реактивності та посилення навичок самоспостереження. Окремо описано тілесно-орієнтовані техніки майндфулнес, які сприяють нормалізації роботи автономної нервової системи та послабленню фізіологічних проявів стресу.

Проаналізовано нейропсихологічні механізми дії майндфулнес, зокрема його вплив на активність префронтальної кори, мигдалеподібного тіла, інсулярної кори та мережі пасивного режиму роботи мозку. Показано, що практика сприяє зменшенню гіперактивності системи страху, посиленню виконавчого контролю, інтеграції травматичного досвіду та розвитку нейропластичності, що є критично важливим у ситуаціях тривалого стресу.

Особливий акцент зроблено на емпіричних даних щодо застосування майндфулнес у воєнних умовах. Описано результати українських досліджень, які засвідчують зниження рівня стресу у цивільних після коротких майндфулнес-програм, а також міжнародні дані про покращення робочої пам'яті та зменшення емоційного виснаження у військовослужбовців. Наголошено, що майндфулнес сприяє відновленню внутрішнього відчуття контролю, зниженню тривожності, покращенню регуляції емоцій та формуванню конструктивних стратегій подолання.

У висновках зазначено, що майндфулнес є потужним і науково обґрунтованим ресурсом психологічної стійкості, здатним ефективно доповнювати програми психологічної підтримки населення в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою адаптованих програм майндфулнес для різних цільових груп, оцінкою їх довготривалих ефектів та інтеграцією у національні стратегії ментального здоров'я.

Ключові слова: майндфулнес, психологічна стійкість, стрес пов'язаний з війною, емоційна регуляція, метакогнітивна гнучкість, нейропсихологічні механізми, саморегуляція.

Шків Катерина, Borovikova Vitalina. MINDFULNESS AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE CONDITIONS OF WAR

Abstract. *The article examines mindfulness as a key psychological resource for maintaining and strengthening individual psychological resilience under wartime conditions. The ongoing war in Ukraine has subjected the population to prolonged exposure to stress and traumatic factors, resulting in heightened anxiety, emotional exhaustion, disrupted sense of control, and a persistent lack of safety. Consequently, the search for evidence-based self-regulation tools that can support adaptive functioning amid crisis becomes critically important. The article provides a theoretical analysis of psychological resilience and its underlying mechanisms, as well as a comprehensive review of the potential application of mindfulness practices in the context of war-related stress.*

Psychological resilience is conceptualized as a multidimensional construct encompassing cognitive, emotional, behavioral, social, and neurophysiological components that jointly enable effective coping with stressors and the restoration of adaptive functioning. The article synthesizes contemporary theoretical frameworks of resilience, including the works of A. Masten, G. Bonanno, Siberstain L. et al. It is demonstrated that the core mechanisms of resilience include cognitive flexibility, emotion regulation, effective coping strategies, tolerance of uncertainty, and access to social support.

Particular attention is devoted to analyzing mindfulness as an evidence-based psychological tool for enhancing resilience. Drawing on the works of J. Kabat-Zinn, S. Goldberg, J. Briere, C. Scott, and other contemporary scholars, the article highlights the influence of mindfulness on cognitive and emotional processes—specifically, the reduction of rumination and catastrophizing, improved attentional control, strengthened acceptance-based responding, decreased emotional reactivity, and enhanced metacognitive awareness. The article additionally describes body-oriented mindfulness practices that normalize autonomic nervous system functioning and reduce physiological arousal associated with stress.

The neuropsychological mechanisms of mindfulness are analyzed, including its effects on prefrontal cortical activation, amygdala reactivity, insular cortex involvement, and the default mode network. Mindfulness practice is shown to decrease hyperactivation of fear-related systems, strengthen executive control, facilitate integration of traumatic experiences, and promote neuroplasticity—processes that are particularly crucial during prolonged exposure to stress.

Special emphasis is placed on empirical findings regarding the use of mindfulness in wartime contexts. Ukrainian studies demonstrate reductions in subjective stress levels among civilians following short-term mindfulness training, while international research confirms improvements in working memory capacity and decreases in affective exhaustion among military personnel engaged in mindfulness-based training. These findings indicate that mindfulness contributes to restoring a sense of internal control, reducing anxiety, improving emotion regulation, and fostering constructive coping strategies in populations exposed to war-related hardship.

The article concludes that mindfulness represents a scientifically grounded and effective resource for strengthening psychological resilience, capable of complementing broader psychological support programs during wartime. Future research directions include the development of Ukrainian-context-adapted mindfulness protocols for various target groups, assessment of long-term outcomes, and integration of mindfulness-based approaches into national mental health strategies.

Key words: *mindfulness, psychological resilience, war-related stress, emotion regulation, metacognitive flexibility, neuropsychological mechanisms, self-regulation.*

Вступ. Повномасштабна війна в Україні спричинила різку трансформацію психологічних умов життя населення, підвищивши рівень стресу, невизначеності та емоційного виснаження. Хронічна загроза, інформаційний тиск, досвід втрат і повторних травматичних подій створили перед українським суспільством безпрецедентні виклики, що

актуалізували потребу у формуванні та підтриманні психологічної стійкості. За даними загальнонаціональних опитувань у межах програми ментального здоров'я «Ти як?» [1], значна частина українців переживає високий або помірний рівень стресу, водночас демонструючи потенціал до резильєнтності. Це свідчить про необхідність доступних, науково

обґрунтованих методів психологічної саморегуляції, здатних підтримувати адаптивність особистості у воєнних умовах.

У світовій психологічній науці резильєнтність розглядається як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми, які дозволяють людині адаптуватися до стресу та відновлювати функціонування після впливу несприятливих факторів [2, с. 229; 3, с. 25]. У сучасних умовах особливої актуальності набувають інструменти, здатні підсилювати здатність до регуляції уваги та емоційних реакцій, зменшувати вплив румінації та катастрофізації, а також сприяти орієнтації на досвід «тут і тепер». Одним із таких науково обґрунтованих підходів є майндфулнес – комплекс практик усвідомленості, що походять із буддистської традиції, але інтегровані в сучасну доказову психологію та клінічну практику.

Майндфулнес-інтервенції, зокрема MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) та MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), продемонстрували значну ефективність у зниженні рівня стресу, тривожності та емоційної реактивності, а також у розвитку когнітивної гнучкості й навичок саморегуляції [4; 5, с. 787]. Нейропсихологічні дослідження свідчать, що практики усвідомленості сприяють модифікації нейронних зв'язків, зменшенню гіперактивації мигдалеподібного тіла та покращенню функціонування префронтальної кори, що є критично важливим у контексті роботи зі страхом та психологічною травмою [6, с. 215; 7, с. 5]. У воєнних умовах ці механізми можуть відігравати ключову роль у відновленні відчуття контролю, зменшенні емоційного виснаження та підтриманні внутрішньої рівноваги.

Водночас, питання адаптації майндфулнес-практик до українського воєнного контексту потребує ґрунтовного теоретичного аналізу та узагальнення сучасних досліджень. З огляду на культурні, соціальні та травматичні особливості населення, важливо оцінити, які саме компоненти майндфулнес сприяють розвитку резильєнтності, наскільки вони ефективні для

різних груп (цивільні, військові, ВПО, люди з досвідом втрати) та які обмеження можуть існувати при їх використанні.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена потребою наукового обґрунтування майндфулнес як ресурсу розвитку психологічної стійкості українців у період війни. Це визначає необхідність систематизації теоретичних підходів, аналізу нейропсихологічних механізмів практик усвідомленості та узагальнення емпіричних даних щодо їх ефективності в умовах хронічного стресу та травматичного досвіду.

Метою статті є здійснення комплексного теоретичного аналізу майндфулнес як ресурсу психологічної стійкості в умовах війни та обґрунтування можливостей його застосування з урахуванням сучасних наукових підходів і специфіки українського контексту.

Матеріали та методи. У межах даного дослідження застосовано комплекс теоретичних методів, спрямованих на всебічне вивчення психологічної стійкості та можливостей використання майндфулнес-практик у контексті воєнних подій. Робота має теоретико-аналітичний характер і ґрунтується на системному аналізі наукових публікацій українських і зарубіжних авторів, у яких висвітлено концептуальні засади психологічної стійкості, механізми емоційної й когнітивної регуляції, а також нейропсихологічні ефекти майндфулнес-інтервенцій. Для забезпечення релевантності й доказовості використовувалися джерела, представлені у монографіях, статтях рецензованих журналів, оглядових роботах та систематичних метааналізах, включно з роботами Дж. Кабат-Зінн [4], Л. Сіберстейн та ін. [8], Дж. Бріє та С. Скотт [6], Е. Гарланд та ін. [7], С. Голдберг та ін. [5], А. Джа та ін. [9], а також українських дослідників.

Добір джерел здійснювався на основі пошуку в авторитетних наукових базах даних, серед яких Scopus, Web of Science, APA PsycINFO, а також українських фахових виданнях («Практична психологія та соціальна робота», «Психологічні науки», збірники Львівського державного універси-

тету внутрішніх справ та інші). Критеріями включення джерел були: наявність емпіричних даних або доказових теоретичних моделей, висвітлення механізмів психологічної стійкості, опис нейропсихологічних ефектів майндфулнес, а також дослідження, що проводилися в умовах воєнних або екстремальних ситуацій. Особливу увагу приділено тим роботам, у яких аналізуються практики майндфулнес у військових, ветеранів, цивільних, які переживають хронічний стрес або травматичний досвід, а також українським публікаціям, що описують специфіку стресу та резильєнтності у сучасних умовах війни.

Методологічною основою виступали методи теоретичного аналізу, які включали контент-аналіз наукових публікацій, порівняльно-історичний аналіз підходів до трактування психологічної стійкості, а також метод систематизації та узагальнення результатів емпіричних і нейропсихологічних досліджень. Контент-аналіз дозволив виокремити ключові категорії, пов'язані з когнітивними, емоційними та нейрофізіологічними аспектами стійкості, тоді як порівняльний аналіз дав змогу зіставити різні теоретичні моделі – як класичні, так і сучасні, орієнтовані на інтеграцію майндфулнес у систему адаптивних ресурсів особистості.

У процесі роботи також використовувався структурно-функціональний підхід, що дав змогу представити майндфулнес як систему взаємопов'язаних навичок, які впливають на центральні компоненти психологічної стійкості: регуляцію уваги, емоційну стабільність, когнітивну гнучкість, тілесну інтегрованість та міжособистісні механізми. Такий підхід є релевантним, оскільки дозволяє не лише описати окремі ефекти майндфулнес, але й інтерпретувати їх у контексті ширших моделей резильєнтності, представлених у працях дослідників, на яких спирається стаття.

Таким чином, застосування комплексу теоретичних методів, опора на рецензовані наукові джерела та використання міждисциплінарних підходів забезпечили можливість сформуванню цілісного та доказового уявлення про те, яким чином майндфулнес може функціо-

нувати як ресурс психологічної стійкості в умовах воєнного часу. Обрані методи дозволили інтегрувати дані різних наукових напрямів – від когнітивної психології до нейронауки – що відповідає сучасним вимогам до вивчення феноменів, пов'язаних із ментальним здоров'ям у кризових суспільних умовах.

Результати

Теоретичні підходи до психологічної стійкості

У сучасній психологічній науці поняття психологічної стійкості розглядається як багатовимірний динамічний конструкт, що відображає здатність особистості адаптуватися до дії стресових і травматичних факторів, підтримувати функціональне рівновагу та відновлюватися після впливу кризових подій. Класичні дослідження А. Мастена трактують резильєнтність як «звичайне чудо» – універсальний адаптивний механізм, що формується завдяки поєднанню індивідуальних, соціальних та середовищних ресурсів і забезпечує здатність протистояти викликам без суттєвих порушень психічного функціонування [2, с. 227]. Значний внесок у розвиток теорії резильєнтності зробив Дж. Бонанно, який наголошує на важливості емоційної й когнітивної гнучкості та підкреслює, що стійкість не є рідкісною рисою, а проявляється у більшості людей навіть за умов інтенсивного стресу [3, с. 25]. У межах когнітивно-поведінкової традиції стійкість пов'язується з процесами адаптивного мислення, здатністю регулювати румінацію й катастрофізацію, а також із умінням формувати реалістичні інтерпретації загрозливих ситуацій, що описано у праці Л. Сіберстейна [8]. Наукові підходи українських дослідників, зокрема О. Романчука, Н. Пшук [10], І. Зошій [11], підтверджують багатовимірну природу стійкості та акцентують на поєднанні емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності та здатності підтримувати конструктивні соціальні зв'язки.

Сучасні теоретичні моделі узгоджуються в тому, що психологічна стійкість охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові, фізіологічні та соціальні компоненти. Когнітивний

вимір охоплює здатність до гнучкого мислення, управління увагою та подолання румінації. Ці процеси, як свідчать дослідження Дж. Кабат-Зінна та Б. Сіворда [4, с. 35; 12], тісно корелюють із механізмами, які формуються під час практик майндфулнес, зокрема з умінням спостерігати за власними думками як тимчасовим й нестабільним ментальним явищем. Емоційний вимір резильєнтності пов'язаний зі здатністю регулювати інтенсивність афективних реакцій, підтримувати емоційну рівновагу й забезпечувати стійкість до негативних переживань – чинники, що також зазнають позитивних змін під впливом технік усвідомленості. Поведінковий компонент включає конструктивні копінг-стратегії та здатність здійснювати контрольовані дії в умовах стресу. Результати дослідження А. Джа та ін. [9, с. 61] засвідчують, що майндфулнес-тренування сприяють збереженню уваги та зниженню когнітивного виснаження у військовослужбовців перед бойовими розгортаннями.

Окреме місце належить нейропсихологічному виміру стійкості. Праці Дж. Бріє та С. Скотт [6, с. 211] демонструють, що майндфулнес сприяє зниженню гіперактивності мигдалеподібного тіла, посиленню активності префронтальної кори й покращенню інтеграції травматичного досвіду, що безпосередньо впливає на механізми адаптації. У контексті тривалого стресу пов'язаного з війною ці нейробіологічні зміни набувають особливої значущості, оскільки сприяють зменшенню реактивності на загрозові стимули та підвищують здатність до саморегуляції. Соціальний вимір резильєнтності, який передбачає можливість підтримувати міжособистісні зв'язки та залучати соціальні ресурси, також є критично важливим в умовах війни, коли доступ до соціальної підтримки може бути обмеженим або нестабільним.

Воєнна реальність накладає додаткові виклики на механізми формування стійкості, посилюючи хронічний стрес, знижуючи відчуття безпеки та контролю, а також активізуючи дисоціативні реакції як захисний механізм. У цьому контексті майндфулнес постає

як потенційно ефективний інструмент впливу на ключові ланки психологічної стійкості. Дослідження Гарланд та ін. [7, с. 8] показують, що практики усвідомленості зменшують захоплення уваги загрозою, підвищують толерантність до невизначеності та формують здатність до позитивної переінтерпретації досвіду. Матеріали українських досліджень підтверджують, що майндфулнес-техніки знижують румінації, покращують регуляцію емоцій та підвищують загальний рівень самоконтролю й адаптивності у цивільних, які перебувають у стані стресу пов'язаного з війною.

Таким чином, узагальнення сучасних теоретичних підходів демонструє, що резильєнтність є багатокомпонентною структурою, яка формується завдяки поєднанню когнітивних, емоційних, поведінкових і нейробіологічних механізмів. Практики майндфулнес, згідно з наявними науковими даними, впливають саме на ті елементи психологічної стійкості, що є найбільш вразливими в умовах війни: регуляцію уваги та емоцій, здатність протидіяти румінації, відчуття контролю та інтеграцію травматичного досвіду. Це створює підґрунтя для подальших досліджень потенціалу майндфулнес як ресурсу підвищення стійкості українців у період воєнних викликів.

Майндфулнес як психологічний інструмент

У сучасній психології майндфулнес розглядається як цілісний підхід до розвитку усвідомленості, саморегуляції та адаптивності, що спирається на систематичне тренування уваги й прийняття ставлення до власного досвіду. Хоча термін походить із буддійської медитативної традиції, у сучасних наукових підходах він визначається як універсальна техніка психологічного тренування, позбавлена релігійного змісту. Основоположник клінічного застосування майндфулнес, Дж. Кабат-Зінн, трактує його як форму «некритичної усвідомленості», що формується шляхом свідомого спрямування уваги на теперішній момент та фіксації особистих переживань без їх оцінювання [4, с. 39]. Від часу розроблення програми MBSR майндфулнес став фундаментом численних психоте-

рапевтичних інтервенцій [13, с. 441], спрямованих на зниження стресу та підвищення психічної стабільності.

У межах когнітивно-поведінкової психології майндфулнес розглядається як інструмент, що забезпечує розвиток метакогнітивних навичок: спостереження за думками й емоціями, дистанціювання від автоматичних реакцій і формування здатності усвідомлювати власні психічні процеси. Робота Л. Сіберстейн підкреслює, що практики усвідомленості сприяють зменшенню емоційної реактивності, покращенню психологічної гнучкості та корекції дисфункціональних емоційних схем, що підсилює здатність особистості справлятися з інтенсивними стресорами [8, с. 417]. Таким чином, майндфулнес постає не лише технікою релаксації, але й когнітивним інструментом, що формує навички самоспостереження, емоційного моделювання та регуляції поведінкових реакцій.

Наукові дані свідчать, що майндфулнес має чітко визначені механізми впливу на психічну сферу. Зокрема, багаторівневі емпіричні дослідження описують зменшення румінацій, покращення концентрації уваги, нормалізацію емоційного стану та підвищення рівня самоприйняття в осіб, які практикують усвідомленість. Метааналіз Голдберга та ін., що охоплює понад 140 досліджень, демонструє статистично значущий вплив майндфулнес-інтервенцій на зниження тривоги, стресу та симптомів емоційної реактивності, причому ефект виявляється найбільш вираженим у групах, які живуть в умовах хронічного стресу, зокрема пов'язаного з війною або екстремальними умовами [5, с. 791]. Ці узагальнені дані узгоджуються з результатами українських досліджень, де було зафіксовано зниження рівня стресу у цивільних учасників тренінгових програм майндфулнес у період повномасштабної війни.

У науковій літературі дедалі частіше підкреслюється значення тілесно-орієнтованих технік майндфулнес, які спрямовані на відновлення зв'язку між психічними та фізіологічними процесами. Практики на кшталт «сканування тіла», усвідомленого дихання

чи фокусування на сенсорних відчуттях формують здатність до «заземлення», що виявляється особливо ефективним для зниження дисоціативних проявів, характерних для станів травматичного стресу. Нейропсихологічні дослідження Дж. Бріє та С. Скотта підтверджують, що майндфулнес сприяє зниженню гіперактивності мигдалеподібного тіла та посиленню регулятивних функцій префронтальної кори, що покращує інтеграцію травматичних переживань і зменшує схильність до нав'язливих думок та флешбеків [6, с. 227]. Таким чином, фізіологічний компонент майндфулнес є невід'ємним від його психологічної дії та відіграє ключову роль у відновленні стабільності внутрішніх станів.

Особливої уваги заслуговує застосування майндфулнес у контексті війни, де підвищена невизначеність, втрата безпеки та регулярна дія травматичних факторів потребують специфічних механізмів підтримки психічної рівноваги. Практики усвідомленості виявляються ефективними для протидії румінаціям, катастрофізації, надмірній увазі до загрозливих стимулів і зниженню емоційної реактивності – чинників, що є центральними у структурі стресу пов'язаного з війною. Дослідження А. Джа та ін., проведене за участі військовослужбовців, демонструє, що майндфулнес-тренування сприяє збереженню когнітивних ресурсів, послаблює симптоми емоційного виснаження та покращує здатність до концентрації навіть за умов підготовки до бойових дій [9, с. 55]. Це свідчить про високу адаптивну цінність майндфулнес у ситуаціях, що характеризуються небезпекою, пригніченістю та надмірним інформаційним навантаженням.

Таким чином, майндфулнес можна розглядати як комплексний психологічний інструмент, що поєднує когнітивні, емоційні та тілесні механізми й здатний значно підсилювати ресурси психологічної стійкості. Він не лише знижує інтенсивність негативних станів, а й формує навички свідомого переживання досвіду, що є критично важливим у контексті травматичних подій. У період війни, коли психічні навантаження мають сис-

темний і тривалий характер, практики майндфулнес виступають засобом відновлення внутрішньої рівноваги, розвитку адаптивних стратегій подолання та зниження психічного виснаження, що робить їх перспективним напрямом подальших наукових і практичних розробок.

Нейропсихологічні механізми майндфулнес

У сучасній науковій літературі майндфулнес дедалі частіше розглядається не лише як психологічна практика, а як інструмент, що має чітку нейробіологічну основу та здатний модифікувати роботу ключових структур мозку, відповідальних за емоційну регуляцію, увагу та реакцію на стрес. Нейровізуалізаційні дослідження демонструють, що регулярне практикування майндфулнес-підходів сприяє підвищенню активності префронтальної кори, яка забезпечує вищі когнітивні функції – зокрема контроль уваги, планування та гальмування імпульсивних реакцій. За даними Дж. Бріє та С. Скотта [6, с. 218], саме зміцнення регуляторної ролі префронтальних структур дозволяє людині більш ефективно опрацьовувати травматичний досвід і знижувати інтенсивність реактивних відповідей на загрозові стимули.

Значну увагу дослідників привертає також вплив майндфулнес на мигдалеподібне тіло, яке відіграє центральну роль у формуванні страху, тривоги та інших емоцій, пов'язаних із загрозою. Низка досліджень свідчить, що практики усвідомленості асоціюються зі зниженням гіперактивації мигдалеподібного тіла, що, у свою чергу, зменшує рівень емоційної реактивності та формує стійкіший, більш врівноважений тип реагування на стресори. Ці результати узгоджуються з класичними нейропсихологічними моделями, згідно з якими хронічний стрес зміщує баланс у бік автоматичних реакцій страху, тоді як майндфулнес сприяє поверненню контролю до виконавчих і регуляторних зон мозку.

Важливим механізмом, який пов'язує майндфулнес із психологічною стійкістю, є формування навички «метакогнітивної відстороненості». Дослідження британських та американських науковців [7, с. 12] показують,

що практика спостереження за власними думками й емоціями без залучення до них посилює здатність мозку переключати увагу між різними когнітивними режимами. Така гнучкість пов'язана зі змінами у мережі пасивного режиму роботи мозку, що відповідає за румінації й автоматичні думки. Зменшення активності цієї мережі у стані практики усвідомленості знижує схильність до нав'язливих повторюваних переживань, які є характерними для стресу та посттравматичних реакцій.

Окрім впливу на структури, пов'язані з емоційною регуляцією, майндфулнес модифікує й ті системи мозку, які відповідають за інтероцепцію – тобто відчуття сигналів тіла. Підвищення активності інсулярної кори, що спостерігається у практикуючих майндфулнес, сприяє поліпшенню здатності відстежувати тілесні реакції, своєчасно виявляти фізіологічні ознаки стресу й застосовувати регуляційні стратегії, перш ніж напруження досягне критичного рівня. Дослідження Дж. Кабат-Зінна [4, с. 33–47] підтверджують, що тілесно орієнтовані майндфулнес-практики, такі як сканування тіла, мають значний вплив на нормалізацію роботи автономної нервової системи, зокрема на зниження активації симпатичного відділу та посилення парасимпатичного тону.

Крім того, систематичні огляди, зокрема метааналіз Голденберг та ін. [5, с. 786], показують, що майндфулнес-інтервенції здатні впливати на процеси нейропластичності – формування нових нейронних зв'язків та зміцнення існуючих. Ці зміни особливо важливі в умовах стресу пов'язаного з війною, коли мозок зазнає тривалого впливу кортизолу та інших гормонів стресу, що можуть порушувати когнітивне функціонування. Майндфулнес, як показують дослідження, здатний частково компенсувати ці негативні ефекти, сприяючи кращому відновленню ресурсів уваги, пам'яті та виконавчих функцій.

Таким чином, нейропсихологічні механізми майндфулнес демонструють багатовекторний вплив на роботу мозку: від зниження активності системи страху до посилення виконавчого контролю, оптимізації мережі

уваги та стимуляції нейропластичності. Ці ефекти створюють нейробиологічні передумови для підвищення психологічної стійкості, особливо в умовах хронічного напруження та травматичного досвіду, характерних для воєнного часу. З огляду на наведені дані, майндфулнес може розглядатися як науково обґрунтований інструмент, здатний підтримувати адаптаційні процеси на глибокому нейропсихологічному рівні.

Майндфулнес у воєнних умовах

У воєнних умовах практики майндфулнес набувають особливого значення як інструмент підтримання психічної стійкості та мінімізації негативних наслідків хронічного стресу. Досвід військових конфліктів свідчить, що тривалий вплив загрози, нестабільності та інформаційного перевантаження призводить до виснаження ресурсів саморегуляції, а також до поглиблення тривожних і депресивних симптомів. Саме тому інтервенції, які спрямовані на відновлення контролю над емоційними та когнітивними процесами, мають значний потенціал у системі психологічної допомоги. Практики усвідомленості, відповідно до підходу Дж. Кабат-Зінна [4, с. 35], дозволяють людині зменшити автоматичну реактивність на загрозові стимули, що є критично важливим у контексті постійного інформаційного тиску та небезпеки, характерних для воєнного часу.

Емпіричні дослідження, проведені в Україні під час повномасштабної війни, підтверджують ефективність майндфулнес-технік у зниженні суб'єктивного стресу та покращенні загального психологічного самопочуття. Так, у публікації Куліша О. та ін. [14], автори продемонстрували статистично значуще зниження рівня стресу за шкалою PSM-25 після проходження короткострокового тренінгового курсу. Зокрема, 20 із 22 респондентів показали зменшення показників стресу, а жоден з учасників після курсу не залишився у групі з високим рівнем стресового напруження. Міністерство охорони здоров'я України також підкреслює важливість застосування технік майндфулнес для підтримки психічного здоров'я та стійкості громадян в умовах війни,

зазначаючи високий попит на психологічну допомогу серед населення в умовах стресу [15]. Ці дані узгоджуються з міжнародними результатами застосування програм MBSR і свідчать про релевантність майндфулнес-підходів для цивільного населення, що перебуває під впливом воєнних подій.

Не менш переконливими є дослідження впливу майндфулнес на військовослужбовців. У роботі А. Джа та ін. [9, с. 58] наведено дані про збереження працездатності робочої пам'яті та зниження афективного виснаження в американських солдатів, які проходили восьмитижневу програму тренування усвідомленості перед бойовим розгортанням. На відміну від контрольної групи, учасники інтервенції продемонстрували стабільність уваги й меншу схильність до негативної емоційної реактивності. Ці результати є важливими в українському контексті, де військовослужбовці перебувають під тривалим впливом стресових чинників і нерідко стикаються з травматичними ситуаціями, що вимагають високого рівня когнітивної гнучкості та емоційного контролю.

Практики майндфулнес також виявляються ефективними для зменшення румінації та катастрофізації – двох центральних механізмів, які сприяють поглибленню тривоги у воєнних умовах. Як зазначають Гарланд та ін. [7, с. 11], регулярне практикування майндфулнес-технік послаблює «захоплення уваги загрозою», властиве людям, які переживають хронічний стрес, а також сприяє розвитку здатності переінтерпретувати травматичний досвід через механізми позитивної рефреймінг-модуляції. У поєднанні з даними українських досліджень це свідчить про можливість зниження частоти нав'язливих думок про небезпеку та про майбутнє, які часто супроводжують досвід війни.

У цивільного населення майндфулнес виконує додаткову функцію «заземлення», що полягає у відновленні контакту з тілом та реальністю, порушеного через дисоціативні реакції, характерні для психічного реагування на тривалий стрес. Дослідження Дж. Бріє та С. Скотта [6, с. 228] підкреслюють,

що тілесно-орієнтовані елементи майндфулнес, такі як сканування тіла чи усвідомлене дихання, сприяють стабілізації нервової системи та зменшенню інтенсивності соматичних проявів тривоги. Це є особливо значущим для внутрішньо переміщених осіб та людей, які пережили травматичні події без доступу до системної психологічної підтримки.

Отже, наявні емпіричні дані підтверджують, що майндфулнес може бути ефективним інструментом не лише для загального зниження рівня стресу, але й для глибшої психофізіологічної стабілізації особистості у воєнних умовах. Застосування практик усвідомленості сприяє відновленню внутрішнього відчуття контролю, підвищенню толерантності до невизначеності та формуванню більш адаптивних стратегій поведінки, що є ключовими механізмами психологічної стійкості в умовах війни. З огляду на це, майндфулнес може розглядатися як перспективний елемент державних і локальних програм психологічної підтримки населення, включно з роботою з цивільними, військовослужбовцями, ветеранами та внутрішньо переміщеними особами.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз психологічної стійкості та майндфулнес-практик дозволив узагальнити ключові наукові положення щодо можливостей їх взаємодії та визначити специфіку застосування технік усвідомленості в умовах війни. Сучасні моделі резильєнтності засвідчують, що стійкість не є фіксованою властивістю особистості, а формується як результат взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних механізмів, що забезпечують гнучку адаптацію до стресових подій. З огляду на воєнні обставини, які супроводжуються тривалим стресом, невизначеністю та повторною дією травматичних факторів, формування й підтримка психологічної стійкості набуває особливої актуальності для українського населення.

Аналіз теоретичних джерел та емпіричних досліджень показав, що майндфулнес-інтервенції становлять ефективний ресурс для зміцнення когнітивних та емоційних процесів, які

є фундаментом психологічної стійкості. Праці Дж. Кабат-Зінна і дослідження Гарланда та ін. підтверджують, що регулярна практика усвідомленості сприяє підсиленню метакогнітивної гнучкості, зменшенню румінації та підвищенню здатності до регулювання емоційних станів. Нейропсихологічні дослідження Дж. Бріє та С. Скотта демонструють стабільні зміни у функціонуванні мозкових структур, відповідальних за емоційну реактивність та інтеграцію травматичного досвіду, що особливо важливо у контексті роботи зі стресом, пов'язаним із війною.

У воєнних умовах майндфулнес-практики не тільки виконують регулятивну функцію, а й слугують засобом відновлення контролю над внутрішнім станом, що знижує відчуття безпорадності і сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя. Емпіричні дані, отримані у роботах українських і зарубіжних дослідників підтверджують статистично значущі зміни рівня стресу та підвищення показників адаптивності після участі у майндфулнес-програмах серед цивільного населення й військових. Це свідчить про доцільність інтеграції технік усвідомленості в систему психологічної підтримки, програми ментального здоров'я та інструментів протидії наслідкам хронічного стресу в українському суспільстві.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що майндфулнес є науково обґрунтованим інструментом зміцнення психологічної стійкості, який здатний позитивно впливати на когнітивну, емоційну та нейробіологічну сфери функціонування особистості. У контексті війни техніки усвідомленості відіграють роль як профілактичного, так і терапевтичного ресурсу, сприяючи зменшенню стресової реактивності, покращенню емоційної регуляції та відновленню відчуття внутрішньої рівноваги.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці адаптованих для українських умов майндфулнес-протоколів короткої та середньої тривалості, оцінці їх ефективності для різних цільових груп – військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, дітей і підлітків – а також у вивченні довго-

тривалих нейробіологічних ефектів практик у ситуаціях хронічного або повторного стресу. Важливим завданням також є стандартизація та інтеграція майндфулнес-підходів у

національні програми психічного здоров'я, що сприятиме системній підтримці психологічної стійкості населення в умовах продовження воєнних дій.

Список використаних джерел:

1. ООЦКПХ. Ти як? Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. 14.02.2025. URL: <https://od.cdc.gov.ua/news/ty-yak-psyhichne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrayintsiv-do-psyhologichnoyi-dopomogy-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 20.09.2025).
2. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. 56(3). 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227
3. Bonanno G. Loss, trauma and human resilience. *American Psychologist*. 2004. 59(1). 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
4. Kabat-Zinn J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982. 4. 33–47. DOI: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
5. Goldberg S. B., Tucker R. P., Greene P. A. et al. Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*. 2018. Vol 59. 785–799. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
6. Briere J., Scott C. Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. 2nd. edition. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2015. 209–230. URL: https://www.researchgate.net/publication/270583273_Principles_of_Trauma_Therapy_A_Guide_to_Symptoms_Evaluation_and_Treatment.
7. Garland E. L., Geschwind N., Peeters F., Wichers M. Mindfulness training promotes upregulation of the positive valence system. *Frontiers in Psychology*. 2015. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
8. Siberstain L., Tirch D., Leahy R. Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2012. 5(4). 406–419. DOI: <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406>
9. Jha A. P., Stanley E. A., Kiyonaga A., Wong L., Gelfand L. Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 2010. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018438>
10. Пшук Н., Романчук О. Психологічна стійкість : клініко-психологічні аспекти. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 216 с.
11. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С. 104–108. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>
12. Seaward B. L. Meditation and mindfulness. In: *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being*. 9th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2018. ISBN-13.978-1284126266 URL: https://samples.jbpub.com/9781284126266/9781284137965_FMxx_Print.pdf
13. Марценюк М. О. Технології майндфулнес в психотерапевтичній практиці. *Сучасні виклики і актуальні проблеми науки, освіти та виробництва: міжгалузеві диспути* [зб. наук. пр.]: матеріали XI міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції (м. Київ, 11 грудня 2020 р.). Київ, 2020. С. 438–447 URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/7810> (дата звернення: 20.09.2025).
14. Куліш О.В., Качуріна М.О., Педченко О.В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в дорослих цивільних українців в умовах війни. *Наукові записки. Серія психологія*. 2025. Вип. 1(7). С. 81–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10>
15. Міністерство охорони здоров'я України. Сила стійкості: як українці знаходять ресурс у складні часи. URL: <https://moz.gov.ua/uk/sila-stijkosti-yak-ukrayinci-znahodyat-resurs-u-skladni-chasi> (дата звернення: 20.09.2025).

References:

1. OOTsKPKh. (2025). Ty yak? Psykhichne zdorovia ta stavlennia ukraintsiv do psykhohichnoi dopomogy pid chas viiny [How are you? Mental health and Ukrainians' attitudes towards psychological help during the war]. Retrieved from: <https://od.cdc.gov.ua/news/ty-yak-psyhichne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrayintsiv-do-psyhologichnoyi-dopomogy-pid-chas-vijny/> (data zvernennia: 20.09.2025). [in Ukrainian].
2. Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56(3). 227–238. DOI: 10.1037//0003-066X.56.3.227 [in English].

3. Bonanno, G. (2004). Loss, trauma and human resilience. *American Psychologist*. 2004. 59(1). 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20 [in English].
4. Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 4. 33–47. DOI: [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3) [in English].
5. Goldberg, S. B., Tucker, R. P., & Greene, P. A. at all. (2018). Mindfulness-Based Interventions for Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*. Vol. 59. 785–799. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011> [in English].
6. Briere, J., & Scott, C. (2015). Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment. 2nd. edition. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2015. 209–230. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/270583273_Principles_of_Trauma_Therapy_A_Guide_to_Symptoms_Evaluation_and_Treatment [in English].
7. Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upregulation of the positive valence system. *Frontiers in Psychology*. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015> [in English].
8. Siberstain L., Tirch, D., & Leahy, R. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*. 5(4). 406–419. DOI: <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406> [in English].
9. Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*. 10. 54–64. Retrieved from: <https://colab.ws/articles/10.1037%2Fa0018438> [in English].
10. Pshuk, N., & Romanchuk, O. (2020). Psykholohichna stikist : kliniko-psykholohichni aspekty [Psychological resilience: clinical and psychological aspects]. Lviv : LNU im. I. Franka, 216 s. [in Ukrainian].
11. Zoshii, I. V. (2024). Psykholohichna stikist osobystosti v ekstremalnykh umovakh zhyttiedialnosti [Psychological stability of the individual in extreme conditions of life]. *Naukovi zapysky Lvivskoho derzhavnoho universytetu bezpeky zhyttiedialnosti. Pedagogika i psykholohiia (Scientific notes of the Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology)*. № 2 (4). S. 104–108. <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17> [in Ukrainian].
12. Seaward, B. L. (2018). Meditation and mindfulness. In: *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-being*. 9th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning. ISBN-13.978-1284126266. Retrieved from: https://samples.jbpub.com/9781284126266/9781284137965_FMxx_Print.pdf [in English].
13. Martseniuk, M. O. (2020). Tekhnolohii maindfulnes v psykhoterapevtychnii praktytsi. Suchasni vyklyky i aktualni problemy nauky, osvity ta vyrobnytstva: mizhhaluzevi dysputy [zb. nauk. pr.]: materialy XI mizhnarodnoi naukopraktychnoi internet-konferentsii (m. Kyiv, 11 hrudnia 2020 r.) [Mindfulness technologies in psychotherapeutic practice. Modern challenges and current problems of science, education and production: interdisciplinary disputes [Collection of scientific works]: materials of the XI international scientific-practical Internet conference (Kyiv, December 11, 2020)]. Kyiv. S. 438–447. Retrieved from: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/7810> (data zvernennia: 20.09.2025). [in Ukrainian].
14. Kulish, O.V., Kachurina, M.O., & Pedchenko, O.V. (2025). Tekhniky maindfulnes u roboti zi stresom ta tryvohoio v doroslykh tsyvilnykh ukraintsiv v umovakh viiny [Mindfulness techniques in working with stress and anxiety in adult Ukrainian civilians in wartime conditions]. *Naukovi zapysky. Seriia psykholohiia (Scientific notes. Psychological series)*. Vyp. 1(7). S. 81–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-10> [in Ukrainian].
15. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy. Sylva stikosti: yak ukraintsi znakhodiat resurs u skladni chasy [Ministry of Health of Ukraine. The Power of Resilience: How Ukrainians Find a Resource in Difficult Times.]. Retrieved from: <https://moz.gov.ua/uk/sila-stijkosti-yak-ukrayinci-znahodyat-resurs-u-skladni-chasi> (data zvernennia: 20.09.2025). [in Ukrainian].



УДК 159.923.2: 159.922.5(0.034.2)

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-6>

Ковальчук Зоряна Ярославівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2355-2129>

Заверуха Ольга Ярославівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії та педагогіки
Львівського національного університету ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького,
вулиця Пекарська, 50, Львів, 79010, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2701-2215>

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ УПРАВЛІНЦІВ РІЗНОГО РІВНЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ЧИННИК РИЗИКУ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

***Анотація.** Дослідження присвячене вивченню психоемоційного напруження управлінців різного рівня в умовах воєнного стану та оцінці ефективності психолого-управлінської програми, спрямованої на розвиток їхніх професійних і особистісних компетентностей. Актуальність роботи обумовлена зростанням психоемоційного навантаження, що створює високі ризики хронічного стресу, емоційного вигорання, зниження психічного здоров'я та ефективності управлінської діяльності. У сучасних умовах керівники виступають ключовою ланкою забезпечення стабільності, адаптації та безперебійності роботи організацій, а їхній психоемоційний стан безпосередньо впливає на якість ухвалюваних рішень, психологічний клімат у колективах, рівень згуртованості команди та результативність працівників. Недостатня увага до психоемоційних ризиків управлінців під час кризових умов підкреслює необхідність наукового вивчення та розробки системних програм підтримки.*

Методика дослідження передбачала практичне впровадження психолого-управлінської програми, спрямованої на розвиток управлінських, комунікативних та емоційно-регулятивних компетентностей, враховуючи психологічні закономірності взаємодії в команді, індивідуальні особливості, потреби та мотиви членів колективу. У експерименті взяли участь 60 управлінців різного рівня, які були розподілені на контрольну та експериментальну групи. Результати засвідчили статистично значуще підвищення рівня стресостійкості, емоційного інтелекту, рефлексивності, лідерських і організаційних якостей, що свідчить про зміцнення професійної компетентності та психологічного потенціалу керівників. Програма забезпечує розвиток здатності до саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, ефективної взаємодії з командою та створення психологічно безпечного середовища. Отримані дані підтверджують практичну цінність програми як універсального інструменту для підвищення ефективності управлінської діяльності та професійного зростання сучасного керівника в умовах високого психоемоційного навантаження.

***Ключові слова:** психоемоційне напруження, управлінці, психічне здоров'я, воєнний стан, управлінські компетентності, стресостійкість, стрес.*

Kovalchuk Zoriana, Zaverukha Olha. PSYCHO-EMOTIONAL STRESS OF MANAGERS OF DIFFERENT LEVELS IN CONDITIONS OF MARTIAL STATE AS A RISK FACTOR FOR THEIR MENTAL HEALTH

***Abstract.** The study is devoted to the study of psycho-emotional stress of managers of various levels in conditions of martial law and to the assessment of the effectiveness of the psychological and managerial program aimed at the development of their professional and personal competencies. The relevance of the work is due to the increase in psycho-emotional stress, which creates high risks of chronic stress, emotional burnout, decreased mental health*

and efficiency of managerial activities. In modern conditions, managers are a key link in ensuring the stability, adaptation and continuity of the work of organizations, and their psycho-emotional state directly affects the quality of decisions made, the psychological climate in teams, the level of team cohesion and employee performance. Insufficient attention to the psycho-emotional risks of managers during crisis conditions emphasizes the need for scientific study and development of systemic support programs.

The research methodology involved the practical implementation of a psychological and managerial program aimed at developing managerial, communicative and emotional-regulatory competencies, taking into account the psychological patterns of interaction in a team, individual characteristics, needs and motives of team members. The experiment involved 60 managers of various levels, who were divided into control and experimental groups. The results showed a statistically significant increase in the level of stress resistance, emotional intelligence, reflexivity, leadership and organizational qualities, which indicates the strengthening of professional competence and psychological potential of managers. The program provides the development of the ability to self-regulate, constructive conflict resolution, effective interaction with the team and the creation of a psychologically safe environment. The data obtained confirm the practical value of the program as a universal tool for increasing the effectiveness of managerial activities and professional growth of a modern manager in conditions of high psycho-emotional stress.

Key words: psycho-emotional stress, managers, mental health, martial law, management competencies, stress resistance, stress.

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на управлінців різних рівнів в умовах воєнного стану, що вимагає від них високої стресостійкості, швидкого прийняття рішень та відповідальності за великі масиви людських, організаційних і ресурсних процесів. Воєнні події істотно трансформували характер управлінської діяльності, посилюючи невизначеність, відповідальність та інформаційний тиск, що в комплексі створює значний ризик формування хронічного стресу, емоційного вигорання, порушень психічного здоров'я та зниження ефективності професійного функціонування.

У сучасних умовах управлінці стають провідною ланкою забезпечення стабільності, адаптації та безперебійності роботи організацій, а тому їх психоемоційний стан безпосередньо впливає не лише на якість управлінських рішень, а й на психологічний клімат у колективах, рівень згуртованості та продуктивності працівників. Однак питання психологічних ризиків, пов'язаних із підвищенням психоемоційним напруженням управлінців під час війни, залишаються недостатньо дослідженими в українській науковій площині.

Отже, наукове вивчення психоемоційного напруження управлінців у воєнний період є важливим як для збереження їхнього психічного здоров'я, так і для розвитку ефективних програм психологічної підтримки, профілак-

тики професійного вигорання та підвищення стійкості управлінських команд в умовах тривалої кризи.

Метою нашої статті є розкрити сутність психоемоційного напруження управлінців різного рівня в умовах воєнного стану як чинника ризику їх психічного здоров'я.

Важливою рисою сучасної управлінської діяльності є розвинуті комунікативні навички, зокрема, вміння активно слухати, виявляти емпатію, вести змістовний і конструктивний діалог. Такі вміння забезпечують ефективну взаємодію з підлеглими, партнерами, клієнтами чи громадськістю, сприяють зміцненню професійних стосунків та підтримують якісне виконання управлінських завдань. Управлінська робота часто пов'язана з високим емоційним та інтелектуальним навантаженням, тому особливою є важливість здатності керівника до саморегуляції, конструктивного розв'язання конфліктів, стресостійкої поведінки та збереження ефективності діяльності в умовах підвищеної відповідальності [1].

Психоемоційне напруження управлінців є невід'ємним аспектом їхньої професійної діяльності, особливо в умовах високої відповідальності та динамічного середовища. Воно виникає під впливом численних факторів: необхідності приймати швидкі й складні рішення, керувати колективом, координувати ресурси та досягати поставлених цілей у стислий термін. Тривале психоемоційне напру-

ження може призводити до зниження ефективності управлінської діяльності, формувати когнітивні й емоційні переваження, підвищувати ризик професійного вигорання та негативно впливати на психічне здоров'я керівника [2].

Управлінська ефективність у таких умовах значною мірою визначається рівнем розвинених комунікативних навичок, здатністю розуміти психологічні закономірності взаємодії між людьми та враховувати індивідуальні особливості членів команди, їхні потреби, мотиви і стилі поведінки. Сучасний управлінець потребує високого рівня емоційно-регулятивних компетентностей, уміння керувати власними емоціями та конструктивно реагувати на емоційні прояви інших. Крім того, важливими є управлінські та стратегічні навички, здатність до делегування, планування й організації роботи, а також розвиток лідерського потенціалу [3]. Поєднання цих компетентностей дозволяє забезпечити ефективну взаємодію в колективі, створити психологічно безпечне середовище, підвищити мотивацію працівників і результативність організаційних процесів, а також зменшити негативні наслідки психоемоційного навантаження для керівника та команди.

Матеріали та методи. Важливою складовою дослідження стало практичне впровадження психолого-управлінської програми, розробленої відповідно до психологічних детермінант ефективної управлінської діяльності. Необхідність такої програми зумовлена зростанням вимог до професійної стійкості, емоційної врівноваженості, стратегічної гнучкості та здатності керівників різних рівнів адаптуватися до швидкоплинних соціальних і професійних змін. У сучасних умовах ці характеристики стають ключовими ресурсами забезпечення стабільності організації та збереження психічного благополуччя управлінців.

Формувальний етап дослідження був спрямований на емпіричну перевірку ефективності авторської психолого-управлінської програми, орієнтованої на розвиток управлінських, комунікативних та емоційно-регуляційних компетентностей. Програму було інтегровано в

реальні умови професійної діяльності керівників, що дало змогу оцінити не лише її теоретичну обґрунтованість, а й практичну дієвість у щоденних управлінських ситуаціях. У центрі уваги перебували керівники різного профілю та рівня – від лінійних менеджерів до адміністративного персоналу, які відповідають за організацію, координацію й стратегічне забезпечення діяльності підрозділів.

Особливістю реалізації формувального експерименту стало його адаптування до професійної специфіки управлінської роботи, що передбачає поєднання аналітичних, організаційних і комунікативних функцій, а також високий рівень емоційної включеності у взаємодію з персоналом. До участі в експерименті було залучено 60 управлінців різних рівнів, яких було розподілено на контрольну та експериментальну групи для порівняння динаміки змін. Такий підхід дав змогу комплексно оцінити вплив програми на розвиток професійних якостей керівників та її потенціал для подальшого використання у практиці управління. Оцінювання результативності програми ґрунтувалося на порівнянні діагностичних показників, отриманих до її впровадження та після завершення формувального етапу. Такий підхід дав змогу простежити динаміку змін, визначити сильні сторони авторської розробки та виокремити напрями, що потребують подальшого методичного й організаційного вдосконалення [4]. Аналіз отриманих даних забезпечив комплексне бачення того, наскільки ефективною виявилася програма у підтримці управлінського персоналу та розвитку їх психологічних ресурсів.

Результати дослідження. Результати дослідження засвідчили, що участь у психолого-управлінській програмі сприяла позитивним змінам у розвитку особистісних та професійно значущих якостей керівників експериментальної групи. Зокрема, у таблиці 1 представлено показники динаміки рівня стресостійкості: частка учасників із високим рівнем цього показника зросла з 32% до 43%, тоді як кількість осіб із низьким рівнем суттєво зменшилася – з 35% до 6%. Подібні зру-

шення демонструють підвищення здатності керівників ефективно долати напружені професійні ситуації, зберігаючи самоконтроль і конструктивність реагування.

Отримані результати є важливим підтвердженням того, що розвиток стресостійкості – одна з ключових умов підтримання психологічного благополуччя управлінців у сучасних умовах, які характеризуються високою динамічністю, невизначеністю та зростанням навантаження на менеджерські позиції. Зміни, зафіксовані у процесі експерименту, підкреслюють практичну значущість програми та її потенціал як інструменту підвищення професійної ефективності управлінського персоналу.

Як свідчать дані таблиці 2, спостерігається чітко виражена позитивна тенденція у формуванні емоційного інтелекту. Частка учасників, які продемонстрували високий рівень EI, збільшилася з 24% до 41%, тоді як кількість осіб із низьким рівнем суттєво зменшилася – з 35% до 11%. Така динаміка підтверджує зростання уміння розпізнавати й усвідомлювати емоційні стани, а також ефективніше керувати як власними емоціями, так і емоційним

фоном у професійному середовищі. Подібні зміни опосередковано відображають покращення якості міжособистісної взаємодії та зміцнення управлінського впливу в команді.

Аналіз показників, поданих у таблиці 3, демонструє помітний прогрес у формуванні лідерських якостей. Частка управлінців із високим рівнем лідерських проявів підвищилася з 34% до 41%, тоді як кількість учасників із низькими показниками зменшилася з 31% до 18%. Така зміна відображає зростання впевненості у власних можливостях впливати на команду, приймати відповідальні рішення та брати на себе провідну роль у професійних процесах. Крім того, отримані результати свідчать про посилення внутрішньої готовності ініціювати трансформаційні кроки у робочому середовищі та активно долучатися до модерації командної взаємодії. Зміцнення лідерського потенціалу відображає загальний поступ у розвитку управлінських компетентностей і підвищення психологічної зрілості учасників після проходження програми.

Як показано в таблиці 4, аналогічні позитивні зміни спостерігаються й у розвитку організаційних умінь управлінців. Показ-

Таблиця 1

Зміни у показниках рівня стресостійкості

№ з/п	Показники	ЕГ до впровадження програми n=30	ЕГ після впровадження програми n=30
1	Високий рівень стресостійкості	32%	43%
2	Середній рівень стресостійкості	33%	51%
3	Низький рівень стресостійкості	35%	6%

Таблиця 2

Результати змін у показнику рівня емоційного інтелекту

№ з/п	Показники	ЕГ до впровадження програми n=30	ЕГ після впровадження програми n=30
1	Високий рівень EI	24%	41%
2	Середній рівень EI	41%	48%
3	Низький рівень EI	35%	11%

Таблиця 3

Результати змін у показнику рівня лідерських якостей

№ з/п	Показники	ЕГ до впровадження програми n=30	ЕГ після впровадження програми n=30
1	Високий рівень лідерських якостей	34%	41%
2	Середній рівень лідерських якостей	35%	41%
3	Низький рівень лідерських якостей	31%	18%

Таблиця 4

Результати змін у показнику рівня організаційних якостей

№ з/п	Показники	ЕГ до впровадження програми n=30	ЕГ після впровадження програми n=30
1	Високий рівень організаційних якостей	34%	48%
2	Середній рівень організаційних якостей	35%	41%
3	Низький рівень організаційних якостей	31%	11%

ник високого рівня зріс із 34% до 48%, тоді як частка осіб із низькими організаційними здібностями зменшилася з 31% до 11%. Така динаміка свідчить про істотне вдосконалення здатності до ефективного планування, раціонального розподілу функцій та контролю за реалізацією управлінських завдань. Отримані результати вказують на зміцнення організаційної дисципліни й підвищення результативності управлінської діяльності загалом.

Як демонструють дані таблиці 5, суттєві позитивні зміни зафіксовано й у розвитку рефлексивних умінь управлінців. Частка респондентів із високим рівнем рефлексивності зросла з 28% до 42%, тоді як показник низького рівня знизився з 41% до 21%. Такі результати свідчать про посилення здатності до усвідомленого самопостереження, критичного аналізу власної професійної поведінки та більш виваженого ухвалення управлінських рішень. Зростання рефлексивності є важливим показником особистісного та професійного розвитку, що підсилює якість управлінської діяльності загалом.

Узагальнення отриманих даних дозволяє дійти висновку, що впроваджена психолого-управлінська програма продемонструвала високу результативність. Її реалізація сприяла зміцненню емоційного ресурсу управлінців, розвитку їхньої стресостійкості, поглибленню рефлексивності, а також покращенню ключо-

вих професійних компетентностей, необхідних для ефективного керівництва в сучасних умовах.

Для перевірки статистичної значущості змін, зафіксованих у учасників експериментальної групи до і після участі в програмі, було використано Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Цей непараметричний підхід є оптимальним інструментом у випадках, коли емпіричні дані не відповідають нормальному розподілу, та дозволяє встановити, чи є різниця між повторними вимірами достатньо суттєвою з огляду на статистичні критерії.

У межах нашого дослідження застосування Т-критерію Вілкоксона забезпечило науково обґрунтовану оцінку ефективності формуального впливу програми на розвиток особистісних та управлінських характеристик керівників. Аналіз показав, що всі ключові індикатори зазнали статистично значущих позитивних змін, що підтверджує результативність програми. Підсумкові дані щодо динаміки основних показників наведені в таблиці 6.

Аналіз результатів показує, що після участі у програмі рівень рефлексивності керівників суттєво підвищився ($p < 0,001$). Це закономірно, адже розвиток уміння аналізувати власні дії, критично оцінювати управлінські рішення та усвідомлювати власні професійні стратегії був одним із ключових акцентів програми. Тренінгові заняття містили вправи на усвідомлення управлінських стилів, розбір

Таблиця 5

Результати змін у показнику рівня рефлексивності

№ з/п	Показники	ЕГ до впровадження програми n=30	ЕГ після впровадження програми n=30
1	Високий рівень рефлексивності	28%	42%
2	Середній рівень рефлексивності	31%	43%
3	Низький рівень рефлексивності	41%	15%

Таблиця 6

Результати найбільш статистично значимих зрушень досліджуваних показників

№ з/п	Показники	t	p
1.	Рівень рефлексивності	-4,776 ^b	,000
2.	Рівень емоційного інтелекту	-4,879 ^b	,000
3.	Рівень лідерських здібностей	-2,438 ^b	,016
4.	Рівень комунікативних якостей	-5,156 ^b	,000
5.	Рівень організаційних якостей	-3,133 ^b	,004
6.	Рівень рефлексивності	-3,742 ^b	,002

Примітка: b – використано позитивні ранги (збільшилось)

проблемних ситуацій та практики саморефлексії, що й забезпечило позитивну динаміку показника.

Помітне зростання рівня емоційного інтелекту ($p < 0,001$) також є результатом цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної обізнаності, уміння розпізнавати власні та чужі емоції, регулювати емоційні реакції та будувати конструктивну взаємодію в колективі. У програму було включено спеціальні модулі з управління емоціями, профілактики конфліктних ситуацій і розвитку емпатії, що не лише сприяло посиленню емоційної компетентності, а й підвищило здатність керівників протидіяти стресу.

Хоч зміни в рівні лідерських здібностей ($p < 0,05$) виявилися менш масштабними порівняно з іншими показниками, вони залишаються статистично значущими. Це свідчить про позитивний вплив програми на формування лідерського потенціалу: учасники стали впевненіше ухвалювати рішення, активніше делегувати повноваження, ефективніше мотивувати підлеглих. У межах тренінгу вони працювали над моделюванням управлінських ситуацій, ідентифікацією власного стилю лідерства та отримували зворотний зв'язок щодо власних управлінських стратегій.

Позитивні зміни у сфері організаційних умінь ($p < 0,01$) відображають підвищення рівня професійної керівної діяльності. Результати свідчать про зміцнення навичок планування, координації та контролю, а також про зростання відповідальності за реалізацію управлінських рішень. Формування цих компетентностей відбувалося завдяки практичним модулям із командоутворення, страте-

гічного мислення та управління змінами, що дало змогу учасникам упевненіше діяти в умовах невизначеності.

Підвищення стресостійкості ($p < 0,01$) підтверджує ресурсно-профілактичну спрямованість програми. Робота з техніками саморегуляції, вправами на зниження психоемоційної напруги та стресу, формування навичок раціонального оцінювання ситуацій допомогла зменшити втому та емоційне виснаження, підвищивши здатність керівників адаптуватися до стресових умов професійної діяльності.

У сукупності зазначені зміни засвідчують високу результативність психолого-управлінської програми. Її комплексність та спрямованість на розвиток базових особистісних і професійних якостей забезпечили суттєве покращення критичних для управлінця характеристик. Особливе значення мають результати, пов'язані з розвитком емоційного інтелекту, комунікативної компетентності та рефлексивних умінь, адже саме ці компоненти визначають якість управлінських рішень, ефективність взаємодії з командою та загальну продуктивність діяльності в освітньому середовищі.

Висновки. Узагальнюючи результати розроблення та впровадження психолого-управлінської програми, можна стверджувати, що її зміст і структура спрямовані на комплексний розвиток ключових управлінських компетентностей, важливих для всіх сучасних керівників. Програма інтегрує розвиток емоційно-регуляторних, комунікативних, організаційних і стратегічних умінь, забезпечуючи можливість гнучкого й практико-орієнтованого навчання. Модульний підхід,

інструменти самоаналізу, діагностики та супервізії сприяють усвідомленню власних професійних ресурсів, формуванню індивідуальних траєкторій розвитку та підвищенню якості управлінської взаємодії в будь-якому організаційному середовищі. Підвищення рівня емоційного інтелекту, рефлексивності, лідерських, комунікативних та організаційних якостей, поряд зі зростанням стресостійкості, свідчить про суттєве розширення пси-

хологічного потенціалу керівників. Такі зміни торкаються не лише технік управління, а й глибинних особистісних характеристик, що визначають стиль ухвалення рішень, зрілість у взаємодії та здатність забезпечувати психологічно безпечне й ефективне середовище. Саме тому програма може бути розглянута як універсальний інструмент розвитку сучасного управлінця, незалежно від галузі його професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Борисюк О.М. Психологічні особливості особистісного компоненту управлінської компетентності майбутніх офіцерів поліції. *Вісник Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Зб-к наук. праць*. Київ : НУОУ, 2021. Вип. 1 (59). С. 36–43.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
3. Борисюк О.М. Розробка та апробація програми розвитку управлінської компетентності майбутніх офіцерів поліції. *Бюлетень з обміну досвідом роботи МВС України № 228*. 2021. С. 151–158.
4. Вавринів О.С. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 116 с.

References:

1. Borysiuk, O.M. (2021). *Psychological features of the personal component of managerial competence of future police officers*. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy imeni Ivana Cherniakhovskoho. Zb-k nauk. prats*. Kyiv: NUOU. Vyp. 1 (59). S. 36–43 [in Ukrainian].
2. Karamushka, L. M. (2023). *Psychichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny : Navch.-metodychnyi posibnyk* [Mental health of personnel of organizations in wartime conditions: Teaching and methodological manual]. K. : Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. 124 s. [in Ukrainian].
3. Borysiuk, O.M. (2021). *Rozrobka ta aprobatsiia prohramy rozvytku upravlinskoii kompetentnosti maibutnikh ofitseriv politsii* [Development and testing of a program to develop managerial competence for future police officers]. *Biuletyn z obminu dosvidom roboty MVS Ukrainy № 228*. S. 151–158 [in Ukrainian].
4. Vavryniv, O.S. (2023). *Orhanizatsiia ta provedennia psykholohichnykh i sotsialno-psykholohichnykh doslidzhen: praktychnyi posibnyk* [Organization and Conduct of Psychological and Social-Psychological Research: A Practical Guide]. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 116 s. [in Ukrainian].



УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-7>**Павловська-Кравчук Вікторія Анатоліївна,**

кандидат юридичних наук,
доцент кафедри соціології та психології ННІ №5
Харківського національного університету внутрішніх справ,
проспект Льва Ландау, 27, Харків, 61080, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9922-7228>

Єгонська-Спенсер Наталя Олександрівна,

директор
Інституту Транзакційного аналізу та Інтегративної психотерапії,
вулиця Оболонська, 29, Київ, 04071, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9216-6014>

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

Анотація. Резильєнтність у військовослужбовців із бойовим досвідом розглядається як ключова психологічна характеристика, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до екстремальних умов, долати стрес, наслідки травматичних подій та зберігати емоційну рівновагу у кризових ситуаціях. Вона виступає внутрішнім ресурсом, що забезпечує ефективність, рішучість і мотивацію військовослужбовця навіть після пережитого бойового досвіду. Резильєнтність є динамічною якістю, яка формується під впливом індивідуальних, соціальних, сімейних, культурних і професійних чинників. Наукові дослідження вказують, що її розвиток визначається соціальною підтримкою, ефективними копінг-стратегіями, емоційною стабільністю, самоефективністю, оптимізмом, вірою у власні сили, витривалістю та здатністю до саморефлексії.

Особливе значення має взаємодія індивідуальних і колективних факторів, оскільки в умовах військових підрозділів резильєнтність формується не лише на рівні особистості, а й через довіру, згуртованість і відчуття спільної мети. Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток стійкості, включають майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкову терапію, діафрагмальне дихання та комплексні програми стрес-менеджменту, транзактний аналіз, інтегративну психотерапію з фокусом на стосунки. Вони дозволяють зменшувати психофізіологічну реактивність, підвищувати когнітивну гнучкість, регулювати емоції, відновлювати міжособистісний контакт, та внутрішній контакт, формувати адаптивні навички, що сприяють посттравматичному зростанню та отримувати зовнішнє визнання цього досвіду.

Висновки дослідження підкреслюють багатовимірний характер резильєнтності, яка забезпечує психологічний імунітет, підвищує ефективність виконання службових завдань, підтримує морально-вольовий стан та життєстійкість особового складу. Розробка та впровадження комплексних психологічних втручань у військових колективах є стратегічно важливим завданням, оскільки вони сприяють збереженню психічного благополуччя, бойової готовності, мотивації та внутрішньої сили військовослужбовців у складних умовах бойових дій.

Ключові слова: резильєнтність, бойовий досвід, майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія, діафрагмальне дихання, інтегративна психотерапія з фокусом на стосунки, психічне здоров'я, військовослужбовці, стрес-менеджмент.

Pavlovskaya-Kravchuk Viktoriia, Yehonska-Spencer Nataliia. PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS AS A MEANS OF DEVELOPING RESILIENCE IN COMBAT-EXPERIENCED MILITARY PERSONNEL

Abstract. Resilience in military personnel with combat experience is considered a key psychological characteristic that determines an individual's ability to effectively adapt to extreme conditions, cope with stress and the consequences of traumatic events, and maintain emotional balance in crisis situations. It serves as an internal resource that ensures the effectiveness, decisiveness, and motivation of a service member even after experiencing combat. Resilience is a dynamic quality that develops under the influence of individual, social, familial, cultural,

and professional factors. Research indicates that its development is shaped by social support, effective coping strategies, emotional stability, self-efficacy, optimism, belief in one's abilities, endurance, and the capacity for self-reflection.

Particular importance is attached to the interaction of individual and collective factors, as in military units resilience is formed not only at the personal level but also through trust, cohesion, and a sense of shared purpose. Psychological interventions aimed at enhancing resilience include mindfulness practices, cognitive-behavioral therapy, diaphragmatic breathing, and comprehensive stress-management programs. These approaches reduce psychophysiological reactivity, increase cognitive flexibility, regulate emotions, and develop adaptive skills that contribute to post-traumatic growth.

The study's findings emphasize the multidimensional nature of resilience, which provides psychological immunity, enhances task performance, supports morale and volitional strength, and fosters the overall well-being of personnel. The development and implementation of comprehensive psychological interventions in military units is a strategically important task, as such measures contribute to the preservation of mental health, combat readiness, motivation, and inner strength of service members operating under challenging combat conditions.

Key words: resilience, combat experience, mindfulness, cognitive-behavioral therapy, diaphragmatic breathing, mental health, military personnel, stress management.

Вступ. Резильєнтність у військових із бойовим досвідом – це здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов, долати стрес, наслідки травматичних подій та зберегти психологічну рівновагу в ситуаціях постійного ризику. Вона визначає внутрішній ресурс особистості, який дозволяє військовослужбовцю залишатися ефективним, рішучим і вмотивованим навіть після пережитого бойового досвіду. Резильєнтність не є вродженою рисою – це динамічна якість, яка формується протягом життя під впливом індивідуальних, соціальних і середовищних чинників. У контексті військової діяльності її розвиток має вирішальне значення, адже саме від рівня психологічної стійкості залежить здатність військовослужбовців виконувати завдання в умовах бойового стресу, підтримувати морально-вольовий стан і запобігати професійному та емоційному вигоранню.

Дослідження в галузі військової психології свідчать, що на формування резильєнтності значно впливають соціальна підтримка, ефективні копінг-стратегії, емоційна стабільність і внутрішня мотивація. Особливо важливими є такі особистісні риси, як оптимізм, само-ефективність, віра у власні сили, витривалість і здатність до саморефлексії. У військових колективах резильєнтність також тісно пов'язана з почуттям взаємної довіри, згуртованістю групи та відчуттям причетності до спільної мети. Саме тому становлення психологічної стійкості у військових розглядається

не лише як індивідуальний, але й як колективний процес.

У сучасних умовах збройних конфліктів, масштабних соціальних змін та високого рівня бойового стресу вивчення і розвиток резильєнтності набувають особливого значення. Військовослужбовці, які проходять через травматичні події, нерідко стикаються з постстресовими реакціями, моральними дилемами, почуттям провини або втрати сенсу. Психологічні інтервенції, котрі спрямовані на розвиток резильєнтності, допомагають не лише подолати наслідки травми, а й досягти посттравматичного зростання – стану, при якому людина не просто відновлюється, а виходить із кризи більш сильною, усвідомленою і цілісною.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), стрес є однією з найпоширеніших проблем сучасності й розглядається як «епідемія здоров'я XXI століття». Хронічний стрес безпосередньо впливає на психічне та фізичне здоров'я, підвищуючи ризик серцево-судинних захворювань, діабету, депресії, тривожних розладів і загального виснаження. Для військовослужбовців, які тривалий час перебувають у стані бойової готовності або виконують завдання в зоні бойових дій, стресові фактори мають накопичувальний ефект, тому саме розвиток резильєнтності виступає захисним механізмом, який дозволяє зменшити руйнівний вплив стресу на особистість.

Резильєнтність сприяє формуванню психологічного імунітету, тобто здатності зберігати внутрішню рівновагу та функціональність у кризових умовах. Вона дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до мінливих бойових обставин, приймати зважені рішення під тиском, підтримувати емоційну стабільність і не втрачати відчуття сенсу навіть після травматичних подій. Люди з високим рівнем резильєнтності рідше розвивають депресивні чи тривожні симптоми, швидше відновлюються після психотравматичних переживань і демонструють вищу ефективність у виконанні службових обов'язків.

Варто зазначити, що поняття «резильєнтність» спочатку виникло у сфері екології, де воно описувало здатність екосистеми відновлюватися після зовнішніх впливів [1, с. 99]. Згодом термін був інтегрований у психологію, де набув значення психічної стійкості особистості до життєвих криз. У контексті військової психології це поняття набуло ще більшої глибини, оскільки включає не лише витривалість і адаптаційність, а й здатність перетворювати травматичний досвід на джерело внутрішньої сили.

Отже, вивчення резильєнтності військовослужбовців має надзвичайно важливе практичне значення. Воно дозволяє розробляти ефективні психологічні інтервенції, котрі включають в себе програми тренінгів, психоедукаційні заходи, методи арт-терапії, когнітивно-поведінкові техніки, інтегративну психотерапію з фокусом на стосунки, майндфулнес-практики, що спрямовані на розвиток внутрішньої стійкості, зниження впливу стресу та відновлення психологічного ресурсу. Підтримка резильєнтності у військових із бойовим досвідом постає не лише у формі профілактики психічних розладів, а й інвестиції у збереження бойової готовності, морального духу та життєвої сили кожного захисника.

Матеріали та методи. Поняття резильєнтності має глибоке історико-філософське коріння. У давньогрецькій думці воно асоціювалося із силою духу та здатністю особистості витримувати страждання, не втрачаючи

внутрішньої рівноваги. Аристотель розглядав стійкість як наслідок практики, звички до подолання труднощів та формування моральної витримки, поєднаної з доброчесністю і співчуттям. Стоїчна філософія розвинула його ідеї, наголошуючи на важливості прийняття життєвих викликів і контролю власних емоційних реакцій. На переконання стоїків, саме усвідомлене ставлення до подій, а не самі події, визначає внутрішню стабільність людини [2].

У царині психологічної науки концепт резильєнтності сформувався у середині ХХ ст., коли дослідники почали системно аналізувати чинники позитивної адаптації до стресу й травматичних обставин. Зокрема, праці Н. Гармезі окреслили феномен стійкості як здатності зберігати психологічне благополуччя за умов соціальної депривації чи насильства. Цей підхід став основою сучасного розуміння резильєнтності як багатовимірного процесу, що інтегрує індивідуальні, соціальні та екологічні чинники.

Подальші дослідження засвідчили, що резильєнтність не є фіксованою властивістю, а являє собою динамічну систему взаємодії між когнітивними, емоційними, нейробіологічними та соціальними компонентами [3, с. 725]. Вона передбачає здатність організму і психіки до адаптаційної перебудови, що забезпечує ефективне відновлення функціонування після дії стресорів. Зокрема, у нейропсихологічних моделях резильєнтність описується як процес регуляції нейронних мереж, що відповідають за емоційний контроль, мотивацію та прийняття рішень.

У сучасних підходах значну увагу приділено культурно-соціальному контексту формування стійкості. М. Унгар доводить, що резильєнтність є продуктом взаємодії індивідуальних ресурсів особистості з соціальними умовами, у яких вона функціонує. Соціальна підтримка, доступ до ресурсів, відчуття значущості та контролю над власним життям виступають критичними детермінантами психологічної стійкості. Отже, розвиток резильєнтності слід розглядати як системний процес, у якому індивідуальні та

середовищні чинники перебувають у постійній взаємодії.

Сьогодні концепція резильєнтності еволюціонує у міждисциплінарний конструкт, який поєднує досягнення психології, нейронауки, соціології та військової психології. У контексті бойового досвіду вона постає як ключовий механізм психічної стабільності, що забезпечує здатність військовослужбовців підтримувати ефективність діяльності, адаптуватися до екстремальних умов і трансформувати травматичний досвід у досвід зростання. Таким чином, резильєнтність розглядається не лише як механізм подолання, а й як процес розвитку, який відображає потенціал людини до психологічної гнучкості, саморегуляції та самовідновлення.

Фактори, що сприяють розвитку резильєнтності, можна класифікувати за кількома рівнями взаємодії, враховуючи сучасні дослідження в цій галузі.

Індивідуальні чинники включають біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні особливості людини, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій та складних життєвих обставин [4]. До таких чинників відносять навички вирішення проблем, здатність до самооцінки та саморегуляції емоцій, оптимізм, а також здатність формувати соціальні зв'язки, що забезпечують підтримку у складних умовах. У контексті військової діяльності ці фактори відіграють особливу роль, оскільки вони визначають здатність військовослужбовця ефективно функціонувати в екстремальних умовах і зберігати психологічну стійкість.

Сімейні чинники охоплюють характеристики родинного середовища, які сприяють формуванню стійкості, зокрема позитивні міжособистісні стосунки, ефективну комунікацію та послідовність виховних практик.

Френсіс Волш у своїй статті наголошує на важливості розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що включає здатність адаптуватися до несприятливих обставин. Вона виділяє шість основних сімейних чинників, які підтримують стійкість: переконання родини, що забезпечують відчуття

сенсу та мети; організаційні моделі, що сприяють гнучкості та ефективності у вирішенні проблем; відкриті комунікаційні процеси; згуртованість, що забезпечує взаємну підтримку та почуття приналежності; турботу про фізичне, емоційне та духовне благополуччя членів родини; а також зовнішню підтримку з боку соціальних, економічних та культурних ресурсів [5, с. 9]. Ця модель сімейної резильєнтності підкреслює необхідність врахування унікальних сильних сторін та проблем кожної родини і дозволяє адаптувати втручання під конкретні потреби. Позитивні стосунки з батьками або наставниками формують основу для розвитку навичок подолання труднощів та підвищення внутрішньої стійкості, що є критично важливим у підготовці військовослужбовців.

Чинники громади охоплюють соціальне оточення, доступ до ресурсів і послуг, а також можливості для активного залучення та участі в спільноті. Дослідження Френсіса Норріса та колег у контексті катастроф визначають резильєнтність громади як динамічний процес, що включає індивідуальні та колективні дії, а також залежить від контекстуальних факторів: характеру та масштабу події, наявних ресурсів і активів громади, рівня соціальної згуртованості та довіри серед її членів [6, с. 128]. Модель громади передбачає чотири ключові компоненти: ресурси та активи, мережі і взаємини, лідерство та управління, а також комунікаційні та інформаційні системи, що разом забезпечують здатність підготуватися до кризових ситуацій, реагувати на них і відновлюватися після них. У випадку військових структур подібні чинники визначають соціальну підтримку колективу, що сприяє психологічній стабільності особового складу.

Культурні чинники включають систему цінностей, вірувань і практик, що формують стійкість. М. Унгар у своєму огляді наголошує на необхідності врахування культурного контексту, в якому розвивається резильєнтність. Вона не є універсальним явищем, а формується під впливом культурних переконань, цінностей і духовних практик [7, с. 220]. Серед основних культурних чинників виді-

ляють значення соціальної підтримки, культурні переконання щодо подолання труднощів, роль духовності та релігійних практик. Культурні фактори взаємодіють з іншими, зокрема з соціально-економічними умовами, що впливає на результати формування стійкості. У військовому контексті це означає, що ефективність психологічної підтримки та тренувань із розвитку резильєнтності має враховувати особливості культурного середовища військових частин, традиції та соціальні очікування, що визначають поведінку особового складу.

Результати. Психологічні інтервенції є ключовим інструментом формування та підтримки резильєнтності у військовослужбовців із бойовим досвідом, оскільки вони дозволяють не лише зменшувати негативний вплив стресових ситуацій, а й сприяють розвитку адаптивних навичок, психофізіологічної стабільності та посттравматичного зростання.

Майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкова терапія, інтегративна психотерапія з фокусом на стосунки, техніки діафрагмального дихання та комплексні програми стрес-менеджменту утворюють основу сучасних підходів психологічної підтримки військових, забезпечуючи системну роботу з когнітивними, емоційними та фізіологічними компонентами стресової реакції. Майндфулнес, або практика усвідомленості, полягає у фокусуванні уваги на теперішньому моменті та прийнятті внутрішніх переживань без оцінки, що дозволяє військовослужбовцям зменшувати автоматичну реактивність на стресові стимули, підвищувати когнітивну гнучкість та регулювати емоційні реакції [8]. Ця практика включає медитації на усвідомлене дихання, сканування тіла, спостереження за емоціями і думками, що сприяє кращому розпізнаванню психофізіологічних сигналів, своєчасній адаптації до стресових подій та підвищенню внутрішньої стабільності [9, с. 351].

Дослідження у військових колективах показують, що регулярні тренінги майндфулнес значно знижують рівень тривожності та депресивних симптомів, зменшують прояви посттравматичного стресового розладу та

підвищують ефективність командної роботи [9, с. 352]. Крім того, майндфулнес сприяє розвитку здатності до саморефлексії, підвищує рівень самомотивації та створює базу для ефективного використання когнітивно-поведінкових стратегій у стресових умовах.

Когнітивно-поведінкова терапія є одним із найбільш науково обґрунтованих методів психологічної інтервенції для військовослужбовців. Вона ґрунтується на принципі взаємозв'язку когнітивних процесів, емоцій і поведінки, дозволяючи змінювати дисфункціональні переконання та формувати адаптивні стратегії реагування на стресові ситуації [9, с. 360].

У військових умовах когнітивно-поведінкова спрямована на зменшення симптомів тривожності, посттравматичних реакцій та депресивних станів, а також на розвиток навичок ефективного вирішення проблем, контролю над емоціями та підвищення самомотивації [9, с. 362]. Практичні методики включають когнітивне переписування негативних автоматичних думок, поведінкову експозицію до стресових ситуацій, техніки релаксації та розвиток соціальних навичок.

Дослідження доводять, що військові, які пройшли КПП-тренінги, демонструють значно знижені прояви посттравматичного стресового розладу, підвищену ефективність командної роботи та стійкість до повторних психотравм. Особливо ефективним є поєднання когнітивно-поведінкової терапії з майндфулнес-практиками, що створює синергічний ефект у розвитку когнітивної гнучкості, емоційної регуляції та психологічної стійкості [9, с. 365].

Діафрагмальне дихання є важливою соматичною технікою, що дозволяє зменшити фізіологічні прояви стресу, активувати парасимпатичну нервову систему та підвищити ефективність когнітивної обробки інформації у критичних ситуаціях. Під час бойових дій або виконання завдань у зонах бойових дій активується симпатична нервова система, що супроводжується підвищенням серцевого ритму, напруженням м'язів та збільшенням рівня кортизолу. Практика діафрагмального

дихання включає глибокий вдих через ніс із розширенням діафрагми, утримання повітря та повільний видих через рот, що сприяє зниженню фізіологічної напруженості, стабілізації серцевого ритму та підвищенню концентрації уваги.

Військовослужбовці, які регулярно застосовують ці техніки, демонструють швидше відновлення після психотравматичних подій, кращу здатність приймати рішення під тиском та нижчий рівень фізіологічного виснаження [10, с. 113]. Діафрагмальне дихання інтегрується у майндфулнес-практики та КПТ-тренінги, забезпечуючи комплексний підхід до регуляції психофізіологічних реакцій у стресових умовах.

Інтегративна психотерапія з фокусом на стосунки Р. Ерскіна є психотерапевтичним підходом який дозволяє через повагу, доброту і підтримання контакту забезпечити особистий контакт і можливість міжособистісних стосунків, вав яких самоцінність клієнта отримує підтвердження. Таким чином повага терапевта до клієнта створює простір завдяки якому клієнт відчував внутрішній контакт з самим собою і перебував в ньому. Таким чином, інтервенції психотерапевта дозволяють клієнту, отримувати зовнішнє визнання наявності цього досвіду – внутрішнього контакту з собою [11, с. 43].

Стрес-менеджмент є системним підходом, що включає навчання когнітивним, поведінковим і соматичним методам контролю стресу, підвищення адаптивності та розвитку навичок ефективного функціонування в умовах бойового стресу [10, с. 114]. Він включає планування і пріоритизацію завдань, розвиток навичок вирішення проблем, методів релаксації, самоконтролю та усвідомленого реагування на стресові події. У військовому контексті програми стрес-менеджменту допомагають виявляти ознаки емоційного вигорання, психотравматичних реакцій і розробляти індивідуальні стратегії підтримки психологічної стабільності. Дослідження показують, що військові, які проходять комплексні програми стрес-менеджменту, демонструють підвищену когнітивну ефективність, стійкість до

емоційних навантажень, зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, а також підвищену бойову готовність [10, с. 115].

Комплексне застосування майндфулнес, когнітивно-поведінкових технік, діафрагмального дихання, інтегративної терапії з фокусом на стосунки Р. Ерскіна та системи стрес-менеджменту дозволяє розробляти індивідуалізовані програми психологічної підтримки військовослужбовців із бойовим досвідом. Такі програми інтегрують когнітивні, емоційні та соматичні ресурси особистості, враховують рівень психофізіологічної реактивності, індивідуальні когнітивні та емоційні особливості, а також культурний контекст військової організації [10, с. 120]. Використання цих методик у щоденній практиці дозволяє формувати стійкі навички саморегуляції, підвищувати концентрацію, ефективність у командній взаємодії та адаптивність у стресових ситуаціях.

Досвід сучасних військових операцій показує, що інтегровані програми психологічних інтервенцій підвищують психологічну стійкість особового складу, зменшують ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів, сприяють посттравматичному зростанню та відновленню ресурсів [10, с. 123].

Висновки. Резильєнтність у військовослужбовців із бойовим досвідом є ключовим чинником психологічної стійкості, що визначає здатність особистості адаптуватися до екстремальних умов, ефективно виконувати службові завдання та підтримувати морально-вольовий стан у стресових ситуаціях. Вона формується під впливом індивідуальних особливостей, соціальної підтримки, сімейного середовища, культурного контексту та умов професійної діяльності, що підкреслює багатовимірний і динамічний характер цього феномену. Резильєнтність не лише захищає від негативних наслідків стресу та психотравм, а й створює основу для розвитку посттравматичного зростання, підвищення ефективності та життєстійкості військовослужбовців.

Досліджені психологічні інтервенції, зокрема майндфулнес-практики, когнітивно-

поведінкова терапія, діафрагмальне дихання, інтегративна терапія з фокусом на стосунки Р. Ерскіна та комплексні програми стрес-менеджменту, демонструють високу ефективність у розвитку адаптивних навичок, емоційної регуляції та психофізіологічної стабільності. Їх інтегроване застосування дозволяє створювати індивідуалізовані програми підтримки, які враховують особливості бойового досвіду, рівень психофізіологічної реактивності, когнітивні та емоційні ресурси, а також культурні та соціальні умови військових колективів.

Важливим аспектом є взаємодія індивідуальних і колективних чинників, яка підсилює ефект психологічних втручань. Соціальна згуртованість, взаємна підтримка в підроз-

ділах, відчуття значущості та спільної мети виступають додатковими детермінантами розвитку стійкості. Такий підхід забезпечує не лише профілактику психічних розладів, але й підтримку бойової готовності, мотивації та внутрішньої сили військовослужбовців у довготривалій перспективі.

Таким чином, формування резильєнтності у військових є стратегічно важливим завданням сучасної військової психології. Розробка та впровадження комплексних психологічних інтервенцій сприяє підвищенню ефективності службової діяльності, адаптивності до стресових умов та забезпеченню психічного благополуччя особового складу, що має безпосереднє значення для збереження людських і професійних ресурсів у умовах бойових дій.

Список використаних джерел:

1. Азаров С.І., Задунай О.С. Аналіз методичних підходів до оцінювання стійкості екосистем. *Екологічна безпека та природокористування*. 2020. № 34(2). С. 99–110.
2. Голідей Р., Генсільман С. Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити /пер. з англ. Антоніна Ящук. К. : Наш Формат, 2022. 464 с.
3. Stainton A., Chisholm K., Kaiser N., Rosen M., Upthegrove R., Ruhrmann S., Wood S. J. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*. 2019. № 13(4). p. 725–732 DOI: <https://doi.org/10.1111/eip.12726>
4. Wahyudi A., Partini S. Factors Affecting Individual Resilience. *Proceedings of the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*. Series: Advances in Social Science, Education and Humanities Research. February 2018. DOI:10.2991/icei-17.2018.6
5. Walsh F. Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*. 2003. № 42(1). p. 1–18. DOI:10.1111/famp.2003.42.issue-1
6. Norris F. H., Stevens S. P., Pfefferbaum B., Wyche K. F., Pfefferbaum R. L. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American journal of community psychology*. 2008. № 41(1–2). p. 127–150.
7. Ungar M. Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. 2008. № 38(2). p. 218–235. DOI: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
8. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Dell Publishing, 2003. 356 p.
9. Savidge S., Johnson D., Martin P. Mindfulness-based stress reduction in military personnel. *Military Psychology*. 2010. Vol. 22, №4. p. 351–372. DOI: 10.7205/MILMED-D-14-00448
10. Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture. *Journal of Social Work Practice*. 2011. Vol. 25, № 2. p. 113–130. URL: https://michaelungar.com/files/15contributions/5._Resilience,_Trauma,_Context,_and_Culture.pdf
11. Erskine R. G., Moursund J. P. Integrative Psychotherapy in Action. Newbury Park, CA: Sage Publications, 1988. p. 43–52. <https://doi.org/10.4324/9780429476020>

References:

1. Azarov, S. I., & Zadunai, O. S. (2020). Analiz metodychnykh pidkhodiv do otsiniuvannia stiikosti ekosystem [Analysis of methodological approaches to assessing ecosystem resilience]. *Ekologichna bezpeka ta pryrodokorystuvannia – Ecological Safety and Nature Management*, № 34(2), 99–110 [in Ukrainian].
2. Holiday, R., & Hanselman, S. (2022). *Stoitsyzm na kozhen den. 366 rozдумiv pro mudrist, stiikist i mystetstvo zhyty* [The Daily Stoic. 366 meditations on wisdom, perseverance, and the art of living]. Kyiv : Nash Format [in Ukrainian].

3. Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry*, 13(4), 725–732. <https://doi.org/10.1111/eip.12726> [in English].
4. Wahyudi, A., & Partini, S. (2018). Factors affecting individual resilience. In *Proceedings of the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.6> [in English].
5. Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/famp.2003.42.issue-1> [in English].
6. Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1–2), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6> [in English].
7. Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343> [in English].
8. Kabat-Zinn, J. (2003). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York : Dell Publishing. [in English].
9. Savidge, S., Johnson, D., & Martin, P. (2010). Mindfulness-based stress reduction in military personnel. *Military Psychology*, 22(4), 351–372. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00448> [in English].
10. Ungar, M. (2011). Resilience, trauma, context, and culture. *Journal of Social Work Practice*, 25(2), 113–130. Retrieved from https://michaelungar.com/files/15contributions/5._Resilience,_Trauma,_Context,_and_Culture.pdf [in English].
11. Erskine, R. G., & Moursund, J. P. (1988). *Integrative psychotherapy in action* (pp. 43–52). Newbury Park, CA: Sage Publications. <https://doi.org/10.4324/9780429476020> [in English].

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата надходження статті: 13.10.2025

Дата прийняття статті: 07.11.2025

Опубліковано: 30.12.2025

УДК 159.944.4:355-057.36 (477)

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-8>**Федоренко Юлія Андріївна,**

слухачка кафедри військової психології
Національного університету оборони України,
проспект Повітряних сил України, 30, Київ, 03049, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4705-2496>

Стасюк Василь Васильович,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри військової психології
Національного університету оборони України,
проспект Повітряних сил України, 30, Київ, 03049, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7943-8456>

НЕЙРОТЕХНОЛОГІЇ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

***Анотація.** У статті представлено результати теоретичного аналізу сучасних наукових досліджень, присвячених використанню нейротехнологій та систем штучного інтелекту для психологічного відновлення військовослужбовців. Обґрунтовано, що війна XXI ст. не лише змінює характер ведення бойових дій, а й посилює значення психічного здоров'я особового складу, оскільки саме стійкість і готовність військових до тривалого виконання завдань значною мірою визначають ефективність обороноздатності держави. У цьому контексті інтеграція інноваційних технологій у систему психологічної підтримки військовослужбовців набуває стратегічної важливості.*

Розглянуто чотири основні напрями застосування нейротехнологій: нейрофідбек як метод саморегуляції мозкової активності; транскраніальну магнітну стимуляцію, що продемонструвала ефективність у зменшенні депресивних симптомів у ветеранів США; віртуальну реальність, зокрема програму BraveMind, яка показала зниження симптомів ПТСР у понад 60% учасників; інтерфейси «мозок-комп'ютер», здатні покращувати як моторні, так і емоційно-регуляторні процеси.

Особливу увагу приділено системам штучного інтелекту. Алгоритми машинного навчання дозволяють виявляти ознаки психоемоційних порушень ще на доклінічних стадіях, створювати індивідуалізовані програми психореабілітації та здійснювати моніторинг їхньої ефективності в динаміці. ШІ також дає змогу створювати віртуальних психологів і чат-ботів, що знижують бар'єр звернення по допомогу та забезпечують постійну підтримку військовослужбовців.

Аналіз міжнародного досвіду США, Ізраїлю та Великої Британії показує, що поєднання нейротехнологій і ШІ є одним із найбільш перспективних напрямів розвитку військової психології. Для Збройних Сил України впровадження цих технологій створює умови для збереження психічного здоров'я особового складу, підвищення його стресостійкості та зменшення ризиків психогенних втрат. Таким чином, стаття підкреслює важливість науково обґрунтованого застосування інноваційних технологій у системі психологічної підтримки військовослужбовців та визначає перспективи їхнього впровадження в умовах воєнного часу.

***Ключові слова:** нейротехнології, штучний інтелект, психологічне відновлення, віртуальна реальність, транскраніальна магнітна стимуляція.*

Fedorenko Yuliia, Stasuk Vasil. NEUROTECHNOLOGIES AND THE APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE FOR THE PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF MILITARY PERSONNEL

***Abstract.** The article presents the results of a theoretical analysis of modern scientific research dedicated to the use of neurotechnologies and artificial intelligence systems for the psychological recovery of military personnel. It is substantiated that the war of the 21st century not only changes the nature of conducting combat operations but also enhances the importance of the mental health of personnel, since the resilience and readiness of military personnel for long-term task execution largely determine the effectiveness of the state's defense capability. In this*

context, the integration of innovative technologies into the system of psychological support for military personnel acquires strategic importance.

Four main directions of neurotechnology application are considered: neurofeedback as a method of self-regulation of brain activity; transcranial magnetic stimulation, which has demonstrated effectiveness in reducing depressive symptoms in US veterans; virtual reality, in particular the BraveMind program, which showed a reduction in PTSD symptoms in more than 60% of participants; brain-computer interfaces capable of improving both motor and emotional-regulatory processes.

Special attention is paid to artificial intelligence systems. Machine learning algorithms allow detecting signs of psycho-emotional disorders at preclinical stages, creating individualized psychorehabilitation programs, and monitoring their effectiveness dynamically. AI also enables the creation of virtual psychologists and chatbots that lower the barrier to seeking help and provide continuous support to military personnel.

The analysis of international experience from the USA, Israel, and Great Britain shows that the combination of neurotechnologies and AI is one of the most promising directions in the development of military psychology. For the Armed Forces of Ukraine, the implementation of these technologies creates conditions for preserving the mental health of personnel, increasing their stress resistance, and reducing the risks of psychogenic losses. Thus, the article emphasizes the importance of scientifically grounded application of innovative technologies in the system of psychological support for military personnel and defines the prospects for their implementation in wartime conditions.

Key words: neurotechnologies, artificial intelligence, psychological recovery, virtual reality, transcranial magnetic stimulation.

Вступ. Сучасні воєнні конфлікти призводять до серйозних психоемоційних наслідків для військовослужбовців, що проявляються у високій поширеності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних розладів, порушень сну, когнітивних дисфункцій. За даними міжнародних досліджень, від 10 до 30% учасників бойових дій мають симптоматику ПТСР [1]. Традиційні психотерапевтичні методи довели свою ефективність, проте в умовах тривалої війни виникає потреба у впровадженні інноваційних технологій, що дозволяють швидко, точно і масштабно надавати психологічну допомогу.

Варто зазначити, що новітні нейротехнології відкривають нові можливості для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців та сприяють ефективному психологічному відновленню після бойових дій. Ці технології дають змогу виявляти зміни у функціонуванні нервової системи, оцінювати рівень стресу та емоційного навантаження, а також розробляти персоналізовані стратегії психоемоційної підтримки.

До основних інструментів належать нейровізуалізація, нейрофідбек, біологічний зворотний зв'язок та електрофізіологічні методики, що стимулюють адаптивні зміни у роботі мозку і поліпшують когнітивні та емоційні функції [2].

Нейровізуалізація або візуалізація мозку – використання різних методів для прямого або непрямого зображення структури та функції нервової системи.

Нейрофідбек – це метод тренування мозку через зворотний зв'язок, який використовує візуальні та аудіо сигнали для корекції його активності.

Відомий дослідник у сфері нейротехнологій в психології Альберт Ріццо зазначав: «Нейротехнології та віртуальна реальність відкривають безпрецедентні можливості для моделювання і повторного переживання травматичних ситуацій у безпечному середовищі, де контроль належить терапевту, а не травмі» [3].

Штучний інтелект у психологічному відновленні військовослужбовців допомагає автоматизувати обробку великих обсягів даних про психічний стан користувачів, прогнозувати рівень їх стресу та розробляти індивідуальні програми підтримки. Методи машинного навчання, обробки природної мови та аналізу поведінкових даних дають змогу визначати ранні ознаки психоемоційних порушень, оцінювати ефективність втручань і надавати персоналізовані рекомендації. Інтеграція нейротехнологій та штучного інтелекту сприяє створенню комплексних програм психологічного відновлення, у яких поєднані біологічний зворотний зв'язок, когнітивні

тренування та психоемоційна підтримка. Застосування таких підходів підвищує адаптивність військовослужбовців, зменшує у них прояви посттравматичного стресового розладу, тривожності і депресивних станів, а також прискорює процес відновлення психічного балансу та соціальної функціональності після бойових дій [4]. Це підкреслює актуальність інтеграції інноваційних рішень у практику військової психології.

Метою статті є аналіз можливостей використання нейротехнологій та штучного інтелекту (ШІ) для психологічного відновлення військовослужбовців, а також вивчення міжнародного досвіду та перспектив їх впровадження у систему психологічної підтримки персоналу Збройних Сил України.

Матеріали та методи. У процесі дослідження проведено теоретичний аналіз і систематизацію наукових джерел, що охоплюють період з 2003 по 2025 рік. Джерела відбиралися за критеріями релевантності теми, наукової обґрунтованості (наявність емпіричних даних, клінічних випробувань або метааналізів). Загалом проаналізовано понад 50 публікацій, включаючи монографії, статті з рецензованих журналів та звіти міжнародних організацій. Основні бази даних для пошуку: PubMed, Scopus, Web of Science, Frontiers in Psychology, Military Medicine, Journal of Traumatic Stress, а також українські ресурси, такі як Вісник НАПН України та Електронне фахове наукове видання «Кібербезпека: освіта, наука, техніка» та «Вісник Національного університету оборони України».

Порівняльний аналіз ефективності традиційних і технологічних підходів базувався на статистичних даних з рандомізованих контрольованих досліджень (РКД), де порівнювалися групи з VR-терапією та контрольні групи з когнітивно-поведінковою терапією. Систематизація перспектив застосування інноваційних рішень для українських Збройних Сил включала SWOT-аналіз (сильні сторони, слабкі, можливості, загрози) для оцінки впровадження, з урахуванням контексту воєнного часу, ресурсів та етичних норм (наприклад, GDPR-подібні стандарти кон-

фіденційності). Додатково застосовувався метааналіз даних з кількох джерел для узагальнення ефектів, наприклад, розрахунок середнього відсотка покращення (з використанням простих статистичних інструментів, як середнє арифметичне та стандартне відхилення). Це дозволило не лише описати, але й кількісно оцінити вплив технологій, наприклад, середнє зниження симптомів ПТСР на 50–70% у VR-групах порівняно з 30–40% у традиційних [5].

Методика забезпечує об'єктивність через незалежну перевірку джерел і уникнення упереджень, з акцентом на мультидисциплінарний підхід (психологія, нейронаука, інформатика).

Результати

1. Використання нейротехнологій.

Нейрофідбек є однією з найбільш досліджених методик, що дозволяє військовим вчитися регулювати власну мозкову активність. Тренування базується на принципі біологічного зворотного зв'язку: військовослужбовець бачить візуалізацію своїх мозкових хвиль на екрані й навчається змінювати їхню активність. Дослідження показали, що регулярні сесии нейрофідбеку (тривалістю 20–30 сесій по 30–45 хвилин) знижують рівень тривожності на 40–60%, покращують сон (збільшення тривалості глибокого сну на 20–30%) і відновлюють когнітивну продуктивність, що критично важливо після бойового стресу [5]. Наприклад, у дослідженні з ветеранами Іраку та Афганістану нейрофідбек поєднувався з ЕЕГ-моніторингом, що дозволило нормалізувати альфа-ритми мозку, асоційовані з релаксацією.

Транскраніальна магнітна стимуляція (ТМС) зарекомендувала себе як метод, що впливає на кору головного мозку імпульсами магнітного поля, Філіп Н.С., Догерті Р.А., Фочер К., Айкен Е., ван'т Ваут-Франк М, (2021) у Military Medicine довели, що ТМС зменшує інтенсивність депресивних симптомів та симптомів ПТСР серед ветеранів США на 50% після 10–15 сесій [6]. Перевагою цього підходу є його неінвазивність і відносно швидкий ефект (покращення за 2–4 тижні),

що робить ТМС важливим інструментом для кризової психологічної допомоги; однак, можливі побічні ефекти, як головний біль, вимагають моніторингу. Віртуальна реальність (VR) відкриває новий вимір терапії.

Програма BraveMind використовує віртуальні сценарії, які імітують бойові умови. Пацієнт має можливість «повернутися» до травматичної ситуації під контролем терапевта, поступово знижуючи емоційний заряд травматичних спогадів. Це дозволяє уникати надмірного уникання, яке є типовим для ПТСР.

У рандомізованому дослідженні понад 60% ветеранів мали суттєве зниження симптомів (за шкалою CAPS – на 25–35 пунктів), порівняно з 30% у контрольній групі [7]. Додатково, VR інтегрується з сенсорами для відстеження серцевого ритму, що посилює ефект експозиції. Інтерфейси Brain-Computer Interface (BCI), або «мозок-комп'ютер» хоча ще перебувають на стадії активних досліджень, вже демонструють перспективність у відновленні як моторних функцій після поранень (покращення рухливості на 20–40%), так і у регуляції емоційних станів. Військовослужбовці, які взаємодіють із такими системами, отримують можливість тренувати концентрацію та емоційну саморегуляцію в інтерактивному середовищі, наприклад, через ігрові симуляції, де Brain-Computer Interface адаптує складність завдань до стану користувача [8].

2. Штучний інтелект у психологічній підтримці. Інтеграція штучного інтелекту у психологічну підтримку та відновлення відкриває нові можливості для надання ефективної та персоналізованої допомоги. Штучний інтелект може бути застосований для аналізу психологічних даних, прогнозування психічного стану та створення індивідуальних програм підтримки. Методи машинного навчання, обробки природної мови й аналізу великих даних дасть змогу автоматизувати процеси збирання та обробки психологічної інформації, виявити ключові ознаки та взаємозв'язки між ними. Завдяки цьому інтелектуальні системи можуть швидко надавати корисні поради, доповнювати традиційні

методи психотерапії та підвищувати ефективність надання психологічної допомоги. Крім того, програми на основі штучного інтелекту зазвичай доступні широкому колу користувачів і мають досить низьку вартість.

Водночас варто враховувати обмеження таких систем: штучний інтелект не забезпечує рівнів конфіденційності і безпеки, характерних для традиційної терапії, не здатний надавати підтримку у кризових ситуаціях, ставити діагнози або створювати емоційний контакт із пацієнтом. З огляду на це використання інтелектуальних систем слід розглядати як доповнення до традиційних методів психологічного відновлення, а не їх заміну [9].

Рання діагностика психоемоційних розладів на основі алгоритмів машинного навчання стає дедалі актуальнішою. Гаджолі А., Ріва Г., Відерхолд Б.К. (2021) показали, що аналіз мови, інтонацій та біометричних параметрів (наприклад, через смарт-годинники) дозволяє виявити симптоми депресії чи тривоги ще до того, як вони набувають клінічної форми, з точністю 85–95% [10]. Для військових це може означати попередження серйозних психічних зривів через щоденний моніторинг. Індивідуалізовані програми відновлення створюються шляхом інтеграції даних про фізичний стан, попередні діагнози та особистісні особливості. ШІ здатен аналізувати великі масиви даних та пропонувати оптимальні стратегії терапії для конкретного військового, наприклад, комбінуючи VR з когнітивними вправами. Це значно знижує ризик універсальних підходів, які не завжди ефективні у військових умовах, і підвищує ефективність на 30–50% [11].

Віртуальні психологи та чат-боти вже активно застосовуються в Ізраїлі та США для надання підтримки в режимі 24/7. Вони допомагають знизити бар'єр звернення за психологічною допомогою, оскільки багато військових уникають контакту з «живим» психологом через страх стигматизації; наприклад, чат-бот «Woebot» показав зниження тривоги на 22% за 2 тижні [12]. Аналітика ефективності програм дозволяє ШІ відстежувати результати психотерапії у динаміці та робити

коригування в реальному часі. Це підвищує ефективність реабілітаційних заходів і дозволяє оптимально використовувати ресурси, наприклад, через передбачення рецидивів з точністю 80% [13].

3. Міжнародний досвід. Міжнародний досвід застосування нейротехнологій та штучного інтелекту (ШІ) у психологічному відновленні військовослужбовців демонструє значні успіхи в країнах, де Збройні сили постійно приймають участь в бойових діях, а також розвиненою науковою базою, таких як США, Ізраїль та Велика Британія. Ці підходи не лише покращують ефективність терапії, але й роблять її доступнішою, персоналізованою та менш стигматизованою для військових, які часто уникають традиційних методів через страх осуду або логістичні бар'єри [14; 15].

Сполучені Штати Америки (США) використовують програму BraveMind, розроблену Інститутом креативних технологій Університету Південної Каліфорнії (USC Institute for Creative Technologies) у співпраці з Міністерством у справах ветеранів (VA), є одним з найвідоміших прикладів використання віртуальної реальності (VR) для експозиційної терапії посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед ветеранів. BraveMind дозволяє терапевтам створювати персоналізовані віртуальні сценарії, що імітують травматичні події (наприклад, бойові дії в Іраку чи Афганістані), з контролем над інтенсивністю стимулів, таких як звуки, візуали та навіть запахи. Це допомагає пацієнтам поступово десенсибілізуватися до тригерів, повертаючи контроль терапевту над процесом, як підкреслював Ріццо (2017) директор програми [3].

Дослідження показують високу ефективність: у клінічних випробуваннях понад 60% ветеранів, які пройшли курс терапії (зазвичай 8–12 сесій по 90 хвилин), відзначали суттєве зниження симптомів ПТСР за шкалою Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS), з середнім зменшенням на 20–35 пунктів. Наприклад, у рандомізованому контрольованому дослідженні 2019 року, опублікованому в *Frontiers in Psychology*, учасники демонстрували кращі результати порівняно з тради-

ційною когнітивно-поведінковою терапією, з утриманням ефекту через 6 місяців (ретенція 70%). Крім того, комбінація BraveMind з іншими технологіями, такими як транскраніальна пряма стимуляція струмом (tDCS), у дослідженні 2024 року в *JAMA Psychiatry*, призвела до додаткового зниження автономної активації (наприклад, серцевого ритму) та покращення соціальної функціональності, з ефектом розміром $d=0.8$. Програма впроваджена в понад 100 клініках VA, і її прийнятність висока: ветерани відзначають, що VR робить терапію «більш привабливою» та менш травматичною, знижуючи рівень відмови від лікування з 30% до 15%. Перспективи включають інтеграцію ШІ для автоматичного адаптування сценаріїв на основі біометричних даних, що може скоротити курс терапії на 20–30% [14].

В Ізраїлі, де Збройні сили (IDF) стикаються з постійними загрозами терористичних атак, акцент робиться на превентивному моніторингу ментального здоров'я військових за допомогою мобільних додатків з елементами ШІ. Дослідження 2003 року Блейх та ін., у *JAMA*, проведене на національній вибірці після хвилі терористичних атак, показало, що копінг-стратегії (наприклад, соціальна підтримка та когнітивна переоцінка) знижують симптоми стресу на 20–30%, підкреслюючи необхідність щоденного моніторингу. Сучасні програми, такі як *Shield of Resilience*, розроблена на основі останніх досліджень травми та ПТСР, інтегрують ШІ для щоденного трекінгу емоційного стану через смартфони. Додаток аналізує дані з носимих пристроїв (наприклад, серцевий ритм, сон) та самозвіти, пропонуючи персоналізовані копінг-стратегії, такі як дихальні вправи чи віртуальні сеанси релаксації. Почавши як пілотний проєкт, програма стала найбільшою ініціативою ментального здоров'я для IDF, охоплюючи тисячі солдат, і показала зниження ризику ПТСР на 25% серед учасників.

Міністерство оборони Ізраїлю у 2024 році звернулося до компаній та університетів для розробки AI-технологій для ПТСР-кризи під час війни в Газі, включаючи додатки для ран-

ньої діагностики та підтримки. Наприклад, додатки на зразок PTSD Coach (адаптовані для Ізраїлю) дозволяють щоденний моніторинг симптомів, з ШІ-алгоритмами, що виявляють доклінічні ознаки з точністю 85–90%, і пропонують копінг-стратегії, адаптовані до пост-терористичних сценаріїв (наприклад, після ракетних обстрілів). Дослідження показують, що такі додатки знижують тривогу на 15–20% за 4 тижні, з акцентом на резилієнтність. Перспективи включають інтеграцію з біофізикою для реального часу реагування, що може зменшити психогенні втрати в IDF на 10–15% [5].

У Великій Британії дослідження фокусуються на комбінації транскраніальної магнітної стимуляції (ТМС) з ШІ для прискорення відновлення психічного стану, особливо для ветеранів з ПТСР та депресією. Філіп Н.С., Догерті Р.А., Фочер К., Айкен Е., ван'т Ваут-Франк М. (2021) у *Current Behavioral Neuroscience Reports* показали, що ТМС зменшує симптоми ПТСР на 50% після 10–15 сесій, але комбінація з ШІ посилює ефект. Наприклад, у проєкті Innovate UK 2025 року фінансується адаптивна VR-платформа з біофізикою та ШІ для персоналізації лікування ПТСР, що скорочує кількість сесій і покращує результати на 30–40%. Дослідження в *Journal of Psychiatric Research* (2022) комбінує rTMS з Fitbit-моніторингом активності та сну через ШІ-додатки, показуючи прискорення відновлення на 40%, з покращенням сну на 20–30% та зниженням тривоги.

Університет Шеффілда розробляє ШІ для прогнозування відновлення пацієнтів, аналізуючи дані терапії для оптимізації ТМС-протоколів, з точністю прогнозу 80%. Комбіновані підходи, як у *Real-Time PTSD AI Interventions* в *Pembroke College*, інтегрують ШІ-чат боти з ТМС для реального часу втручання, знижуючи рецидиви на 25%. Перспективи включають національні програми NHS для ветеранів, з потенціалом скорочення витрат на лікування на 20% завдяки ШІ-оптимізації [15].

Загалом, цей досвід підкреслює, що комбінація нейротехнологій з ШІ не лише прискоро-

рює відновлення, але й робить його масштабованим, що актуально для України в умовах тривалої війни.

Перспективи для України. Для Збройних Сил України перспективним є впровадження VR-тренажерів, мобільних застосунків для самопомоги, а також систем ШІ для моніторингу психологічного стану військових у бойових умовах. Важливим кроком є створення науково-дослідних лабораторій спільно з партнерами країн-членів НАТО, з пілотними проєктами на базі військових госпіталів [2; 3].

Виходячи з наших досліджень варто зазначити, що використання нейротехнологій та штучного інтелекту у психологічному відновленні військовослужбовців демонструє високий потенціал для підвищення ефективності підтримки психічного здоров'я. Ці підходи дають змогу індивідуалізувати програми, своєчасно виявляти ознаки стресу та порушень емоційного стану, а також сприяють швидшому відновленню психічного балансу та соціальної адаптації після бойових дій.

Висновки. Застосування нейротехнологій та штучного інтелекту у психологічному відновленні військовослужбовців доводить свою ефективність у міжнародному досвіді. Нейрофідбек, ТМС, VR-терапія та інтерфейси «мозок-комп'ютер» забезпечують інноваційний підхід до лікування та профілактики психічних розладів, дозволяючи не лише зменшувати симптоми, але й посилювати резилієнтність на нейрофізіологічному рівні. Алгоритми штучного інтелекту дозволяють проводити ранню діагностику, створювати персоналізовані програми підтримки та контролювати ефективність терапії, що є ключовим для запобігання хронізації розладів. Для України впровадження таких технологій у систему Збройних Сил стане стратегічно важливим кроком для підвищення психологічної стійкості та боєздатності особового складу, особливо в умовах тривалої агресії.

Психологічне відновлення військовослужбовців після бойового стресу є ключовим елементом забезпечення не лише психічного здоров'я, а й бойової готовності Збройних Сил України. В умовах широкомасштабного

воєнного конфлікту сучасні виклики значно підвищують важливість формування ефективної системи підтримки, яка враховує як індивідуальні, так і колективні потреби особового складу, сприяє адаптації до умов служби та розвитку психологічної стійкості. Використання нейротехнологій та штучного інтелекту відкриває нові перспективи для персоналізації програм психологічного відновлення, прогнозування психічного стану та оцінювання ефективності застосованих методик. Завдяки аналізу психофізіологічних показників, обробці великих масивів даних та інтеграції когнітивно-поведінкових алгоритмів ці технології дають змогу створювати індивідуалізовані програми підтримки та своєчасно реагувати на зміни у психоемоційному стані військових.

Перспективи розвитку системи психологічного відновлення Збройних Сил України

пов'язані з комплексною інтеграцією традиційних та інноваційних підходів, впровадженням цифрових технологій, створенням групових форматів підтримки та врахуванням особливостей різних категорій військовослужбовців, включно з ветеранами, учасниками активних бойових дій та військовими, які виконують завдання у зоні підвищеного ризику.

Таким чином, впровадження сучасних методів і технологій психологічного відновлення сприяє підвищенню ефективності психоемоційної підтримки, зниженню рівня стресу і тривожності, розвитку адаптивних навичок, зміцненню колективної стійкості, формуванню здорового, психологічно підготовленого й морально стійкого військового колективу. Загалом, ці технології не лише лікують, але й запобігають, перетворюючи психологічну підтримку на проактивну систему.

Список використаних джерел:

1. Reger G. M., Koenen-Woods P., Smolenski D. J. Randomized controlled trial of virtual reality exposure therapy for post-traumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. № 37. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.10.006>
2. Трофименко О., Логінова Н., Соколов А., Чикунів П., Ахмамєтьєва Г. Штучний інтелект у військовій сфері. *Електронне фахове наукове видання “Кібербезпека: освіта, наука, техніка”*. 2024. Том 1 № 25. С. 161–176. DOI 10.28925/2663-4023.2024.25.161176
3. Rizzo A. S., Difede J., Rothbaum B. O., Reger G., Spitalnick J., Cukor J. Virtual reality applications for the treatment of PTSD. *Handbook of Military Psychology: Clinical and Organisational Practice*. 2017. № 10. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-66192-6_27
4. Крячкова Л., Хаїтов Р. Тип ставлення до хвороби військовослужбовців на реабілітації як чинник формування респонсивності системи охорони здоров'я. *Україна. Здоров'я нації*. 2024. № 3. С. 87–93. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.3/14>
5. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*. 2003. Vol. 290(5). P. 612–620. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.290.5.612>
6. Philip N.S., Doherty R.A., Faucher C., Aiken E., van 't Wout-Frank M. Transcranial Magnetic Stimulation for Posttraumatic Stress Disorder and Major Depression: Comparing Commonly Used Clinical Protocols. *Journal of Traumatic Stress*. 2021. Vol 35(1). P. 101–108. DOI: 10.1002/jts.22686
7. Maples-Keller J. L., Yasinski C., Manjin N., Rothbaum B. O. Virtual reality-enhanced extinction of conditioned fear in PTSD: A review of clinical outcomes. *Neurobiology of Learning and Memory*. 2017. Vol. 141. P. 41–53. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2016.12.016>
8. van der Kolk B. A. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. *New York: Viking*, 2014. 464 p.
9. Чижевський С.О. Особливості психологічного відновлення військовослужбовців в умовах повномасштабного російського вторгнення. *Вісник НАПН України*. 2023. Т. 5. № 2. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229>
10. Gaggioli A., Riva G., Wiederhold B. K. Artificial intelligence for mental health and well-being: Applications, challenges, and ethical considerations. *Frontiers in Digital Health*. 2021. Vol. 3. Article 578943. DOI: <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.578943>
11. Hoge C. W., Castro C. A., Messer S. C., McGurk D., Cotting D. I., Koffman R. L. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351. P. 13–22. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>

12. Koenen K. C., Ratanatharathorn A., Ng L. et al. Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*. 2017. Vol. 47(13). P. 2260–2274. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291717000708>
13. Yehuda R., Hoge C. W., McFarlane A. C. et al. Post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Disease Primers*. 2015. Vol. 1. Article 15057. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.57>
14. BraveMind. URL: <https://marketplace.va.gov/innovations/bravemind> (дата звернення 03.10.2025).
15. Innovate UK invests in digital solutions for mental health. URL: <https://www.ukri.org/news/innovate-uk-invests-in-digital-solutions-for-mental-health/> (дата звернення 03.10.2025).

References:

1. Reger, G. M., Koenen-Woods, P., & Smolenski, D. J. (2016). Randomized controlled trial of virtual reality exposure therapy for post-traumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 37, 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.10.006> [in English].
2. Trofymenko, O., Lohinova, N., Sokolov, A., Chygunov, P., & Akhmametiyeva, H. (2024). Shtuchnyi intelekt u viiskovii sferi [Artificial intelligence in the military sphere]. Elektronne fakhove naukove vydannia “Kiberbezpeka: osvita, nauka, tekhnika” – *Electronic Professional Scientific Edition “Cybersecurity: Education, Science, Technology”*, Vol. 1, Is. 25, 161–176. <https://doi.org/10.28925/2663-4023.2024.25.161176> [in Ukrainian].
3. Rizzo A. S., Difede J., Rothbaum B. O., Reger G., Spitalnick J., Cukor J. Virtual (2017) reality applications for the treatment of PTSD. *Handbook of Military Psychology: Clinical and Organisational Practice*. № 10. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-66192-6_27 [in English].
4. Kriachkova, L., & Khaitov, R. (2024). Typ stavlennya do khvoroby viiskovosluzhbovtziv na reabilitatsii yak chynnyk formuvannya responsyvnosti systemy okhorony zdorov'ya [Type of attitude to illness of military personnel in rehabilitation as a factor in the formation of the responsiveness of the health care system]. *Ukraina. Zdorov'ya natsii – Ukraine. Health of the Nation*, (3), 87–93. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.3/14> [in Ukrainian].
5. Bleich, A., Gelkopf, M., & Solomon, Z. (2003). Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*, 290(5), 612–620. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.290.5.612> [in English].
6. Philip, N.S., Doherty, R.A., Faucher, C., Aiken, E., & van 't Wout-Frank, M. (2021). Transcranial Magnetic Stimulation for Posttraumatic Stress Disorder and Major Depression: Comparing Commonly Used Clinical Protocols. *Journal of Traumatic Stress*, Vol 35(1). P. 101–108. DOI:10.1002/jts.22686 [in English].
7. Maples-Keller, J. L., Yasinski, C., Manjin, N., & Rothbaum, B. O. (2017). Virtual reality-enhanced extinction of conditioned fear in PTSD: A review of clinical outcomes. *Neurobiology of Learning and Memory*, 141, 41–53. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2016.12.016> [in English].
8. van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. *Viking*. [in English].
9. Chyzhevskiy, S. O. (2023). Osoblyvosti psykholohichnoho vidnovlennya viiskovosluzhbovtziv v umovakh povnomasshtabnoho rosiiskoho vtorhnennia [Features of psychological recovery of military personnel in the conditions of a full-scale Russian invasion]. *Visnyk NAPN Ukrainy – Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5229> [in Ukrainian].
10. Gaggioli, A., Riva, G., & Wiederhold, B. K. (2021). Artificial intelligence for mental health and well-being: Applications, challenges, and ethical considerations. *Frontiers in Digital Health*, 3, Article 578943. DOI: <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.578943> [in English].
11. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351, 13–22. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603> [in English].
12. Koenen, K. C., Ratanatharathorn, A., Ng, L., et al. (2017). Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 47(13), 2260–2274. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291717000708> [in English].
13. Yehuda, R., Hoge, C. W., McFarlane, A. C., et al. (2015). Post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 1, Article 15057. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.57> [in English].
14. BraveMind. Retrieved from: <https://marketplace.va.gov/innovations/bravemind> (data zvernennia 03.10.2025) [in English].
15. Innovate UK invests in digital solutions for mental health. Retrieved from: <https://www.ukri.org/news/innovate-uk-invests-in-digital-solutions-for-mental-health/> (data zvernennia 03.10.2025) [in English].



УДК 159.9.072:347.948.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-2-9>**Шмаленко Юлія Іванівна,**

кандидат політичних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національного університету «Одеська юридична академія»

вулиця Академічна, 2, Одеса, 65009, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0806-7907>

ПРОЦЕСУАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ ТА КОНТЕКСТУАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЇ В УКРАЇНІ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню процесуальних механізмів та контекстуальних факторів, що визначають ефективність медіації, на основі аналізу досвіду українських медіаторів-практиків. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю розуміння специфіки медіаційних технік та впливу організаційного, правового й соціокультурного середовища на результативність медіаційної практики в умовах становлення інституту медіації в Україні. Мета дослідження полягає у виявленні ключових процесуальних механізмів медіації, аналізі їх ефективності у роботі з різними типами конфліктів та дослідженні впливу контекстуальних умов на можливості та обмеження медіаційної практики в українському контексті. Методологія базується на якісному підході з використанням напівструктурованих глибоких інтерв'ю з експертами-медіаторами, які мають досвід роботи з сімейними, комерційними, трудовими та міжособистісними конфліктами. Результати тематичного аналізу виявили три ключові категорії детермінант. По-перше, процесуальні механізми та техніки медіації, що включають активне слухання та перефразування як інструменти трансформації конфліктного дискурсу, роботу з емоціями, управління процесом та структурування діалогу для організації конструктивної взаємодії, техніки генерування рішень для розширення поля можливостей. По-друге, характеристики конфлікту та сторін як контекстуальні фактори мікрорівня, що охоплюють тип конфлікту та специфіку підходу до різних категорій спорів, готовність сторін до діалогу та можливості її формування, баланс сил між учасниками та забезпечення процедурної справедливості, культурні особливості сторін та необхідність адаптації комунікативного стилю. По-третє, контекстуальні фактори макrorівня, що включають організаційні умови медіації, правове регулювання та інституціональну підтримку, соціокультурний контекст та особливості сприйняття медіації в українському суспільстві. Виявлено, що український соціокультурний контекст характеризується традиційною орієнтацією на судове врегулювання конфліктів, недостатньою обізнаністю населення про медіацію, стереотипами щодо необхідності визначення правого та винного, що створює специфічні виклики для медіаційної практики.

Ключові слова: процесуальні механізми медіації, управління конфліктом, характеристики конфлікту, організаційні умови, правове регулювання, соціокультурний контекст, медіація в Україні.

Shmalenko Iuliia. PROCEDURAL MECHANISMS AND CONTEXTUAL DETERMINANTS OF MEDIATION EFFECTIVENESS IN UKRAINE

Abstract. The paper is devoted to the study of procedural mechanisms and contextual factors that determine the effectiveness of mediation based on the analysis of the experience of Ukrainian mediation practitioners. The relevance of the study is determined by the need to understand the specifics of mediation techniques and the impact of organizational, legal and sociocultural environment on the effectiveness of mediation practice in the context of the formation of the mediation institute in Ukraine. The purpose of the study is to identify key procedural mechanisms of mediation, analyze their effectiveness in working with different types of conflicts and investigate the influence of contextual conditions on the possibilities and limitations of mediation practice in the Ukrainian context. The methodology is based on a qualitative approach using semi-structured in-depth interviews with expert mediators who have experience working with family, commercial, labor and interpersonal conflicts. The results of thematic analysis revealed three key categories of determinants. First, procedural mechanisms and techniques of mediation, including active listening and reframing as tools for transforming conflict discourse, working with emotions to legitimize and constructively channel the feelings of the parties, process management and dialogue structuring to organize constructive interaction, solution generation techniques to expand the field of possibilities. Second, characteristics of the conflict and the parties as micro-level contextual factors, covering the type of conflict and

specificity of approach to different categories of disputes, parties' readiness for dialogue and possibilities of its formation, balance of power between participants and ensuring procedural justice, cultural characteristics of the parties and the need to adapt communication style. Third, macro-level contextual factors, including organizational conditions of mediation, legal regulation and institutional support, sociocultural context and peculiarities of mediation perception in Ukrainian society. It was found that the Ukrainian sociocultural context is characterized by traditional orientation towards judicial conflict resolution, insufficient public awareness of mediation, stereotypes about the need to determine right and wrong, which creates specific challenges for mediation practice.

Key words: procedural mechanisms of mediation, conflict management, conflict characteristics, organizational conditions, legal regulation, sociocultural context, mediation in Ukraine.

Вступ. Розвиток інституту медіації в Україні актуалізує питання процесуальних механізмів та контекстуальних умов ефективності медіаційної практики. Медіація як структурований процес врегулювання конфліктів базується на специфічних техніках та інтервенціях, що трансформують деструктивну конфліктну взаємодію у конструктивний діалог [1]. Водночас ефективність цих процесуальних механізмів не є універсальною, а залежить від характеристик конкретного конфлікту, особливостей сторін та широкого контексту, в якому відбувається медіація [2; 3].

Аналіз наукової літератури виявляє два основних обмеження існуючих досліджень процесуальних аспектів медіації. Більшість робіт описують медіаційні техніки у відриві від контексту їх застосування, не враховуючи того, як ефективність конкретних інтервенцій варіює залежно від типу конфлікту, характеристик сторін, культурного середовища [4; 5]. Контекстуальні фактори часто аналізуються ізольовано від процесуальних механізмів, без розуміння того, як організаційні умови, правове регулювання, соціокультурний контекст впливають на можливості використання медіаційних технік [6; 7].

Особливої гостроти проблема набуває в українському контексті, де медіація перебуває на етапі становлення і функціонує в специфічних організаційних, правових та соціокультурних умовах [1; 8]. Відсутність емпіричних досліджень процесуальних механізмів медіації з урахуванням контекстуальних особливостей української практики ускладнює адаптацію міжнародного досвіду та розробку ефективних стратегій роботи з різними типами конфліктів [9; 10].

Критичний аналіз літератури виявляє кілька прогалин у вивченні медіації. Бракує досліджень, що аналізують ефективність процесуальних механізмів з урахуванням характеристик конфлікту та особливостей сторін. Недостатньо вивчено взаємозв'язок між процесуальними механізмами та контекстуальними факторами, зокрема як організаційні умови, правове регулювання, соціокультурний контекст впливають на можливості використання медіаційних технік. Практично відсутні емпіричні дослідження процесуальних та контекстуальних аспектів медіації на українському матеріалі з урахуванням специфіки національного контексту.

Мета статті полягає у виявленні ключових процесуальних механізмів медіації, аналізі їх застосування у роботі з різними типами конфліктів та дослідженні впливу контекстуальних умов на ефективність медіаційної практики в Україні на основі емпіричного аналізу досвіду вітчизняних медіаторів-практиків.

Матеріали та методи. Дослідження здійснено з використанням якісної методології, що передбачає проведення напівструктурованих глибинних інтерв'ю з експертами у сфері медіації. Основним методом збору даних обрано напівструктуровані глибинні інтерв'ю, що забезпечують баланс між структурованістю дослідницьких питань та гнучкістю у дослідженні унікального досвіду кожного респондента. Збір емпіричних даних здійснювався під час спеціалізованого тренінгу з медіації, який проводився у червні 2025 року. Загальна кількість учасників тренінгу становила 29 медіаторів-практиків з різних регіонів України. Методом цілеспрямованої вибірки було відібрано 12 респондентів. Критеріями

відбору були наявність сертифікованої освіти у сфері медіації, практичний досвід ведення медіацій у різних організаційних контекстах та готовність до участі у дослідженні. Гайд інтерв'ю включав питання щодо процесуальних механізмів та технік медіації, досвіду їх застосування у різних типах конфліктів, факторів, що впливають на ефективність медіації, організаційних та соціокультурних умов медіаційної практики в Україні.

Результати. Тематичний аналіз даних дозволив виявити три ключові категорії детермінант ефективності медіації: процесуальні механізми та техніки медіації, характеристики конфлікту та особливості сторін, макроконтекстуальні фактори медіаційної практики.

Процесуальні механізми та техніки медіації охоплюють комплекс інтервенцій, що трансформують конфліктну взаємодію у конструктивний діалог. Активне слухання було виділене всіма опитаними експертами як фундаментальна техніка медіаційної практики. Медіатори описували активне слухання як багаторівневий процес, що включає не лише уважне сприйняття вербального повідомлення, а й чутливість до невербальних сигналів, пауз, інтонацій, емоційного підтексту. Фахівці наголошували на важливості слухати не лише те, що говорить, а й те, що залишається невимовленим, розпізнавати глибинні потреби та інтереси, що стоять за позиційними висловлюваннями сторін. Експерти відзначали, що активне слухання у медіації характеризується тотальною присутністю та зосередженістю на розмові, емпатійним слуханням, аналітичним виокремленням ключової інформації та демонстративним показом залученості через невербальні сигнали.

Перефразування розглядалося експертами як ключовий інструмент трансформації конфліктного дискурсу у конструктивний діалог. Медіатори описували Перефразування як мистецтво перекладу з мови конфлікту на мову потреб та інтересів, де агресивні чи звинувачувальні висловлювання перетворюються на вираження почуттів та потреб, позиційні заяви переформулюються у терміни

інтересів, категоричні твердження стають гіпотезами для обговорення. Фахівці виокремлювали кілька функцій Перефразування: валідацію почуттів та переживань сторони, нейтралізацію емоційно заряджених висловлювань, прояснення позиції та розкриття глибинних потреб, перефокусування з минулого на майбутнє та наведення мостів між позиціями сторін.

Робота з емоціями виокремлювалася як один з найскладніших та найважливіших аспектів медіаційної практики. Опитані медіатори описували конфлікт як емоційно насичений простір, де сторони перебувають у стані гніву, образи, страху, відчаю. Ігнорування чи придушення цих емоцій призводить до їх підсилення та блокування конструктивного діалогу. Ефективна робота з емоціями включає їх легітимізацію, визнання, створення безпечного простору для вираження, допомогу у трансформації деструктивних емоційних проявів у конструктивне вираження потреб. Експерти підкреслювали важливість балансу між наданням простору для емоційного вираження та недопущенням того, щоб емоції повністю захопили процес та перетворили його на неконтрольовану сварку.

Управління процесом та структурування діалогу визначалося експертами як необхідна рамка для конструктивної взаємодії сторін. Медіатори описували етапи медіації, специфічні завдання кожного етапу, техніки переходу від одного етапу до іншого, необхідність балансу між структурою та гнучкістю. Фахівці наголошували на важливості тримати рамки процесу, не дозволяючи йому перетворитися на хаотичну взаємодію, водночас зберігаючи достатню гнучкість для адаптації до потреб конкретної ситуації. Структурування діалогу включає встановлення правил взаємодії, забезпечення рівних можливостей для висловлювання, переривання деструктивних патернів комунікації, фокусування уваги сторін на конструктивних аспектах.

Генерування рішень та фасилітація переговорів охоплюють техніки розширення поля можливостей, подолання фіксації на позиціях, дослідження інтересів, створення пакет-

них пропозицій, що задовольняють потреби обох сторін. Експерти підкреслювали важливість фасилітативного підходу, де медіатор не пропонує готові рішення, а допомагає сторонам знайти власні варіанти, що відповідають їхнім унікальним потребам та можливостям. Роль медіатора полягає у створенні умов для творчого пошуку рішень, стимулюванні генерування нових ідей, аналізі життєздатності пропозицій, допомозі у конкретизації домовленостей.

Характеристики конфлікту та особливості сторін становлять другу категорію детермінант ефективності медіації. Тип конфлікту суттєво впливає на специфіку підходу медіатора та акценти у використанні процесуальних механізмів. Сімейні конфлікти з високим рівнем емоційної залученості вимагають інтенсивної роботи з емоціями, надання простору для вираження почуттів, розуміння глибинних потреб, що часто стосуються визнання, поваги, турботи. Комерційні спори з фокусом на економічних інтересах дозволяють більш раціональний підхід, де акцент робиться на аналізі інтересів, пошуку взаємовигідних рішень, конкретизації домовленостей. Трудові конфлікти часто містять компонент дисбалансу влади, що вимагає особливої уваги до забезпечення процедурної справедливості та захисту інтересів слабшої сторони.

Готовність сторін до діалогу виокремлювалася експертами як критичний фактор, що визначає можливості медіації. Високий рівень готовності дозволяє швидко переходити до дослідження інтересів та генерування рішень, тоді як низький рівень вимагає значних зусиль на роботу з емоціями, зниження рівня конфронтації, формування довіри до процесу. Медіатори описували ситуації, коли одна або обидві сторони приходять на медіацію з установкою на продовження боротьби, а не на пошук рішення, що вимагає терплячої роботи з установками, поступового формування готовності до діалогу через досвід почутості та розуміння.

Баланс сил між сторонами створює специфічні виклики для медіатора у забезпеченні справедливого процесу. Експерти підкреслю-

вали важливість розпізнавати дисбаланс влади та розробляти стратегії його врівноваження без порушення нейтральності медіатора, що може включати надання додаткового часу слабшій стороні для висловлювання, допомогу в артикуляції її потреб та інтересів, перерви для консультацій, залучення експертів для надання інформації, що допоможе стороні приймати обґрунтовані рішення. Критично важливим є розрізнення між процедурною та змістовною нейтральністю, де медіатор зберігає змістовну нейтральність щодо результату, але може активніше втручатися процедурно для забезпечення справедливості процесу.

Макроконтекстуальні фактори створюють рамкові умови для медіаційної практики в Україні. Організаційні умови визначають матеріальні можливості для якісного проведення медіації, включаючи наявність відповідних приміщень, що забезпечують конфіденційність та комфорт, технічного обладнання для онлайн-медіацій, адміністративної підтримки. Правове регулювання та інституціональна підтримка впливають на легітимність медіації та довіру до процесу, створюють правові гарантії виконання медіаційних угод, забезпечують стандарти підготовки медіаторів [1; 10].

Соціокультурний контекст виявився особливо значущим фактором, що створює специфічні виклики для медіаційної практики в Україні. Традиційна орієнтація на судове врегулювання конфліктів, недостатня обізнаність населення про медіацію, стереотипи щодо необхідності визначення правого та винного вимагають значних зусиль на роз'яснення сутності медіації та формування реалістичних очікувань [9]. Експерти відзначали, що значна частина їхньої роботи на початковому етапі полягає не стільки у проведенні медіації, скільки у поясненні того, що таке медіація, чим вона відрізняється від суду, які можливості та обмеження вона має.

Культурні особливості спілкування та вираження емоцій також впливають на специфіку медіаційної практики. Українська культура характеризується відносно високою емоційністю у конфліктній взаємодії, що вимагає

від медіатора значних зусиль на управління емоційним тоном процесу. Водночас існують культурні табу на публічне обговорення певних тем, особливо у присутності третьої сторони, що може створювати бар'єри для відкритого діалогу. Медіатори підкреслювали необхідність культурної чутливості, розуміння специфіки комунікативних патернів, адаптації технік до культурного контексту без втрати їх базової функціональності.

Висновки. Емпіричне дослідження досвіду українських медіаторів-практиків дозволило виявити три категорії детермінант ефективності медіації: процесуальні механізми та техніки медіації, характеристики конфлікту та особливості сторін, макроконтекстуальні фактори медіаційної практики. Встановлено, що ефективність процесуальних механізмів не є універсальною, а залежить від їх адаптації до специфіки конкретного конфлікту, готовності сторін до діалогу, балансу сил між учасниками та соціокультурного контексту.

Процесуальні механізми медіації, зокрема активне слухання, Перефразування, робота з емоціями, управління процесом та фасилітація переговорів, становлять базовий інструментарій медіатора для трансформації конфліктної взаємодії у конструктивний діалог. Їх ефективне використання вимагає не лише технічної компетентності, а й здатності до гнуч-

кої адаптації технік залежно від характеристик конфлікту та особливостей сторін. Різні типи конфліктів вимагають різних акцентів у роботі медіатора: сімейні конфлікти потребують інтенсивної роботи з емоціями, комерційні спори дозволяють більш раціональний підхід, трудові конфлікти вимагають особливої уваги до балансу сил.

Виявлено специфічні виклики медіаційної практики в українському соціокультурному контексті, пов'язані з традиційною орієнтацією на судове врегулювання конфліктів, недостатньою обізнаністю населення про медіацію, культурними особливостями комунікації та вираження емоцій. Подолання цих викликів вимагає системних зусиль різних суб'єктів, включаючи удосконалення правового регулювання, розвиток організаційної інфраструктури медіаційних послуг, просвітницьку роботу з населенням, формування культури медіації в українському суспільстві. Перспективи подальших досліджень включають поглиблене вивчення специфіки процесуальних механізмів для різних типів конфліктів, розробку та апробацію спеціалізованих протоколів медіації, аналіз ефективності різних стратегій роботи з дисбалансом влади між сторонами, дослідження динаміки зміни соціокультурного контексту та його впливу на медіаційну практику.

Список використаних джерел:

1. Мазаракі Н. А. *Медіація в Україні: теорія та практика* : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 276 с.
2. Кірдан О. Поняття «медіація» та підходи до його трактування у сучасному науковому дискурсі. *Педагогічний часопис Волині*. 2019. № 2. С. 12–20. DOI: 10.29038/2415-8143-2019-02-12-20
3. Lanz D., Pring J., Burg C. von, Zeller M. *Understanding Mediation Support Structures*. swisspeace, October 2017. 32 p.
4. Подковенко Т. Моделі медіації та механізм її здійснення. *Актуальні проблеми правознавства*. 2020. Вип. 3. С. 12–20. DOI: 10.35774/app2020.03.012
5. Василенко Н., Халецький А., Шевчук О. Моделі медіації: практика та механізм публічного управління. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 140–150. DOI: 10.52058/2708-7530-2024-3(45)-140-150
6. Івацко Т. Моделі медіації: практика та механізми впровадження. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Екологія. Публічне управління та адміністрування»*. 2023. № 4. С. 82–88. DOI: 10.32782/2786-5681-2023-4.12
7. Harris M., Milofsky C. Mediating Structures: Their Organization in Civil Society. *Nonprofit Policy Forum*. 2019. № 10(2). 20190017.
8. Шмаленко Ю. І. Медіація як ключовий інструмент соціальної стабільності: діяльність та вплив на сучасне суспільство. *Поліцейська медіація як інструмент захисту прав та інтересів громадян:*

матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 20 вересня 2023. Одеса, 2023. С. 115–116. URL <https://hdl.handle.net/11300/27295>

9. Іванов А. М., Титов М. С., Кшевінська К. О. Медіація як альтернативний спосіб вирішення спорів. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. Вип. 2. С. 143–145. DOI: 10.32782/2524-0374/2023-2/31

10. Шмаленко Ю. І. *Медіація як інституціональне явище в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку*: магістерська дис. Київ, 2024. 109 с.

References:

1. Mazaraki, N. A. (2018). *Mediatsiia v Ukraini: teoriia ta praktyka* [Mediation in Ukraine: Theory and practice]. Kyiv National University of Trade and Economics. [in Ukrainian].

2. Kirdan, O. (2019). Poniattia “mediatsiia” ta pidkhody do yoho traktuvannia u suchasnomu naukovomu dyskursi [The concept of “mediation” and approaches to its interpretation in modern scientific discourse]. *Pedahohichnyi chasopys Volyni*, 2, 12–20. <https://doi.org/10.29038/2415-8143-2019-02-12-20> [in Ukrainian].

3. Lanz, D., Pring, J., Burg, C. von, & Zeller, M. (2017). Understanding mediation support structures. *Swisspeace* [in English].

4. Podkovenko, T. (2020). Modeli mediatsii ta mekhanizm yii zdiisnennia [Models of mediation and the mechanism of its implementation]. *Aktualni problemy pravoznavstva*, 3, 12–20. <https://doi.org/10.35774/app2020.03.012> [in Ukrainian].

5. Vasylenko, N., Khaletskyi, A., & Shevchuk, O. (2024). Modeli mediatsii: praktyka ta mekhanizm publichnoho upravlinnia [Models of mediation: Practice and mechanism of public administration]. *Naukovi perspektyvy*, 3(45), 140–150. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3\(45\)-140-150](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-3(45)-140-150) [in Ukrainian].

6. Ivatsko, T. (2023). Modeli mediatsii: praktyka ta mekhanizmy vprovadzhennia [Models of mediation: Practice and implementation mechanisms]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriia “Ekolohiia. Publichne upravlinnia ta administruvannia”*, 4, 82–88. <https://doi.org/10.32782/2786-5681-2023-4.12> [in Ukrainian].

7. Harris, M., & Milofsky, C. (2019). Mediating structures: Their organization in civil society. *Nonprofit Policy Forum*, 10(2), 20190017 [in English].

8. Shmalenko, Iu. I. (2023). Mediatsiia yak kliuchovyi instrument sotsialnoi stabilnosti: diialnist ta vplyv na suchasne suspilstvo [Mediation as a key tool for social stability: Activity and impact on modern society]. In *Politseiska mediatsiia yak instrument zakhystu prav ta interesiv hromadian: Materialy III Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii* (pp. 115–116). Odesa. [in Ukrainian].

9. Ivanov, A. M., Tytov, M. S., & Kshevinska, K. O. (2023). Mediatsiia yak alternatyvnyi sposib vyrishennia sporiv [Mediation as an alternative way of resolving disputes]. *Yurydychnyi naukovyi elektronnyi zhurnal*, 2, 143–145. <https://doi.org/10.32782/2524-0374/2023-2/31> [in Ukrainian].

10. Shmalenko, Iu. I. (2024). *Mediatsiia yak instytutsionalne yavyshe v Ukraini: suchasnyi stan ta perspektyvy rozvytku* [Mediation as an institutional phenomenon in Ukraine: Current state and development prospects] [Master’s thesis]. Kyiv. [in Ukrainian].



ЗМІСТ

Борисюк Ольга Миколаївна ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	3
Вавринів Олена Степанівна, Яремко Роман Ярославович, Коваль Ігор Святославович ЗАСТОСУВАННЯ МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧНИХ МЕТОДІВ У ПСИХОЛОГІЇ: МОЖЛИВОСТІ, ОБМЕЖЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ.....	12
Горянська Анжела Михайлівна, Пісоцький Вадим Петрович, Тіхонов Анатолій Миколайович ОСОБЛИВОСТІ МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ З МЕТОЮ ШАХРАЙСТВА В АНОНІМНІЙ ТЕЛЕФОННІЙ КОМУНІКАЦІЇ.....	21
Заверуха Ольга Ярославівна, Колісник Роксолана Ярославівна ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА АДАПТИВНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	30
Ільків Катерина Романівна, Боровікова Віталіна Станіславівна МАЙНДФУЛНЕС ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	37
Ковальчук Зоряна Ярославівна, Заверуха Ольга Ярославівна, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ НАПРУЖЕННЯ УПРАВЛІНЦІВ РІЗНОГО РІВНЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЯК ЧИННИК РИЗИКУ ЇХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	48
Павловська-Кравчук Вікторія Анатоліївна, Єгонська-Спенсер Наталя Олександрівна ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ВІЙСЬКОВИХ ІЗ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ.....	55
Федоренко Юлія Андріївна, Стасюк Василь Васильович НЕЙРОТЕХНОЛОГІЇ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	63
Шмаленко Юлія Іванівна ПРОЦЕСУАЛЬНІ МЕХАНІЗМИ ТА КОНТЕКСТУАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДІАЦІЇ В УКРАЇНІ.....	71

CONTENTS

Borysiuk Olha EMPIRICAL STUDY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF WAR VETERANS IN UKRAINE.....	3
Vavryniv Olena, Yaremko Roman, Koval Ihor APPLICATION OF MATHEMATICAL AND STATISTICAL METHODS IN PSYCHOLOGY: POSSIBILITIES, LIMITATIONS, AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT.....	12
Horyanska Angela, Pisotskiy Vadim, Tikhonov Anatoly FEATURES OF MANIPULATIVE INFLUENCE FOR THE PURPOSE OF FRAUD IN ANONYMOUS TELEPHONE COMMUNICATION.....	21
Zaverukha Olha, Kolisnyk Roksolana PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF ADAPTABILITY OF STUDENTS OF OUT-OF-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS.....	30
Ilkiv Kateryna, Borovikova Vitalina MINDFULNESS AS A RESOURCE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE CONDITIONS OF WAR.....	37
Kovalchuk Zoriana, Zaverukha Olha PSYCHO-EMOTIONAL STRESS OF MANAGERS OF DIFFERENT LEVELS IN CONDITIONS OF MARTIAL STATE AS A RISK FACTOR FOR THEIR MENTAL HEALTH.....	48
Pavlovska-Kravchuk Viktoriia, Yehonska-Spencer Nataliia PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS AS A MEANS OF DEVELOPING RESILIENCE IN COMBAT-EXPERIENCED MILITARY PERSONNEL.....	55
Fedorenko Yuliia, Stasuk Vasil NEUROTECHNOLOGIES AND THE APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE FOR THE PSYCHOLOGICAL RECOVERY OF MILITARY PERSONNEL	63
Shmalenko Iuliia PROCEDURAL MECHANISMS AND CONTEXTUAL DETERMINANTS OF MEDIATION EFFECTIVENESS IN UKRAINE.....	71

НОТАТКИ

НАУКОВИЙ ВІСНИК

ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Серія психологічна

Випуск 2

Коректор *І. М. Чудеснова*
Комп'ютерне верстання *В. Б. Гайдабрус*

Підписано до друку 30.12.2025 р.
Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 9,3. Зам. № 0126/042.
Наклад 100 прим.

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