

Література:

1. Маковський А. О., Маковська В. В. Перспективи застосування бібліотерапії як форми арт-терапії у роботі з прикордонниками – учасниками операції Об'єднаних сил. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки*. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2019. № 3(14). С. 173–191. URL: <http://surl.li/fcchr>
2. Маковський А., Маковська В. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям засобами бібліотерапії. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. Вип. 2(58). С. 14-18. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.2.2>
3. Практики читання військовими. *Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека* : веб-сайт. URL:http://ounb.km.ua/biblio/soc/2024_10_04_1_1.pdf
4. Makovskyi A. Military Chaplains' Provision of Psychological Assistance to Soldiers in Ukraine. *Occasional Papers on Religion in Eastern Europe*. 2023. Vol. 43(6). P. 84-93. DOI: <https://doi.org/10.55221/2693-2148.2439>

UDC 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1282-1292](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1282-1292)

Malyhin Oleksandr Pavlovych graduate student of the Faculty of Psychology of the Dragomanov Ukrainian State University, Kyiv, tel.: (099) 358-59-53, <https://orcid.org/0009-0001-2182-2375>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE SEXUAL PROFILE OF MODERN YOUTH

Abstract. The publication presents the results of research on the psychological characteristics of the sexual profile of contemporary youth. As a result of an in-depth analysis of theoretical sources, the author established that mass media, social networks, various socio-cultural narratives, gender stereotypes, and the availability of sex education significantly influence the formation of sexuality and sexual identity in modern youth.

The empirical research revealed that female respondents exhibit such sexual profile characteristics as a high level of emotional expressiveness and a tendency toward more excellent selectivity in choosing a partner for relationships. In contrast, male respondents display more pronounced decisiveness and hypersexuality and, to some extent, adhere to more traditional views on gender roles. The study also found that male respondents tend to experience relationship loss more intensely than female respondents, which may be attributed to the quicker emotional adaptation rates among women. Nevertheless, the research results indicate that qualities such as emotional instability, fidelity, and the prospect of creating harmonious relationships are significant for both males and females.

The author of the publication places particular emphasis on the perception of one's body by young men and women as a significant factor in shaping the sexual profile of young people. Positive body image contributes to the development of adaptive sexual behaviour, whereas negative body image leads to the development of inferiority complexes. The findings of this study will be helpful for the further development of educational programmes aimed at fostering healthy sexuality among modern youth. The author sees the prospects for further research in the development of a psycho-pedagogical programme focused on the development of sexual identity among modern youth.

Keywords: sexuality, healthy sexuality, sexual relationships, intimate relationships, sexual profile, sexual behaviour, sexual behaviour of contemporary Ukrainian youth.

Малигін Олександр Павлович аспірант факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ, тел.: (099) 358-59-53, <https://orcid.org/0009-0001-2182-2375>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕКСУАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ СУЧАСНОГО ЮНАЦТВА

Анотація. В даній публікації викладено результати досліджень щодо психологічних особливостей сексуального профілю сучасного юнацтва. В результаті ґрунтовного аналізу теоретичних джерел автором було встановлено, що на формування сексуальності та сексуальної ідентичності сучасного юнацтва мають значний вплив засоби масової інформації та соціальні мережі, різного роду соціально-культурні наративи, гендерні стереотипи та наявність сексуальної освіти.

В результаті емпіричного дослідження встановлено, що для респондентів жіночої статі характерні такі особливості сексуального профілю, як високий рівень емоційної виразності, схильність до більшої вибірковості в процесі вибору партнера для стосунків в той час як для респондентів чоловічої статі властиво проявляти більш виражену рішучість, гіперсексуальність, а також деякою мірою дотримуються більш традиційних поглядів щодо сприйняття гендерних ролей. Також, дослідником було встановлено, що для респондентів чоловічої статі характерно більш сильно переживати втрату стосунків на відміну від респондентів жіночої статі, що може бути детерміновано більш швидкими темпами емоційної адаптації жінок. Тим не менш результати дослідження вказують на те, що як для чоловічої, так і для жіночої статі значущими постають такі якості, як емоційна стабільність, вірність, а також перспектива створення гармонійних стосунків.

Автор публікації відводить особливу роль особливостям сприйняття юнаками та юнками образу власного тіла як значущого фактору формування сексуального профілю молодих людей. Отже, позитивне сприйняття власного тіла сприяє розвитку адаптивної сексуальної поведінки, тоді як негативне сприйняття образу тіла призводить до розвитку комплексу неповноцінності. Результати даного дослідження будуть корисними для подальшої розробки освітніх програм щодо розвитку здорової сексуальності сучасного юнацтва. Перспективи подальших досліджень вбачаються автором в розробці психолого-педагогічної програми направленої на розвиток сексуальної ідентичності сучасного юнацтва.

Ключові слова: сексуальність, здорова сексуальність, сексуальні стосунки, інтимні стосунки, сексуальний профіль, статева поведінка, сексуальна поведінка сучасного українського юнацтва.

Introduction. The modern world, despite its technological advancements and innovation, still leaves ample room for prejudice and sexual unawareness among specific segments of the population. The sexualisation of the human body, widely utilised in marketing, along with inaccurate information on sexuality and its psychological characteristics in human life, negatively impacts the perception of

one's own sexuality and sexual behaviour among today's youth. Consequently, such circumstances lead to the development of double standards regarding sexuality in young people's perception and result in discrimination based on gender and physical traits, as well as forming biased attitudes towards masculinity and femininity, distorting the perception of sexual behaviour among boys and girls.

An additional dysfunctional factor is the historical perspective of socio-cultural narratives across numerous societies, where female sexuality has constantly been subjected to stricter control than male sexuality. This significantly influenced the perception of sexual behaviour across genders (Luberti et al., 2023). This influence persists in modern life, manifesting as negative consequences for the development of sexuality and the free expression of sexual behaviour among men and women of different ages. It fosters restrictive beliefs, fears, and various prejudices related to specific aspects of sexuality or sexuality in general, heavily affecting young people.

Nevertheless, sexuality development, as an integral set of personal traits, holds significant importance in the structure of identity formation for every individual. It encompasses a broad spectrum of psychophysiological, biological, demographic, existential, and socio-cultural aspects of life, shaping a holistic perception of oneself. It also enables individuals to build not only sexual but also intimate relationships (Kalka & Kuzo, 2021).

Thus, psychologists define healthy sexuality as a form of integrated socio-psychophysiological behaviour of an individual that is not solely driven by biological needs. It remains free from role fixations and is characterised by the ability to establish intimate and close relationships, which can either end or continue them without coercive actions (Kazantsev & Malyhin, 2024). Under **the concept of sexual relationships**, psychologists describe a form of interpersonal connection that involves the realisation of physical and sexual closeness between partners. This connection is aimed at expressing sexual activity, behaviour, and the satisfaction of sexual desire. Researchers define the term **sexual behaviour** as a set of cognitive-emotional responses of an individual directed towards fulfilling inherent sexual needs. Meanwhile, **intimate relationships** represent a broader concept grounded in synthesising psychological, socio-cultural, and biological factors. They are characterised by a deeper degree of emotional engagement that extends beyond sexuality or sexual behaviour. Such relationships are primarily built on the foundation of closeness, trust, and self-disclosure with one's partner (González-Pascual et al., 2024; Kalka & Kuzo, 2021).

Given that adolescence represents the final stage of preparation for transitioning into adulthood while simultaneously marking the period of sexual debut for the majority of young people, it inevitably necessitates the attention of specialists on implementing cognitive-behavioural interventions aimed at the dissemination and development of sexual education (Malyhin, 2024). According to the researcher, the application of cognitive-behavioural interventions for the

promotion of sexual education aims to foster a healthy attitude towards one's sexuality and awareness of one's rights, thereby exerting a positive influence on reducing instances of unsafe and risky sexual behaviour among adolescents (Da Silva et al., 2023; González-Pascual et al., 2024; Zozul, 2021).

It is also worth noting that the psychologist emphasises the importance of a positive perception of one's own body among adolescents as a significant factor in shaping healthy sexuality, influencing levels of self-confidence and satisfaction, as well as affecting the frequency of sexual activity. Researchers such as D. A. Frederick, A. R. Gordon, and others confirm that a positive attitude towards one's body determines the prevalence of adaptive behaviours and overall feelings of satisfaction with oneself and sexual activity. At the same time, they assert that a negative perception of one's body often develops into a serious problem, accompanied by eating disorders, reduced physical activity, a desire for isolation, and avoidance of interactions with others (Frederick et al., 2022). This ultimately becomes a foundation for developing a sense of inferiority among contemporary adolescents.

Research aim and objectives

Thus, this publication is dedicated to researching and empirically establishing the psychological characteristics of the sexual profile of modern adolescents. To achieve this objective, the following tasks were formulated:

1. To theoretically substantiate the specifics of researching the psychological characteristics of sexual development among modern adolescents.
2. To describe the features of the conducted empirical research.
3. To characterise the primary statistical features regarding the study of the psychological characteristics of the sexual profile of modern adolescents.

Research methods

In the course of researching the psychological characteristics of the development of the sexual profile of modern adolescents, theoretical, empirical, and statistical methods of scientific research were employed, including:

- analysis of a range of foreign and Ukrainian scientific sources, comprising publications in periodic scientific journals, most of which are indexed in databases such as "Web of Science" and "Scopus";
- application of general scientific theoretical methods of cognition such as systematisation, synthesis, induction, deduction, and abstraction, which provide a significant foundation for defining and studying the main concepts of the publication, thus enabling an in-depth analysis of the theoretical advancements made by contemporary scientists and the concepts they propose;
- conducting empirical research using the methodology for assessing the sexual profile by M. Yaffe and E. Ferwick, adapted by O. Potyomkina. This methodology consists of 150 questions and includes 14 scales that characterise the sexual profile features of respondents. Additionally, the methodology contains 15 supplementary questions aimed at providing a more in-depth characterisation of the respondents' sexual behaviour. It is noteworthy that the diagnostic process was conducted online using Google Forms;

- utilisation of primary statistical data processing methods such as determining the median (Me), mode (Mo), arithmetic mean (X), variance (σ), standard error (SE), and standard deviation (SD) to identify the psychological characteristics of sexual development among modern adolescents. A comparative analysis of the obtained data was performed.

The analysis of recent studies and publications. According to the research topic on the psychological characteristics of the sexual profile of modern adolescents, it can be noted that **the sexual profile** embodies a multidimensional process connected with aspects of identity, self-esteem, as well as sexual behaviour and relationships.

For instance, Ukrainian researchers N. M. Kalka and L. I. Kuzo examine issues of male sexuality as a socio-psychological phenomenon, differentiating aspects of mature sexuality and gender equality, as well as gender-specific arousability as predictors of male sexual behaviour. They pay particular attention to applying this information in psychological counselling and correctional development programmes within health preservation (Kalka & Kuzo, 2021). The study of the relationship between women's sexual attitudes and body image, as well as their experiences regarding the perception of their physicality, was conducted by T. V. Zozul as part of the identification and formation of aspects of individual erotic codes (Zozul, 2021). Other Ukrainian researchers, such as L. M. Svyrydova and E. V. Krainikov, explore in their scientific works the issue of changes in attitudes towards one's sexuality with age, asserting that adolescence represents the most vulnerable period of development during which young people are particularly susceptible to social expectations from their close environment (Svyrydova & Krainikov, 2023). Complementing the views of L. M. Svyrydova and E. V. Krainikov, researchers such as S. Bondarevych and L. Suslik highlight that widespread traditional notions within society about the perception and understanding of gender roles often contradict European democratic values, limiting adolescents' freedom of self-expression and significantly impacting their sexual self-esteem and behaviour (Bondarevych & Suslik, 2021). However, avoiding the experience of negative sexual behaviour scenarios facilitates the development of healthy sexuality, which occurs gradually and synchronously with the formation of self-identity perception (Kazantsev & Malyhin, 2024). Simultaneously, it is crucial to emphasise that developing an understanding and awareness of one's sexual characteristics through the application of cognitive-behavioural interventions leads to the awareness of sexual behaviour and emotional maturity, positively influencing the formation of healthy relationships among adolescents within the framework of contemporary society (Malyhin, 2024).

European researchers such as M. A. Da Silva, L. C. Silva, A. L. S. Dos Santos, and M. A. S. Alvarenga have actively investigated the impact of sexuality on self-esteem, highlighting the reciprocal influence of body image perception on the characteristics of sexual behaviour (Da Silva et al., 2023). Meanwhile, D. A.

Frederick, A. R. Gordon, and C. P. Cook-Cottone have examined the effects of socially accepted beauty standards promoted through media on body image evaluation and the frequency of sexual relations among young people (Frederick et al., 2023). Additionally, several European researchers focus on developing educational initiatives aimed at forming and improving the understanding of healthy sexual identity among adolescents. For instance, R. S. Van der Gaag, M. G. G. Walpot, and L. Boendermaker explore competences targeted at more effective teaching of sexual education to adolescents to minimise risky behaviour and promote harmonious psychosexual development (Van der Gaag et al., 2024). Concurrently, D. Ramírez-Villalobos, E. A. Monterubio-Flores, T. T. Gonzalez-Vazquez, J. F. Molina-Rodríguez, M. G. Ruelas-González, and J. E. Alcalde-Rabanal have studied the impact of comprehensive educational programmes on sexual upbringing and psychosexual development. They found that such programmes positively influence delaying the onset of sexual activity among adolescents, favouring sexual self-regulation and the ability to make more informed decisions regarding entering sexual relationships (Ramírez-Villalobos et al., 2021).

The rapid technological advancement and digitalisation of society also affect perceptions of sexuality. Researchers such as J. Moxie, E. Montanaro, and others have investigated the role of digital content consumption in shaping sexuality and the impact of digital communication on sexuality, body image perception, and self-esteem (Moxie et al., 2025). In contrast, T. Airaksinen's study explores the influence of conservative views on sexuality, mainly focusing on the self-identification of contemporary adolescents and the potential for experimenting with their sexuality (Airaksinen, 2023). Similarly, the work of F. R. Luberti, K. R. Blake, and other scholars examines evolutionary strategies that either influence the development and nature of sexuality or, conversely, suppress its development (Luberti et al., 2023).

In conclusion, an analysis of scientific sources indicates that the sexual profile of modern adolescents encompasses multiple socio-psychological, sexual-physiological, and cultural-existential aspects, which collectively define a complex system of personal identity. This forms the foundation of an individual's sexual profile and requires an interdisciplinary approach for a comprehensive study of this issue.

Results and discussions

To determine the psychological characteristics of the sexual profile of modern adolescents, an empirical study was conducted involving 209 respondents aged 15 to 18 years. Among them, there were 33 male respondents, 174 female respondents, and 2 respondents who identified their gender as "other." Because this study was focused solely on examining the psychological characteristics of sexuality in heterosexual adolescents, the authors decided to exclude respondents who identified their gender as "other" because of the insufficient amount of diagnostic materials needed to ensure the reliability of the data obtained.

The analysis of the data and initial statistics revealed several significant differences in the characteristics of the sexual profile and perceptions of sexuality

between female and male respondents (Figures 1 and 2). Thus, female respondents exhibited more emotionally open behaviour rooted in social sensitivity, as indicated by **the expressiveness score (6.99 for females versus 6.36 for males)**. Meanwhile, the results for male respondents suggest a tendency to conceal their true feelings (**0.66 for males versus 0.51 for females**), which indicates a greater propensity for young men to engage in manipulative behaviour in relationships.

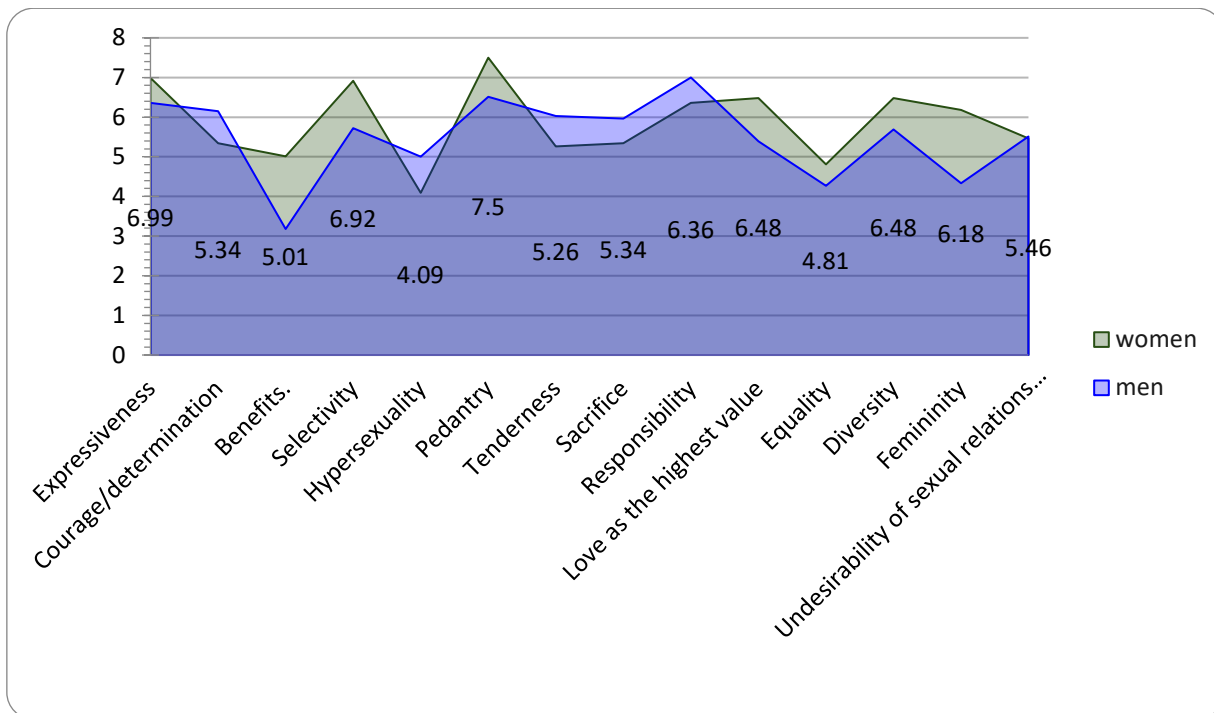


Fig. 1. Average values of the sexual profile of modern youth

For the sexual profile of modern adolescent women, it is characteristic to pay more attention to details in relationships with the opposite sex and to demonstrate a comparatively higher level of self-control, with a tendency towards behaviour based on greater caution in selecting partners for intimate relationships. This is directly proportional to a higher level of meticulousness (**7.5 for females versus 6.51 for males**) and **selectivity (6.99 for females versus 6.36 for males)**.

Examining the results of male respondents, it should be noted that they demonstrate a higher level of indicators such as **decisiveness and courage (6.15 for males versus 5.34 for females)**. This confirms a more pronounced tendency among men for risky behaviour, particularly typical during adolescence, as well as the ability to make decisions more quickly. Additionally, the diagnostic results of the sexual profile for modern adolescent men indicate a **hypersexuality score, characterised by more pronounced sexual drive and more active sexual behaviour, at 5.0 for males versus 4.09 for females**. This indicates greater openness among young men to engage in sexual interactions. Furthermore, male respondents more frequently view **heterosexual relationships as the norm (0.57 for males versus 0.4 for females)**, which may reflect a more traditional perception of sexuality among adolescent men.

However, returning to the results of female respondents, it is worth noting that women exhibit a higher level of **satisfaction with their sexual lives (0.71 for females versus 0.66 for males)**. This may indicate the prioritisation of emotional components and intimacy in relationships.

The empirical research results confirm that female respondents are more inclined to understand and accept **gender equality (4.81 among females versus 4.27 among males)**. They also **exhibit greater openness to diversity in the social and sexual relationship domains**, as evidenced by average scores of 6.48 for females and 5.69 for males. Regarding femininity, female respondents demonstrate higher scores, with values of 6.18 for females and 4.33 for males. This may be attributed to individual beliefs, social expectations, and the overall perception of masculinity and femininity among young men and women of today.

When analysing individual questions of the methodology, it can be concluded that male respondents are likelier to experience stronger feelings associated with the breakup of relationships. For instance, the indicator of the ability to feel intense emotions related to the loss of love is significantly higher among male respondents (0.9 for males compared to 0.23 for females). This may indicate a tendency for deeper feelings among males despite the generally lower expression of emotional reactions. At the same time, the results of the empirical study suggest that female respondents **recover more quickly after breakups (0.73 for females versus 0.63 for males)**, which could be attributed to a higher level of emotional adaptability, a propensity for emotional self-expression, and a tendency toward introspection.

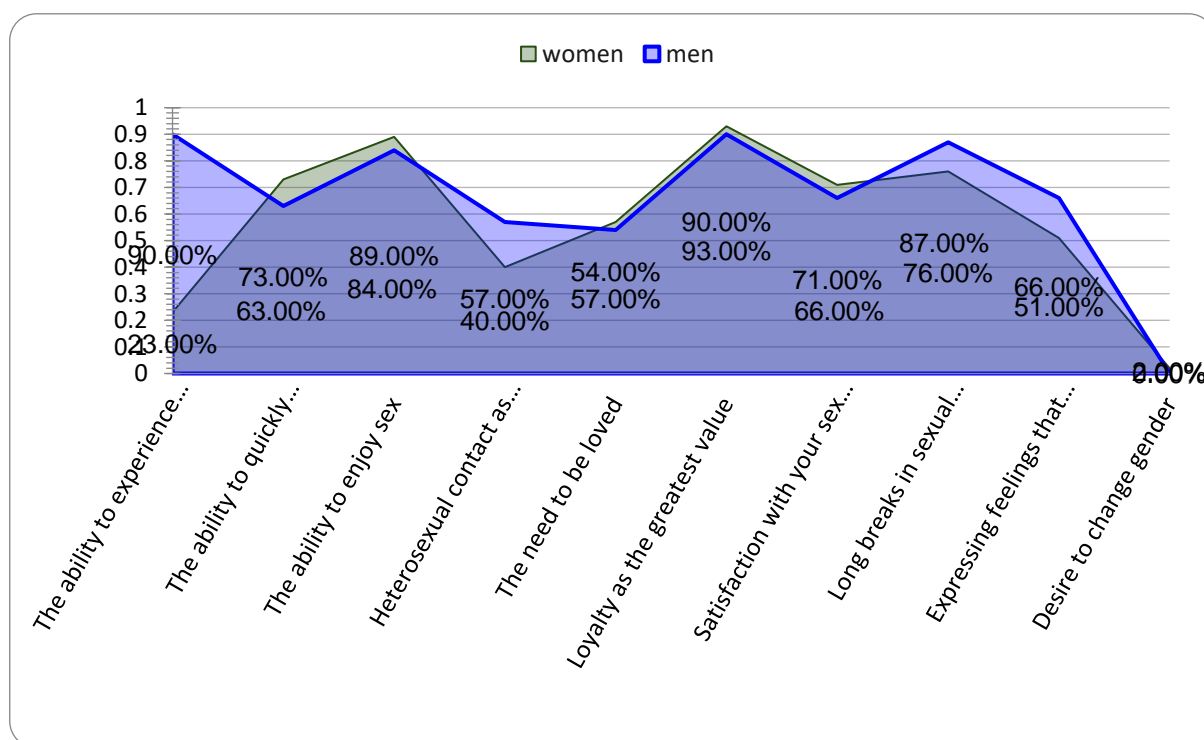


Fig. 2. Average values of single indicators of the sexual profile of modern youth

The empirical research revealed that male respondents (5.46) and female respondents (5.51) demonstrated relatively similar attitudes regarding **the undesirability of sexual relationships in the workplace. This suggests** a shared perception of societal ethics concerning blending professional and personal lives. Additionally, it is worth noting that, concerning the indicator of the desire to change one's gender, higher values were observed among female respondents (0.02) compared to male respondents (0.0). This may indicate greater satisfaction among men with their social roles, social pressure on women, experiences of personal conflict, a more pronounced and developed stability of male gender identity, and a lesser willingness among men to discuss such topics openly.

Conclusion. The results of this study confirm that socio-cultural norms, gender stereotypes, and individual personality traits significantly influence the sexual profile of contemporary youth. The empirical research findings indicate that female respondents tend to exhibit qualities such as emotional openness, a valuation of equality, a focus on establishing long-term relationships, and a higher level of selectivity in choosing partners for relationships. In contrast, male respondents are characterised by traits such as decisiveness, sexual activity, less frequent expression of emotional reactions, but deeper feelings, which lead to more challenging experiences following the termination of relationships. However, it is important to note that men also display a higher tendency toward manipulativeness in relationships and particular conservative views on aspects of sexuality. Nevertheless, both male and female respondents value traits such as loyalty, the prospect of building harmonious relationships, and emotional stability.

The obtained results on the psychological characteristics of the sexual profiles of contemporary youth provide important data for their further application in the development of Ukrainian sexual education programmes. These programmes should aim to promote healthy sexual self-perception and enhance opportunities for creating harmonious relationships among modern youth, which represents a key area for further research by the author of this publication.

References:

1. Bondarevych S., & Suslik L. (2021). Vplyv gendernykh stereotypiv na formuvannia samoostinky osobystosti [The impact of gender stereotypes on the formation of self-esteem]. *Naukovi pratsi Mizhr. akademii upravlinnia personalom. Psykholohiia*, (3(52)), 27–35. Retrieved from <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/1182/1682/1734> [in Ukrainian].
2. Zozul T. V. (2021). Psykholohichne doslidzhennia zv'iazkiv spryiniattia tilesnosti ta seksualnykh ustanovok zhinok yak aspektu formuvannia yikh individualnoho erotychnoho koda [Psychological study of the relationship between body perception and women's sexual attitudes as an aspect of their individual erotic code]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*, 32(71)(5), 12–18. Retrieved from https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/5.pdf [in Ukrainian].
3. Kazantsev V., & Malyhin O. (2024). Vplyv zdorovoi seksualnosti osobystosti na interpretatsiiu informatsiiu pro vlasne "Ya" [The impact of healthy sexuality on the interpretation of information about the self]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*, (25(70)), 25–34. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/387400775> [in Ukrainian].

4. Kalka N. M., & Kuzio L. I. (2021). Psykholohichni determinanty cholovichoї seksualnosti v suchasnomu sviti (rezultaty faktornoho analizu empirychnoho doslidzhennia) [Psychological determinants of male sexuality in the modern world (results of factor analysis of empirical research)]. *Habitus*, (32), 84–88. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/13.pdf> [in Ukrainian].
5. Svyrydova L. M., & Krainikov E. V. (2023). Spryiniattia vlasnoi seksualnosti zhinkamy riznykh vikovykh hrup [Perception of one's own sexuality by women of different age groups]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Psykholohichni nauky*, (3), 20–27. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1302/1253/> [in Ukrainian].
6. Airaksinen T. (2023). Agonistic approaches to sexuality: A critical analysis of the conservative mindset. *Heliyon*, 9(2), e13410. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13410>.
7. Da Silva M.A., Silva L.C., Dos Santos A.L.S. & Alvarenga M.A.S. (2023). Correlational and Network Perspectives About the Relationship Between Body Image and Personality in Brazilian Undergraduate Students. *Trends in Psychology*. Advance online publication, 1–19. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00301-y>.
8. Ferreiros L. & Clemente M. (2022). Dark personality and intimate partner relationships in young adults. *Acta Psychologica*, 225, 103549. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103549>.
9. Frederick, D. A., Gordon, A. R., Cook-Cottone, C. P. et al. (2022). Demographic and socio-cultural predictors of sexuality-related body image and sexual frequency: The U.S. Body Project I. *Body Image*, 41, 109–127. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.010>.
10. Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.005>
11. González-Pascual J.L., Esteban-Gonzalo S., Veiga Ó.L. & Esteban-Gonzalo L. (2024). Beyond femininity or masculinity: gender typologies and healthy eating in early adulthood. *European Journal of Nutrition*, 63(2), 357–364. <https://doi.org/10.1007/s00394-023-03268-9>.
12. Luberti F. R., Blake K. R. & Brooks R. C. (2023). Evolutionary ecological insights into the suppression of female sexuality. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 5, 100167. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2023.100167>.
13. Malyhin O. P. (2024). Cognitive-behavioural factors influencing the development of healthy sexual self-regulation in adolescence. *Actual Issues of Modern Science. European Scientific e-Journal*, 33, xx–xx. Ostrava: Tuculart Edition, European Institute for Innovation Development. <https://doi.org/10.47451/soc2024-09-01>.
14. Moxie J., Montanaro E., Temple J. et al. (2025). Nudes, just cuddles, and weird questions: Sexual self-image in couples' text messages. *Computers in Human Behavior Reports*, 17, 100553. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100553>
15. Ramírez-Villalobos D., Monterubio-Flores E. A., Gonzalez-Vazquez T. T., Molina-Rodríguez J. F., et al. (2021). Delaying sexual onset: Outcome of a comprehensive sexuality education initiative for adolescents in public schools. *BMC Public Health*, 21(1), 1439. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11388-2>
16. Van der Gaag R. S., Walpot M. G. G., & Boendermaker L. (2024). Professional competencies for sexuality and relationships education in child and youth social care: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 158, 107258. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107258>

Література

1. Бондаревич С., & Суслік Л. (2021). Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, 3(52), 27–35. Retrieved from <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/download/1182/1682/1734>

2. Зозуль Т. В. (2021). Психологічне дослідження зв'язків сприйняття тілесності та сексуальних установок жінок як аспекту формування їх індивідуального еротичного коду. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71)(5), 12–18. Retrieved from https://psych.vernadskijournals.in.ua/journal/5_2021/5.pdf

3. Казанцев В., & Малигін О. (2024). Вплив здорової сексуальності особистості на інтерпретацію інформації про власне «Я». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 25(70), 25–34. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/387400775_THE_IMPACT_OF_HEALTHY_SEXUALITY_ON_THE_INTERPRETATION_OF_INFORMATION_ABOUT_THE_SELF

4. Калька Н. М., & Кузьо Л. І. (2021). Психологічні детермінанти чоловічої сексуальності в сучасному світі (результати факторного аналізу емпіричного дослідження). *Габітус*, 32, 84–88. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/13.pdf>

5. Свиридова Л. М., & Крайніков Е. В. (2023). Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 3, 20–27. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1302/1253/>

6. Airaksinen T. (2023). Agonistic approaches to sexuality: A critical analysis of the conservative mindset. *Heliyon*, 9(2), e13410. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023006175>

7. Da Silva M.A., Silva L.C., Dos Santos A.L.S., & Alvarenga M.A.S. (2023). Correlational and Network Perspectives About the Relationship Between Body Image and Personality in Brazilian Undergraduate Students. *Trends in Psychology*. Advance online publication, 1–19. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00301-y>

8. Ferreiros L., & Clemente M. (2022). Dark personality and intimate partner relationships in young adults. *Acta Psychologica*, 225, 103549. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001691822000646>

9. Frederick D. A., Gordon A. R., Cook-Cottone C. P. et al. (2022). Demographic and sociocultural predictors of sexuality-related body image and sexual frequency: The U.S. Body Project I. *Body Image*, 41, 109–127. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144522000109>

10. Gattario K. H., & Frisén A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144518302523>

11. González-Pascual J. L., Esteban-Gonzalo S., Veiga Ó. L. & Esteban-Gonzalo L. (2024). Beyond femininity or masculinity: gender typologies and healthy eating in early adulthood. *European Journal of Nutrition*, 63(2), 357–364. <https://doi.org/10.1007/s00394-023-03268-9>

12. Luberti F. R., Blake K. R. & Brooks R. C. (2023). Evolutionary ecological insights into the suppression of female sexuality. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 5, 100167. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666622723000801>

13. Malyhin O. P. (2024). Cognitive-behavioural factors influencing the development of healthy sexual self-regulation in adolescence. *Actual Issues of Modern Science. European Scientific e-Journal*, 33, -. Ostrava: Tuculart Edition, European Institute for Innovation Development. <https://doi.org/10.47451/soc2024-09-01>

14. Moxie J., Montanaro E., Temple J., Jules B., Thompson J., Gioia D., Ordonez S., Joshi S. & Boehm E. (2025). Nudes, just cuddles, and weird questions: Sexual self-image in couples' text messages. *Computers in Human Behavior Reports*, 17, 100553. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451958824001866>

15. Ramírez-Villalobos D., Monterubio-Flores E. A., Gonzalez-Vazquez T. T., et al. (2021). Delaying sexual onset: Outcome of a comprehensive sexuality education initiative for adolescents in public schools. *BMC Public Health*, 21(1), 1439. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11388-2>

16. Van der Gaag R. S., Walpot M. G. G., & Boendermaker L. (2024). Professional competencies for sexuality and relationships education in child and youth social care: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 158, 107258. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740923004541>

УДК 159.944:378.011.3-051]159.922

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1293-1305](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1293-1305)

Бабій Микола Федорович кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій, Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, тел.: (095) 693-41-93, <https://orcid.org/0000-0002-9550-3166>

Коць Михайло Онисимович кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, тел.: (050) 600-45-87, <https://orcid.org/0000-0002-5607-0564>

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ПЕДАГОГІВ НА СТІЙКІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Анотація. У статі розкривається вплив емоційної зрілості на професійне вигорання вчителів. Вона розглядається як внутрішній стан, який стає у нагоді у разі переживання приємних чи ні моментів, що мають місце у нашому житті. Завдячуючи їй ми можемо ідентифікувати чуттєві прояви як власні так й інших осіб; нести відповідальність за їх зміст; керувати емоційним станом; розуміти важливість почуттів у рефлексивній взаємодії. Компонентами емоційної зрілості, на які ми робимо опору є: «емоційна саморегуляція, емоційна експресивність та емпатія». Вони обов'язково присутні у роботі педагога під час організації та реалізації навчальної діяльності.

Тривалість роботи у сфері освіти негативно позначається на якості виконання професійних обов'язків, яке набуває ознак професійного вигорання у вигляді зміни рівнів у негативний бік емоційного виснаження, деперсоналізації, редукації особистих досягнень. Заради перевірки наскільки корелюють між собою ці показники було організоване емпіричне дослідження. Його результати засвідчили, що збільшення тривалості роботи в освітніх закладах викликає поступовий регрес емоційної зрілості й рівнів професійного вигорання. Збільшення освітянського стажу негативно позначається на показниках емоційної зрілості. Так, з віком зменшується кількість вчителів з високим рівнем експресивності, саморегуляції та емпатійності, а зростає частка з середнім та низьким рівнем. Це засвідчує, що вчителі не втрачають навичок управління учнівським колективом та вміють якісно впливати на поведінку окремих членів у разі потреби, але роблять з меншим ентузіазмом. З часи роботи вони набули досвіду співпраці та налаштування контактів, бо цього вимагає навчальний процес, але у виконанні вони не такі завзяті як їхні колеги молодші за віком і з меншим стажем роботи. Підтвердженням цьому є результати за методиками визначення рівнів професійного вигорання та

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(48) 2025

оцінки його потенціалу. У групі С значно «гірші» показники за такими параметрами як: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукції особистих досягнень. Вони явно засвідчують про ознаки професійного виснаження, викликані тривалою роботою в освітніх закладах, яка негативно позначається на загальному емоційному стані вчителя.

Ключові слова: емоційна зрілість, саморегуляція, експресивність, емпатія, професійне вигорання, навчання, спілкування

Babiy Mykola Fedorovych Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Socio-Humanitarian Technologies of Lutsk National Technical University, Lutsk National Technical University, Lutsk, tel.: (095) 693-41-93, <https://orcid.org/0000-0002-9550-3166>

Kots Mykhailo Onisymovych Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogical and Age Psychology of the Lesya Ukrainka Volyn National University, Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, tel.: (050) 600-45-87, <https://orcid.org/0000-0002-5607-0564>

THE INFLUENCE OF TEACHERS' EMOTIONAL MATURITY ON RESISTANCE TO PROFESSIONAL BURNOUT

Abstract. The article reveals the influence of emotional maturity on teachers' professional burnout. It is considered as an internal state that comes in handy when experiencing pleasant or unpleasant moments that occur in our lives. Thanks to it, we can identify sensory manifestations of both our own and other people; be responsible for their content; manage our emotional state; understand the importance of feelings in reflective interaction. The components of emotional maturity that we rely on are: "emotional self-regulation, emotional expressiveness and empathy." They are necessarily present in the work of a teacher during the organization and implementation of educational activities. The duration of work in the field of education negatively affects the quality of professional duties, which acquires signs of professional burnout in the form of a change in levels in the negative direction of emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of personal achievements. In order to check how these indicators correlate with each other, an empirical study was organized. Its results showed that an increase in the duration of work in educational institutions causes a gradual regression of emotional maturity and levels of professional burnout. An increase in educational experience negatively affects the indicators of emotional maturity. Thus, with age, the number of teachers with a high level of expressiveness, self-regulation and empathy decreases, and the share with an average and low level increases. This indicates that teachers do not lose their skills in managing a student body and are able to qualitatively influence the behavior of individual members if necessary, but do so with less enthusiasm. During their

work, they have gained experience in cooperation and establishing contacts, because this is required by the educational process, but in their performance they are not as diligent as their younger colleagues with less experience. This is confirmed by the results of methods for determining levels of professional burnout and assessing its potential. Group C has significantly “worse” indicators in terms of such parameters as: emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements. They clearly indicate signs of professional exhaustion caused by long-term work in educational institutions, which negatively affects the general emotional state of the teacher.

Keywords: emotional maturity, self-regulation, expressiveness, empathy, professional burnout, learning, communication

Постановка проблеми. Професійне вигорання є однією з найважливіших проблем сучасної психології, яка суттєво знижує ефективність викладацької діяльності та негативно впливає на психічне здоров'я педагогів. В умовах безперервного стресу та високих вимог до професійної діяльності, емоційна зрілість та стійкість педагогів стають ключовими факторами, що визначають їх здатність протистояти вигоранню. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень у цій галузі, питання взаємозв'язку між емоційною зрілістю, стійкістю та професійним вигоранням педагогів залишається недостатньо вивченим. Це зумовлює необхідність проведення психологічного аналізу цих аспектів з метою розробки ефективних стратегій профілактики та подолання професійного вигорання серед педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах освітньої діяльності, що характеризуються високим рівнем стресу та постійними змінами, проблема професійного вигорання педагогів набуває особливої актуальності [1; 2; 5; 6; 7; 8; 10; 11; 14 та ін.]. Останні дослідження свідчать про те, що емоційна зрілість та стійкість педагогів є ключовими факторами, що впливають на їх здатність протистояти вигоранню та зберігати високу ефективність у професійній діяльності.

Емоційна зрілість – це внутрішній стан, на який особистість може зробити опору у разі переживання приємних чи ні моментів, що мають місце у її житті. Завдячуючи їй ми можемо ідентифікувати чуттєві прояви як власні так й інших осіб; нести відповідальність за їх зміст; керувати емоційним станом; розуміти важливість почуттів у рефлексивній взаємодії.

На думку О. Чебикіна, компонентами емоційної зрілості є: «емоційна саморегуляція, емоційна експресивність та емпатії».

Психічна саморегуляція входить до складу усіх свідомих психічних явищ, забезпечує адекватне психічне відображення власного суб'єктивованого світу».

Емоційна експресивність в нормі має вираз у вербальних та невербальних проявах, таких як: пантоміміка, інтонаціях та тональності голосу.

Під емпатією розуміється здатність ідентифікувати емоційні переживання та співчувати іншій людині. Вона допомагає правильно вибудувати стратегію спілкування[15].

І. Коротка, досліджуючи сучасний стан проблеми особистісної зрілості, зазначає, що в умовах війни в Україні зростають вимоги до особистісної зрілості фахівців усіх професій [9]. На думку дослідниці, високий рівень особистісної зрілості сприяє успішній професійній самореалізації.

У дослідженні Г. Волошко розглядаються особливості емоційного вигорання педагогів в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема під час війни. Учена підкреслює, що емоційне вигорання педагогів є серйозною проблемою, яка потребує уваги та розробки ефективних стратегій для його запобігання. Важливу роль у цьому процесі відіграє резистенція, яка допомагає педагогам справлятися з негативними чинниками їхньої професійної діяльності [5].

І. Астремська підкреслює важливість вивчення емоційного вигорання в сучасному суспільстві. Це явище впливає на продуктивність праці та психічне здоров'я працівників. Вона розглядає феномен з точки зору психології, соціології та медицини, що дозволяє отримати комплексне розуміння проблеми [1]. Один з центральних аспектів – це розгляд емоційного вигорання як результату особистого вибору.

У дослідженні Г. Вошколуп зазначає, що професійне вигорання є серйозною проблемою для сучасних педагогів, яка потребує уваги та розробки ефективних стратегій для його профілактики. [7].

К. Васюк акцентує увагу на важливості емоційної стійкості, бо вона важлива для фахівців комунікативних професій, оскільки зменшує негативний вплив стресу та забезпечує ефективну саморегуляцію психічних станів. Емоційна зрілість розглядається як типологічна характеристика, що проявляється в основних типах: експресивному, емпатійному, саморегуляційному та гармонійному. Високий рівень емоційної зрілості сприяє розвитку емоційної стійкості.

А. Большакова, І. Віденєєв, досліджуючи особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів трактують його як емоційне та фізичне виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу на роботі. Воно включає зниження працездатності, продуктивності, а також суб'єктивного благополуччя та впливає на педагогів через високі вимоги до емоційної, когнітивної та комунікативної сфер діяльності [2]. Самоактуалізація розглядається як процес реалізації особистісного потенціалу, що сприяє повноцінному функціонуванню особистості та включає такі якості, як альтруїзм, емпатія, духовні цінності, що допомагають педагогам справлятися з професійними стресорами.

Зазначено, що внутрішні особистісні якості, такі як мотивація, цінності та смисли, відіграють важливу роль у регуляції станів педагогів. Підвищення рівня самоактуалізації може бути ефективним засобом подолання професійного вигорання у педагогів.

У дослідженні І. Варнавської розглядаються чинники профілактики синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагогів. Авторка акцентує увагу на важливості внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на розвиток цього синдрому, та пропонує шляхи його профілактики [3]. Емоційне вигорання дослідниця трактує як синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергійних та особистісних ресурсів працівника. Авторка підкреслює, що емоційне вигорання має однозначно негативний вплив на професійну діяльність педагога, оскільки призводить до підвищення незадоволеності собою та роботою, підвищення рівня тривоги та депресії, можливого прояву психосоматичних захворювань. Для профілактики та корекції емоційного вигорання важливо звертати увагу на підвищення компетентності у питаннях збереження здоров'я, використання методів психологічного розвантаження та психокорекції.

Ю. Ворона вивчала особистісні детермінації психічного захисту та його значення у професійній діяльності педагогів. Автор акцентує увагу на важливості психічного захисту як адаптаційної системи, що допомагає педагогам справлятися з внутрішніми та зовнішніми конфліктами, а також з тривогою. Психічний захист визначається як невіддільний компонент особистості професіонала, що спрямований на редукцію травмуючих переживань та включає механізми, які допомагають зменшити тривожність та емоційний дискомфорт [6].

Автор підкреслює, що психічний захист є важливим компонентом особистості професіонала, який допомагає адаптуватися до умов професійної діяльності та знижувати тривожність. Однак, психічний захист може мати і негативний вплив, сприяючи розвитку професійних деформацій. Необхідно брати до уваги як зовнішні, так і внутрішні фактори, що впливають на вибір захисних механізмів, аби забезпечити ефективність професійної діяльності педагогів.

У дослідженні С. Ситнік, присвяченому особистісним детермінантам емоційного вигорання педагогів, зазначається, що ключові фактори, які впливають на емоційне вигорання, включають емоційну нестабільність, інтровертованість, депресивність, дратівливість, недостатню емпатію, невміння керувати власними емоціями та недооцінку власних психологічних ресурсів. На думку дослідниці, розвиток соціальних та емоційних навичок, а також професійна самореалізація сприяють ефективному управлінню емоційним вигоранням у педагогічній діяльності. Важливою є підтримка педагогів у розвитку цих навичок для зменшення ризику емоційного вигорання [12].

Н. Тавровецька, вивчаючи взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з їхніми ціннісно-смысловими орієнтаціями та життєвою позицією, зокрема, зазначала, що прагнення до внутрішньої гармонії, ставлення до здоров'я та безпеки, гедоністичні установки та прагнення до новизни є значущими факторами [13]. Ученою досліджено, що екзистенційна наповне-

ність життя безпосередньо пов'язане з рівнем особистих і професійних досягнень педагогів, що допомагає запобігти вигоранню. Натомість, вираженість вигорання корелює з проявами самовідчуження та втратою сенсу в різних аспектах життя.

На думку І. Якимчук саморегуляція є ключовим чинником, який допомагає майбутнім педагогам розвивати емоційну стійкість. Це включає здатність контролювати емоції, знижувати рівень стресу та ефективно реагувати на професійні виклики [16]. На думку вченої, формування прийомів саморегуляції, що відповідають індивідуальним особливостям педагогів, є важливим для їхньої професійної підготовки. Це сприяє розвитку емоційної стійкості, яка є професійно важливою якістю.

Таким чином, аналіз останніх публікацій з цієї тематики дозволяє виявити основні тенденції та напрями досліджень, а також визначити ефективні стратегії розвитку емоційної зрілості та стійкості педагогів. Це, у свою чергу, сприятиме розробці комплексних підходів до профілактики та подолання професійного вигорання в освітньому середовищі.

Мета статті дослідити як впливає емоційна зрілість на стійкість до професійного вигорання педагогів з різним стажем роботи. Для її досягнення було: сформовано вибірку зі ста педагогів різного віку та з різним стажем роботи, які працюються КЗЗСО «Луцькі ліцеї Луцької міської ради» №2, 14; складена програма дослідження, до складу якої увійшли тестові методики «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Гринберга, «Діагностика професійного «вигорання» (К. Маслач, С. Джексон).

Виклад основного матеріалу. Враховуючи віковий склад педагогів у зазначених закладах освіти на момент організації нашого емпіричного дослідження, ми їх розділили на три групи. До складу першої (група А) увійшли вчителі віком від 25 до 35 років. Її склад становив 35 осіб. Освітнянський стаж - від 2 до 12 років.

Друга група (В), найбільш чисельна, налічувала 40 осіб. Їхній вік коливався у межах від 35 до 55. Стаж роботи від 13 до 20 років.

Третя група (С) найменш чисельна до 25 осіб. Вік від 55 до 65 років. Стаж роботи - від 21 до 40 років.

До програми емпіричного дослідження увійшли три методики: «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, «Діагностика професійного «вигорання» Дж. Гринберга й «Оцінка власного потенціалу «вигорання».

Фактаж тестування за методикою О. Чебикіна «Діагностика емоційної зрілості» були наступні: у групі А виявлена тенденція розподілу результатів за шкалою експресивності 46 % та 54% відповідно . Тобто, у 46% прослідковується високий рівень інтроспективності у формі мимовільних проявів почуттів у мімічних виразах, рухах та інтонації голосу. Вони скеровані на організацію внутрішньої активності та заради більш точного вираження

реального чи бажаного емоційного стану у взаєминах. У 54 % ознаки високого рівня екстраекспресивності. Вони уміють правильно (точно та з адекватною інтенсивністю) передавати свій емоційний стан під час спілкування. Цим самим впливають на поведінку інших людей, вміло використовують засобами прямого та опосередкованого впливу на співрозмовника. експресивності відкриті у спілкуванні, вони добре володіють своїми емоціями та готові виразити їх щиро.

Експресивність стає у такому виразі стає у нагоді у педагогічній практиці, особливо відносно взаємодії з учнівським колективом, оскільки вони володіють навичками комунікації для налагодження контактів допомагають учням і колегам у вирішенні різного роду проблем.

За шкалою саморегуляції здатність регулювати власне й не власне поведінку то результати схожі. Для 57% властивий високий рівень екстрасаморегуляцію – вміння впливати на поведінку інших осіб засобами прямого та опосередкованого впливу. Педагоги вміють створювати емоційні ситуації, що підвищують ефективність навчальної діяльності. Вони володіють різними засобами для зосередження уваги школярів, підвищують їхній інтерес до певних об'єктів та подій, при цьому стримують їхні небажані емоційні реакції, якщо вони заважають проводити урок.

43% схильні до інтросаморегуляції» – саморегуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності з ситуацією і доцільністю за рахунок вдосконалення прийомів стримування або стабілізація небажаних реакцій, та стимулювання бажаної активності у разі потреби.

Що стосується емпатійності (показника емоційної зрілості), то результати розділилися наступним чином: 68% схильні до високого рівня інтроемпатії. Такі педагоги вміють дешифрувати емоційний стані учнів і колег, шляхом виразу співчуття та співпереживання. Вчителі високо чутливі та безпомилково ідентифікують емоції та індивідуальні особливості по вербальним та невербальним елементам поведінки.

32% педагогів проявляють високий рівень екстраемпатії. Вони характеризуються здатністю тотожно примітити емпатійні здібності як механізм керування контактами з учнями та колегами по роботі. Див. Рис 1.

У групі В (вік педагогів 35 до 55 років) виявлена тенденція розподілу результатів за шкалою експресивності 66% та 34% відповідно. 66% схильні до високого рівня інтроекспресивності. Окрім мимовільних проявів почуттів у вербальній та невербальній поведінці. Педагоги використовують ці елементи для релаксації та регулювання процесу збудження, викликаного емоційним переживаннями. У 34% високий рівень екстраекспресивності. Ці вчителі здатні відкрито демонструвати свої емоції заради підтримки здорових стосунків з учнями, колегами та покращувати якість власного життя.

Високі рівні саморегуляції типу «інтросаморегуляція» виявлено у 77% педагогів. Вони спроможні регулювати власними емоційні тотожно до

випадку та доцільності. Зростання рівня відсотку цього показника емоційної зрілості пояснюється тим, що вчителі здобули певний досвід у регулюванні стосунків з учнівським колективом й вміють, коли це необхідно, діяти та демонструвати почуття керуючись обставинами.

23% педагогів виявили високий рівень екстрасаморегуляції. Ці вчителі вміють впливати на поведінку інших засобами прямого та непрямого впливу. Вміють внести позбавлення в атмосферу уроку заради підвищення ефективності навчання.

Стосовно рівня емпатійності у групі В, то результати вказують на зменшення числа працівників освіти з високим її рівнем. Так, за показником «інтроемпатія» виявлено лише 22% учителів з високим рівнем. Вони добре розуміють настрої класу, а також можуть спрогнозувати емоційні реакції підопічних, що можуть з'явитися за певних обставин.

Високий рівень «екстраемпатійності» виявлено у 34% педагогів, які застосовують емпатію як засіб регуляції стосунків з учнівським колективом. Див. Рис 1

Група С, вік педагогів від 55 до 65 років. Високий рівень інтроекспресивності, елементу емоційної зрілості «експресивність», виявлено у 18% педагогів. Вони спроможні регулювати персональні реакції, стани та процеси відповідно до ситуації та доцільності. У решти 26% середній та 56% низький рівень. Високий рівень екстраекспресивності - правильно (точно та з адекватною інтенсивністю) передавати свій емоційний стан у спілкуванні з учнями та колегами виявили 29% працівників освіти. У 47% він на середньому рівні, а у 24% на низькому.

За показниками саморегуляції, то у 11% високий рівень екстрасаморегуляції – спроможність корегувати поведінку підопічних інструментами прямого та опосередкованого впливу на співрозмовника, уміння вибудовувати унікальні емоціогенні обставини задля кращого зосередження уваги, викликати інтерес до навчального матеріалу, стримувати небажані емоції власні та учнів, якщо вони заважають навчальному процесу. Середній у 42%, а низький у 57% працівників освіти.

Високий рівень інтросаморегуляції виявлений у 17% вчителів. Вони спроможні утриматись від занадто сильні, небажаних емоційних проявів, безпідставно та непрямо використовувати прийоми угамування й тонізування персонального чуттєвого стану тотожно до випадку та міркувань доцільності. У решти вчителів 56% він середнього рівня та у 27% на низькому рівні.

Показники емпатійності за параметрами інтроемпатія та екстраемпатія мають наступний вигляд: високий рівень першого (надмірна чутливість до потерпань іншої персони, скрупульозне уподібнення її емоцій, властивих якостей) виявлено у 19%, середній 55%, низький у 26%; високий рівень другого (спроможність еквівалентно послуговуватися емпатійні надбання як спосіб керування відносин у спілкуванні) у 19%, середній 66%, 15% низький (рис 1).

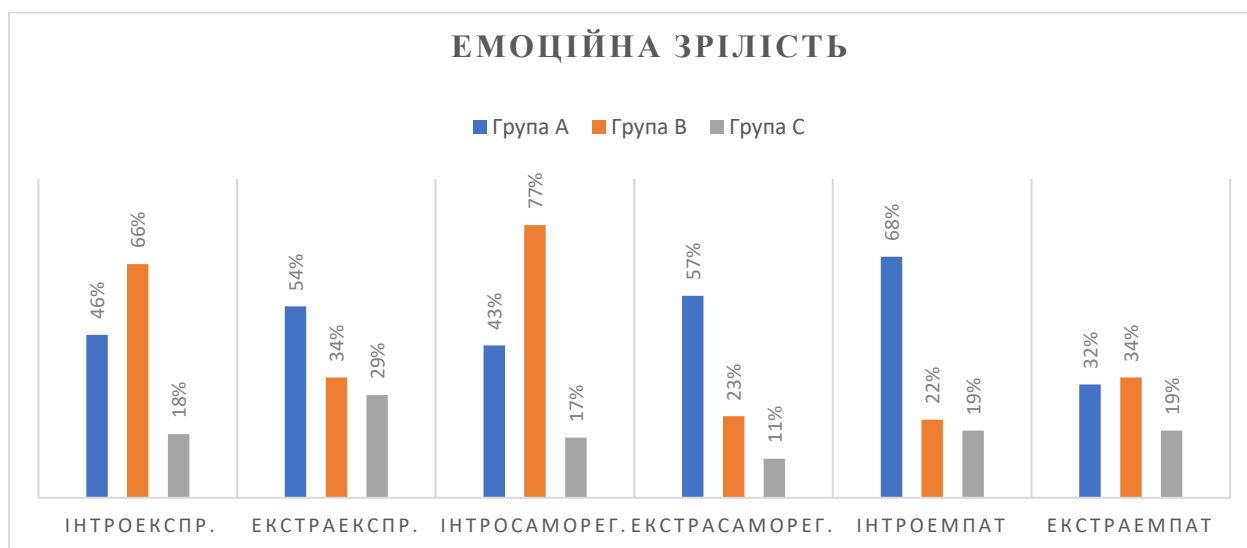


Рис 1. Рівні компонентів емоційної зрілості

Розглянемо результати отримані за допомогою методики Дж. Гринберга «Діагностика професійного «вигорання».

Згідно черговості була задіяна методика «Діагностика професійного «вигорання». Ранжування його відбувається за трьома показниками: емоційне обезсилення – зниження емоційного фону, байдужість або надмірна емоційність; деперсоналізація - викривлення контактів з іншими особами. Це має вираз у рості підвладності від інших з оточення, або прогрес нешанобливого, надмірного налаштування до переживань інших зі свого оточення (учнів, колег, підлеглих тощо); ослаблення власних надбань – схильність до непривабливого ранжування себе, персональних фахових надбань та звитяг, дефектні уявлення стосовно службової гідності й спроможностей, або у зневазі власної гідності, звуження своїх спроможностей, місії щодо інших тощо.

У об'єднанні А зафіксовані результати мали наступний вигляд: надмірний рівень чуттєвого безсилля встановлено у 11% задіяних, проміжний – 32%, мізерний – 57%; відчуження від свого Я – надмірний 2%, проміжний – 15%, мізерний - 83%; ослаблення власних надбань: у 12% надмірний, проміжний – 17%, мізерний -71%.

Проаналізуємо результати групи В, за такими ж показниками. Надмірний щабель емоційного обезсилення виявлено у 27% респондентів, проміжний – 57%, мізерний – 16%; відчуження від свого Я – надмірний 38%, проміжний – 37%, мізерний - 15%; ослаблення власних надбань : у 26% надмірний, проміжний – 43%, мізерний -31%.

У групі С: емоційне обезсилення у 52% надмірний, 43% - проміжний щабель; надмірний щабель відчуження від свого Я у 32% задіяних, проміжний – 48%, мізерний – 5%; надмірний щабель ослаблення власних надбань – 72 %, а проміжний у 28% учасників.

Третім інструментарієм була «Оцінка власного потенціалу «вигорання». Спочатку оцінка фактажу у групі А. Емоційне обезсилення: надмірний щабель у 10 % учасників нашого дослідження, помірний – 31%, мізерний – 59%. Відчуження від свого Я: надмірний - 6 помірний – 19%, мізерний - 75%. Особиста задоволеність: високий рівень – 8 помірний щабель – 57 %, мізерний щабель у 45% конкретно.

У об'єднанні В ці вказівники розмістилися у наступній послідовності: емоційне обезсилення: надмірний щабель у 61 % учасників, помірний – 34%; мізерний -5%, відчуження від свого Я: надмірний - 39%, помірний – 48%; мізерний -13% персональна втіха: надмірний щабель – 11% помірна межа – 66%, мізерний щабель у 23% конкретно.

Емоційне виснаження: високий рівень у 81 % учасників, помірний – 11%, мізерний-8%. Відчуження від свого Я: надмірний - 34 %, помірний – 52%, мізерний -14%. Персональна втіха: надмірний щабель у 3%, помірна межа – 36%, мізерний щабель у 81% конкретно.

Висновки. Аналізуючи отримані результати ми помітили наступні тенденції, що чим старші за віком педагоги та чим більший у них стаж роботи у освітньому закладі тим очевидніші негативні метаморфози в плані емоційної зрілості та у налаштованості до виконання своїх професійних обов'язків.

У молодших за віком та з невеликим стажем роботи прослідковуються переважно високий рівень інтро- та екстраекспресивності. Освітня скеровані на організацію внутрішньої активності та заради більш точного вираження реального чи бажаного емоційного стану у взаєминах з учнями і колегами. Вони намагаються правильно (точно та з адекватною інтенсивністю) передавати свій емоційний стан під час спілкування з метою добитися бажаної поведінки засобами прямого та опосередкованого впливу на співрозмовника. Вчителі відкриті у спілкуванні, вони добре володіють своїми емоціями та готові виразити їх щиро, це, стає у нагоді при вирішенні різного роду проблем на освітянській ниві.

Вони володіють різними засобами для зосередження уваги школярів, підвищують їхній інтерес до певних об'єктів та подій, при цьому стримують їхні небажані емоційні реакції, якщо вони заважають проводити урок. Вони схильні до саморегуляції власних реакцій, станів і процесів у відповідності з ситуацією і доцільністю за рахунок вдосконалення прийомів стримування або стабілізації небажаних реакцій, та стимулювання бажаної активності у разі потреби.

У переважної більшості опитаних високий рівень інтроемпатії. Педагоги вміють дешифрувати емоційний стані учнів і колег, шляхом виразу співчуття та співпереживання. Вони характеризується здатністю помірковано застосовувати емпатійні можливості як механізм корегування різного роду контактів з учнями та колегами по роботі.

Стосовно професійного вигорання то у групі А він найнижчий, у порівнянні з групою В та С за показниками емоційного безсилля, відчуження від свого Я та ослаблення власних надбань. Така ж тенденція прослідковується за результатами «Методики оцінки власного потенціалу «вигорання». Це можна пояснити тим, що молоді за віком освітяни з невеликим стажем роботи прагнуть продемонструвати свій потенціал та завоювати високий статус та престиж серед колег та учнів. У них велике прагнення до продуктивної взаємодії зі школярами, а молодий вік педагога стає у нагоді для швидкого налагодження контактів з ними та швидкого завоювання авторитету.

Аналіз результатів опитаних, що входять до складу груп В і С, то вони засвідчують про поступовий регрес емоційної зрілості й рівнів професійного вигорання. Збільшення освітянського стажу негативно позначається на показниках емоційної зрілості. Так, з віком зменшується кількість вчителів з високим рівнем експресивності, саморегуляції та емпатійності, а зростає частка з середнім та низьким рівнем. Це засвідчує, що вчителі не втрачають навичок управління учнівським колективом та вміють якісно впливати на поведінку окремих членів у разі потреби, але роблять з меншим ентузіазмом. З часи роботи вони набули досвіду співпраці та налаштування контактів, бо цього вимагає навчальний процес, але у виконанні вони не такі завзяті як їхні колеги молодші за віком і з меншим стажем роботи. Підтвердженням цьому є результати за методиками визначення рівнів професійного вигорання та оцінки його потенціалу. У групі С значно «гірші» показники за такими параметрами як: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукції особистих досягнень. Вони явно засвідчують про ознаки професійного виснаження, викликані тривалою роботою в освітніх закладах.

Перспектива наступних досліджень у перевірці ефективності сучасних корекційних заходів по попередженню професійного вигорання та ревіталізації психічного здоров'я освітян.

Література:

1. Астремська І. В. Синдром емоційного вигорання та професійна криза як проблема особистого вибору. *Ольвійський форум – 2024 : стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі. Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості* : XXI Міжнар. наук. конф. 20–23 черв. 2024 р., м. Миколаїв. Миколаїв, 2024. С. 5–10.
2. Большакова А. М., Віденєєв І. О. Особливості самоактуалізації та професійного вигорання у педагогів. *Габітус*. 2022. № 42. С. 27–31. DOI: 10.32782/2663-5208. 2022.42.3
3. Варнавська І. Чинники профілактики синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності педагогів. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 13. С. 489–498. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/7595>
4. Васюк К. Особливості емоційної стійкості осіб юнацького віку з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2024. № 2. С. 38–46. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-78-2-38-46>
5. Волошко Г. Особливості емоційного вигорання педагогів. *Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни* : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (23–24 трав. 2024 р.). Полтава, 2024. С. 68–70. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/16790>

6. Ворона О. Ю. Особистісна детермінація психічного захисту та його значення у професійній діяльності педагогів. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ, 2024. № 4. С. 34–41. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-34-41>

7. Вошколуб Г. Ю. Формування стійкості до професійного вигорання сучасного педагога. *Практична психологія у сучасному вимірі* : XV Міжнар. наук.-практ. конф. науковців та студентів : тези доп., Дніпро, 26 берез. 2024 р. Дніпро, 2024. С. 66–69. URL: https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2024/04/3birnyk-2024-psykholohy_.pdf#page=67

8. Данчук Ю. П. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів та засоби його профілактики. *Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квіт. 2019 року) / за заг. ред. О. В. Горецької. Бердянськ, 2019. С. 40–43. URL: <https://bit.ly/32AdzR2>.

9. Коротка І. Ю. Сучасний стан вивчення проблеми особистісної зрілості. *Освіта і наука* : зб. наук. пр. Київ, 2024. С. 124–127.

10. Мойзріст О. Як організувати профілактику емоційного вигорання педагогів. *Практичний психолог : дитячий садок*. 2019. № 12. С. 20–24.

11. Седова Н. Профілактика «синдрому емоційного вигорання» у педагогів. *Актуальні питання права та соціально-економічних відносин*: Збірник наукових статей. 2021. С. 325–332.

12. Ситнік С. Особистісні детермінанти емоційного вигорання педагогів. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 81–88. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/19830>

13. Твердомед І. Л. Психологічні особливості професійного вигорання педагогічних працівників. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану* : матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф., (22 трав. 2024 р., м. Київ). Київ, 2024. С. 247–248.

14. Чебикін О. Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості. *Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2008 рік. №12. С. 72-80.

15. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. *Одеса* : СВД Черкасов, 2009. 238с.

16. Якимчук І. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України* : зб. наук. пр. Київ, 2021. № 5. С. 141–147. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-141-147>

References

1. Astremska, I. V. (2024). Syndrom emotsiinoho vyhorannia ta profesiina kryza yak problema osobystoho vyboru [Burnout syndrome and professional crisis as a problem of personal choice]. *Olviiskyi forum – 2024 : stratehii krain Prychornomorskoho rehionu v heopolitychnomu prostori. Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku kohnityvnoi ta emotsiinoi sfer yak faktor psykhičnoho zdorovia osobystosti* : XKhI Mizhnar. nauk. konf. (pp. 5–10). Mykolaiv. [in Ukrainian].

2. Bolshakova, A. M., & Videnieiev I. O. (2022). Osoblyvosti samoaktualizatsii ta profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Peculiarities of self-actualization and professional burnout in teachers]. *Habitus*, 42, 27–31 [in Ukrainian].

3. Varnavska, I. (2023). Chynnyky profilaktyky syndromu emotsiinoho vyhoriannia u profesiinii diialnosti pedahohiv [Factors for preventing emotional burnout syndrome in the professional activities of teachers]. *Nauka i tekhnika sohodni*, 13, 489–498 [in Ukrainian].

4. Vasiuk, K. (2024). Osoblyvosti emotsiinoi stiikosti osib yunatskoho viku z riznym rivnem emotsiinoi zrilosti [Peculiarities of emotional stability of adolescents with different levels of emotional maturity]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*. Kyiv, 2, 38–46. [in Ukrainian].

5. Voloshko, H. (2024). Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pedahohiv [Features of emotional burnout in teachers]. Proiavy rezyliientnosti na riznykh rivniakh systemy: simia, osvita, suspilstvo pid chas viiny : zb. nauk. materialiv II Mizhnar. nauk.-prakt. konf., (pp. 68-70). Poltava [in Ukrainian].

6. Vorona, O. (2024). Osobystisna determinatsiia psykhičnoho zakhystu ta ioho znachennia u profesiinii diialnosti pedahohiv [Personal determination of mental protection and its importance in the professional activities of teachers]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy : Kyiv, 4., 34–41. [in Ukrainian].

7. Voshkolub, H. (2024). Formuvannia stiikosti do profesiinoho vyhorannia suchasnoho pedahoha [Formation of resistance to professional burnout of a modern teacher]. Praktychna psykholohiia u suchasnomu vymiri : KhV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. naukovtsiv ta studentiv : tezy dop. (pp.66-69). Dnipro [in Ukrainian].

8. Danchuk, Yu. P. (2019). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia pedahohiv ta zasoby ioho profilaktyky [Psychological features of professional burnout of teachers and means of its prevention]. Navchannia, vykhovannia ta rozvytok u konteksti zhyttievykh perspektyv osobystosti : zb. materialiv Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. z mizhnar. Uchastiu (pp. 40-43). Berdiansk [in Ukrainian].

9. Korotka, I. Yu. (2024). Suchasnyi stan vyvchennia problemy osobystisnoi zrilosti [The current state of studying the problem of personal maturity. Education and science]. Osvita i nauka. Kyiv, 124–127. [in Ukrainian].

10. Moizrist, O. (2019). Yak orhanizuvaty profilaktyku emotsiinoho vyhorannia pedahohiv [How to organize the prevention of emotional burnout among teachers]. Praktychnyi psykholoh : dytiachyi sadok, 12, 20–24 [in Ukrainian].

11. Siedova, N. (2021). Profilaktyka «syndromu emotsiinoho vyhorannia» u pedahohiv [Prevention of "burnout syndrome" in teachers]. Aktualni pytannia prava ta sotsialno-ekonomichnykh vidnosyn: Zbirnyk naukovykh statei, 325–332 [in Ukrainian].

12. Sytnik, S. (2024). Osobystisni determinanty emotsiinoho vyhorannia pedahohiv [Personal determinants of emotional burnout in teachers]. Nauka i osvita, 1, 81–88 [in Ukrainian].

13. Tverdome, I. L. (2024). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia pedahohichnykh pratsivnykiv [Psychological features of professional burnout of pedagogical workers]. Psykholoho-pedahohichniy suprovid profesiinoi pidhotovky ta pidvyshchennia kvalifikatsii fakhivtsiv v umovakh voiennoho stanu : materialy KhIII Mizhnar. Nauk (pp. 247-248), Kyiv [in Ukrainian].

14. Chebykin, O. Ya. (2008). Pro osnovni komponenty ta mekhanizmy proiavu emotsiinoi zrilosti [About the main components and mechanisms of emotional maturity]. Naukovyi visnyk PDPU im. K. D. Ushynskoho, 12, 72-80 [in Ukrainian].

15. Chebykin, O.Ia., & Pavlova, I.H. (2009). Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti [The formation of emotional maturity of the individual]. Odesa : SVD Cherkasov [in Ukrainian].

16. Yakymchuk, I. (2021). Samorehuliatytsiia yak chynnyk formuvannia emotsiinoi stiikosti u maibutnikh pedahohiv [Self-regulation as a factor in the formation of emotional stability in future teachers]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy. Kyiv, 5, 141–147 [in Ukrainian]

УДК 159.97 : 356.13 (477)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1306-1317](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1306-1317)

Бедь Віктор Васильович доктор богословських наук, доктор юридичних наук, професор, Президент, Карпатський університет імені Августина Волошина та Ужгородської української богословської академії, <https://orcid.org/0000-0002-1817-8195>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПРОЯВИ ПРИ ВЧИНЕННІ ПРАВОПОРУШЕНЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Анотація. У статті проаналізовано психологічні особливості та прояви правопорушень військовослужбовців в умовах російсько-української війни. Розглянуто специфічний вплив екстремальних умов збройного конфлікту на психологічний стан особового складу, зокрема посттравматичні стресові розлади, депресію, тривогу, а також інші форми психологічної дезадаптації, що сприяють прояву порушень. Визначено, що стресові стани, спричинені постійною бойовою готовністю, страхом за життя, фізичним та емоційним виснаженням, можуть викликати порушення військової дисципліни та статутних норм.

З'ясовано, що типові прояви правопорушень у військовослужбовців включають самовільне залишення частини чи місця служби, дезертирство, невиконання наказів, вживання психоактивних речовин, а також корупційні чи насильницькі дії. Охарактеризовано індивідуально-психологічні фактори, зокрема низький рівень стресостійкості, емоційну нестабільність, відсутність адаптивних механізмів поведінки, що значно підвищують ризик до прояву порушень.

Розглянуто вплив зовнішніх чинників, таких як тривалі фізичні навантаження, соціальна ізоляція, замовчування нестатутних відносин, недостатня кількість кваліфікованих психологів у військових частинах. Доведено, що психологічні особливості військовослужбовців, які вчиняють правопорушення, формуються під впливом комбінації зовнішніх і внутрішніх чинників, зокрема бойового стресу, психологічних травм, особистісних схильностей та випадків негативного впливу в наслідок професійної непридатності займаній посаді окремо взятими командирами.

Рекомендовано розглянути питання про відновлення військової юстиції та загального нагляду за дотримання законності у Збройних Силах України та інших воєнізованих підрозділах з метою профілактики, недопущення та усунення правопорушень збоку військовослужбовців.

Як позитивний чинник, що позитивно може впливати на підвищення морально-психологічного та бойового стану військовослужбовців є також

належне впровадження Служби військового капеланства, зокрема, як окремого роду духовних військ.

Сформовані висновки вказують на важливість розробки систематизованої психологічної підтримки, що включає стрес-менеджмент, психоемоційну розрядку та соціально-психологічну реабілітацію військовослужбовців.

Запропоновано акцентувати увагу на вивченні взаємозв'язків між різними психологічними травмами та специфічними видами правопорушень, що вчиняються військовослужбовцями під час збройних конфліктів.

Ключові слова: правопорушення, злочин, бойовий стрес, збройний конфлікт, психологічна готовність, психічний стан.

Bed' Viktor Vasyl'ovych Doctor of Theology, Doctor of the Science of Law, Professor, President Augustyn Voloshyn Carpathian University and Uzhhorod Ukrainian Theological Academy, <https://orcid.org/0000-0002-1817-8195>

PSYCHOLOGICAL FEATURES AND MANIFESTATIONS IN COMMITTING OFFENSES BY MILITARY SERVICEMEN IN THE CONDITIONS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR

Abstract. The article analyzes the psychological features and manifestations of offenses by military personnel in the conditions of the Russian-Ukrainian war. The specific impact of extreme conditions of armed conflict on the psychological state of personnel is considered, in particular post-traumatic stress disorder, depression, anxiety, as well as other forms of psychological maladaptation that contribute to the manifestation of violations. It was determined that stressful conditions caused by constant combat readiness, fear for life, physical and emotional exhaustion can cause violations of military discipline and statutory norms.

It was found that typical manifestations of offenses in military personnel include unauthorized abandonment of the unit or place of service, desertion, failure to comply with orders, use of psychoactive substances, as well as corrupt or violent actions. Individual psychological factors are characterized, in particular, a low level of stress resistance, emotional instability, lack of adaptive behavioral mechanisms, which significantly increase the risk of violations.

The influence of external factors, such as prolonged physical exertion, social isolation, silence about extra-statutory relationships, and an insufficient number of qualified psychologists in military units, is considered. It is proven that the psychological characteristics of military personnel who commit offenses are formed under the influence of a combination of external and internal factors, in particular, combat stress, psychological trauma, and personal inclinations.

The conclusions drawn indicate the importance of developing systematic psychological support, including stress management, psycho-emotional decompression, and socio-psychological rehabilitation of military personnel.

It is proposed to focus on studying the relationships between various psychological traumas and specific types of offenses committed by military personnel during armed conflicts.

Keywords: offense, crime, combat stress, armed conflict, psychological readiness, mental state.

Постановка проблеми. У сучасних умовах російсько-української війни, питання вчинення правопорушень військовослужбовцями набуває особливої актуальності та складності. Дана проблематика вимагає глибокого аналізу психологічних особливостей осіб, які перебувають у надзвичайно стресових умовах воєнного часу. Психологічні травми, які часто супроводжують учасників бойових дій, можуть впливати на поведінку військовослужбовців, спричиняючи ризики для вчинення правопорушень. Вивчення психологічних механізмів, що лежать в основі такої поведінки, є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та профілактики правопорушень серед військовослужбовців.

В умовах збройного конфлікту, що характеризується високим рівнем насильства і стресу, особливості психічного стану військовослужбовців, їхні емоційні реакції та поведінкові відповіді можуть суттєво відрізнитися від звичайного стану. Такі фактори, як тривала експозиція до бойових дій, страх, тривога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), і навіть моральні травми можуть сприяти дезадаптації особистості, що в кінцевому підсумку може вести до правопорушень. Розуміння цих аспектів є ключовим для визначення правових та психологічних інтервенцій, які можуть знизити ризик негативної поведінки та підвищити ефективність військової служби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукова спільнота звернула значну увагу на криміналістичні та психологічні аспекти особистості злочинця, які детально досліджувалися у працях видатних українських вчених. Серед них – П.Д. Біленчук, Г. Бондарев, О.Н. Колесніченко, В.О. Коновалова, В.П. Корж, В.Ю. Шепітько. Ці дослідники здійснили значний внесок у вивчення складної взаємодії психічних, поведінкових та соціальних факторів, що формують кримінальну поведінку особи.

У контексті нашого дослідження, особливого значення набувають наукові погляди вчених, М.І. Карпенко та О.М. Артеменко, які надали детальний аналіз характеристик військових злочинів, методів їх розслідування та можливостей для ефективного запобігання, здійснили аналіз криміногенних факторів, які сприяють вчиненню злочинів серед військовослужбовців.

Проаналізувавши наукові погляди вчених, на сьогодні не достатньо висвітлено психологічні особливості та прояви при вчиненні правопорушень військовослужбовцями в умовах російсько-української війни, що обумовило актуальність дослідження.

Мета статті – вивчення психологічних особливостей та поведінкових проявів військовослужбовців, що вчиняють правопорушення в умовах російсько-української війни.

Виклад основного матеріалу. Робота у високостресових умовах війни значно підсилює ризики психологічної травматизації, що може вести до змін у особистісних характеристиках та поведінці військових, як підкреслює Г. Бондарев. Такі зміни можуть включати порушення звичних поведінкових норм і сприяти вчиненню правопорушень [1].

У контексті російсько-українського збройного конфлікту, військові дії призводять не лише до загальновідомих наслідків, таких як втрати життів та значні руйнування інфраструктури, включно з енергетичними об'єктами, а й спричиняють менш очевидні, але систематичні порушення з боку військовослужбовців. Ці порушення охоплюють широкий спектр дій, від самовільного залишення місця служби до невиконання військових наказів та зловживання психоактивними речовинами.

Зафіксовано значну кількість випадків, коли військовослужбовці демонструють низький рівень дисципліни та ігнорування регламентів, що, в свою чергу, стало підґрунтям для ініціативи Головнокомандувача Збройних Сил України щодо посилення відповідальності та санкцій за дисциплінарні порушення [2; 4].

Важливість дослідження психологічних особливостей цих правопорушень відзначається в розумінні механізмів їх виникнення та проявів. Зокрема, в умовах високого стресу, які супроводжують бойові дії, спостерігається зростання ризикованої поведінки серед військовослужбовців, що може включати невиконання наказів, самовільне залишення постів чи зловживання забороненими речовинами.

Порушення дисципліни в армії не тільки підриває її ефективність, але й впливає на внутрішню стабільність держави, що вимагає глибшого психологічного аналізу. Чинники, які спонукають до такої поведінки, часто мають глибокі психологічні корені, включно з посттравматичним стресовим розладом, тривогою та депресією, які потребують адекватного лікування та психологічної підтримки.

Розглянемо, рядом факторів, що впливають на вчинення правопорушень військовослужбовцями в умовах російсько-української війни. Аналіз джерел вказує на наступні основні причини такої поведінки, які систематизовані у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Фактори, що впливають на прояви правопорушень у
 військовослужбовців в умовах російсько-українського збройного
 конфлікту [3, С. 208].**

№	Фактори	Опис впливу
1	Психологічні труднощі, пов'язані з довготривалим перебуванням в моногендерних колективах	Може спричинити психічний дискомфорт і соціальну ізоляцію
2	Виснажливі фізичні навантаження	Безпосередньо впливає на психічний стан, збільшуючи вразливість до стресових реакцій
3	Вплив сімейного виховання	Може стати джерелом психічних відхилень, які ведуть до девіантної поведінки
4	Незадоволеність професійною реалізацією	Може породжувати відчуття фрустрації та невдачі
5	Юридичні проблеми, спричинені правопорушеннями	Можуть ініціювати подальші злочинні дії в межах військової структури
6	Низький культурний рівень	Може сприяти нерозумінню або ігноруванню норм і правил
7	Замовчування фактів нестатутних відносин	Веде до деградації внутрішньої дисципліни та моралі
8	Фінансові складнощі	Створюють стрес і можуть спонукати до протиправних дій як механізм компенсації
9	Психічні розлади та психологічні відхилення	Можуть спричинити насильницькі злочини під час служби
10	Вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин	Поглиблюють існуючі психологічні та поведінкові проблеми
11	Нехтування правовими та поведінковими нормами	Підриває дисципліну та порядок
12	Недостатня кількість кваліфікованих військових психологів	Обмежує доступ до необхідної психологічної підтримки

У дослідженні психологічних особливостей військовослужбовців в умовах збройного конфлікту особлива увага приділяється аналізу впливу морального та психологічного стану на тенденцію до вчинення правопорушень, що порушують норми військової служби. До таких правопорушень належать: самовільне залишення частини або місця служби (ст. 407), дезертирство (ст. 408), та ухилення від служби, включно з самопошкодженням (ст. 409).

Науковий аналіз підтверджує, що мотивація до таких вчинків має комплексний характер і визначається різними детермінантами. Кримінальні дії в армійських умовах аналізуються на кількох рівнях: макро-, мікро- і індивідуальному. Ці рівні відображають взаємозв'язок загальних, особливих і індивідуальних обставин вчинення правопорушень. На макрорівні виділено такі чинники, як соціальні, економічні, політичні, правові, організаційно-управлінські, ідеологічні, соціально-психологічні, культурно-виховні та інші аспекти, що впливають на поведінку військовослужбовців [8, С. 252].

Інші дослідження також підкреслюють, що причини вчинення військових злочинів включають широкий спектр об'єктивних та суб'єктивних факторів, таких як економічні, політичні, ідеологічні, культурні, національні, морально-психологічні, соціальні, соціально-біологічні, організаційно-управлінські і правові [7, С. 103].

Деякі науковці звертають увагу на вплив детермінантів на мікрорівні, особливо на такі аспекти, як психологічні труднощі та недостатня соціальна адаптація окремих військовослужбовців, які можуть сприяти вчиненню правопорушень [12, С. 327].

Аналізуючи вплив психологічних факторів на поведінку військовослужбовців, особлива увага приділяється аналізу індивідуальних особливостей, які можуть сприяти вчиненню правопорушень під час військової служби. Ці особливості входять у соціально-психологічну сферу діяльності особи, включаючи її емоційний стан, здатність до стресостійкості та загальну психічну стабільність [5, С. 62].

Вчені визначають, що кримінальні дії військовослужбовців часто обумовлені не тільки зовнішніми умовами, але й внутрішніми психологічними драйверами, що включає сформовані якості, звички, навички та знання, які разом визначають їхню поведінку у ситуаціях високого ризику та під час стикання з екстремальними умовами. Особистісно обумовлені поведінкові реакції залежать від сприйняття загроз, ставлення до них, їх оцінювання та прийняття рішень у критичних ситуаціях [10, С. 121].

Крім того, як відомо, військове середовище, ознаменоване високим рівнем стресу та екстремальними умовами, створює умови, при яких військовослужбовці можуть вдаватися до порушення законів і правил. Такі дії включають, але не обмежуються, самовільне залишення посту, дезертирство, а також ухилення від виконання військових обов'язків через самопошкодження чи інші способи.

Суттєву роль відіграє низька професійна кваліфікація командирів військових підрозділів, що призводить до порушень конституційних та законодавчих прав військовослужбовців. Такі порушення, що є відхиленнями від положень Конституції України, національних законів та військових статутів, можуть спричинити негативні дії, включаючи самовільне залишення військової частини.

Зазначені недоліки є відображенням системних проблем у забезпеченні військової юстиції та загального нагляду за дотриманням законності у Збройних Силах України та інших воєнізованих формуваннях, що особливо загострюється в період надзвичайного та воєнного стану. Такі системні недоліки сприяють посиленню невдоволення серед військовослужбовців та можуть вести до злочинних дій у складних умовах воєнного конфлікту.

Отже, розглянувши наукові погляди вчених, важливо зазначити, що психологічні стреси, викликані постійною бойовою готовністю та необхідністю

реагування на загрози, можуть спотворювати здатність особистості до адекватного сприйняття реалій та вибору законних рішень.

Відтак, на нашу думку, з метою профілактики, недопущення та усунення правопорушень серед військовослужбовців, особливо в умовах надзвичайного чи воєнного стану, нагальною потребою є відновлення діяльності військової юстиції та загального нагляду у Збройних Силах України та інших воєнізованих підрозділах.

При цьому слід враховувати й те, що певна схильність до вчинення правопорушень військовослужбовцями та прояву відповідних негативних, а то й криміногенних, психічних і психологічних станів часто ускладнюються через вплив постійного психічного навантаження, що включає монотонність і періодичну інтенсивну активність, що вимагає миттєвого реагування на критичні ситуації [9, С. 31].

У зв'язку з цим, виникає необхідність розроблення ефективних методів психологічної підтримки та стратегій зниження психологічного тиску серед військовослужбовців, щоб зменшити ймовірність вчинення правопорушень та підвищити адаптивність до умов війни. Статистика свідчить, що психологічна підтримка має бути цілеспрямованою і систематичною, з особливим акцентом на профілактиці стресу та його наслідків. З огляду на те, що значна кількість випадків дезертирства та інших правопорушень має психологічні передумови, зокрема пов'язані з переживанням важких бойових ситуацій, розробка таких методів є критично важливою для забезпечення стабільності і моральної стійкості військових частин.

Дослідження впливу психологічного стресу на вчинення дезертирства серед військовослужбовців в умовах бойових дій під час російсько-української війни виявило, що майже половина випадків (43,3%) пов'язані із стресовими станами, спричиненими участю в бойових операціях. З них, 28,6% випадків стосувались психологічних травм, отриманих в результаті бойових дій, тоді як 14,7% були викликані страхом за власне життя, можливістю отримання травм або потрапляння у полон [6, С. 117].

За таких обставин, подальше поетапне та належне впровадження і розгалуження Служби військового капеланства, зокрема, як окремого роду духовних військ, може відіграти і відіграє важливу роль у досягненні стабілізації душевного, психічного і психологічного стану серед військовослужбовців, особливо в умовах надзвичайного чи воєнного стану.

Аналіз психологічного стану військовослужбовців вказує на те, що інтенсивність та тривалість переживань під час воєнних дій значно впливають на їхню психіку. Відповідно до цього, бойові стреси можуть варіювати від періодичних нав'язливих спогадів до значного зниження психологічного та фізичного здоров'я, що нерідко веде до нелегальних дій [1, С. 36]. Більше того, ефекти бойового стресу можуть переслідувати особу протягом тривалого часу, створюючи серйозні перешкоди для адаптації до нормальних умов військової служби чи мирного життя після звільнення з армії [13, с. 205].

Таким чином, психологічний стрес в умовах війни є вагомим фактором, що може спонукати військовослужбовця до порушення моральних та правових норм. Цей стрес впливає на здатність військовослужбовців дотримуватися етичних стандартів, особливо в умовах, де власне виживання може бути під загрозою.

Крім того, виявлено ряд значущих чинників, що негативно впливають на моральний та психологічний стан особи. Зокрема, страх опинитися у полоні, боязнь отримати поранення або страх перед каліцтвом є вагомими детермінантами, які можуть спонукати до порушення військової дисципліни.

Крім фізичних загроз, існують і інші значні причини, що впливають на психологічний стан військовослужбовців, такі як конфліктні відносини з військовим керівництвом або колегами, що часто супроводжуються випадками приниження. Відсутність особистої мотивації, зумовлена впливом ворожої пропаганди або низьким рівнем правової освіти, також може стати каталізатором дезертирства. Неприйняття ідеологічних поглядів на політичні або суспільні зміни в країні веде до внутрішньої дезорганізації особистості, що також може сприяти правопорушенням.

Особистісні фактори, такі як невирішені матеріальні чи особистісні проблеми, тяжка хвороба членів родини, яка вимагає постійного догляду, а також особисті конфлікти у сфері родинних відносин, можуть знижувати психологічну стійкість військовослужбовців та підвищувати ризик вчинення правопорушень. Всі ці чинники вимагають глибокого аналізу та врахування при розробці заходів психологічної підтримки та профілактики девіантної поведінки серед військовослужбовців у воєнний період.

Отже, вивчення психологічних особливостей військовослужбовців, які вчиняють правопорушення, дозволяє виділити кілька основних типологій. Перший тип – «випадкові» правопорушники, які реагують на стресові ситуації війни раптовими та емоційно неконтрольованими діями, що порушують закон. Другий тип – «стійкі» злочинці, які систематично ігнорують військову дисципліну та статутні норми, вдаючись до конфліктної поведінки проти осіб з обмеженою можливістю протистояння. Третій тип – «злісні» правопорушники, які мають історію вчинення насильницьких злочинів і продовжують вчиняти подібні дії під час війни.

Корисливі кримінальні правопорушення серед військовослужбовців часто зумовлені мотивами особистого збагачення та використання службового становища для власних інтересів. Такі правопорушення в основному вчиняються вищими офіцерами, які контролюють виконання офіційних доручень і вдаються до корупційних дій.

Також існує категорія злочинів, вчинених з необережності, які включають порушення правил ведення військових дій та недбале поводження з військовим майном. Такі правопорушення часто є наслідком недостатньої підготовки, відсутності ефективних контрольних заходів, або перевтоми

військовослужбовців, що сприяє вчиненню необдуманих дій з потенційно небезпечними наслідками [11, 426].

Не поодинокими причинами вчинення правопорушень серед військово-службовців є, також, вчинення неправомірних дій чи вияв непрофесіоналізму з боку окремо взятих командирів, які у таких випадках самі стають на шлях фактичного порушення законності та вчинення правопорушень.

Вивчення психологічних особливостей військовослужбовців, які вчиняють правопорушення, виявляє різноманітні типи злочинної поведінки, кожен з яких має свої особливості та мотивації. Все це може стати основою для розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, оскільки ідентифікація специфічних мотиваційних та поведінкових моделей дозволяє цілеспрямовано адресувати ключові фактори, що спонукають до злочинної поведінки.

Підвищення психологічної стійкості військовослужбовців визначається як фундаментальний фактор у запобіганні правопорушенням під час військових конфліктів. Оскільки воєнні дії накладають значні емоційні та психологічні навантаження на учасників, розробка ефективних систем підтримки є критичною для забезпечення їх психічного здоров'я та адекватної поведінки. Ці системи мають включати регулярну психологічну підтримку, що передбачає не тільки надання кваліфікованої допомоги психологами або психотерапевтами, а й створення умов для постійної психоемоційної розрядки та самопомоги серед військовослужбовців.

Адекватне інформування про природу та умови бойових дій, про можливі психологічні реакції та методи їх корекції також відіграє ключову роль у підготовці військових до стресів війни. Це передбачає забезпечення доступу до надійної інформації та навчальних програм, які б допомагали формувати реалістичні очікування від військової служби та розуміння способів ефективного вирішення конфліктних ситуацій без порушення закону.

Особливу увагу слід приділити методам стрес-менеджменту та рекреаційним заходам, які можуть знижувати психологічну напругу та підвищувати загальний рівень психічної резистентності військових. Ці методи можуть включати як фізичні вправи та заняття спортом, так і техніки релаксації, медитації чи арт-терапії. Імплементация програм стрес-менеджменту має стати невід'ємною частиною підготовки і супроводу військовослужбовців, забезпечуючи їм навички, які допомагають адаптуватися до екстремальних умов і зменшувати ризик девіантної поведінки.

У той же час, позитивний вплив на військову дисципліну та запобігання військовим злочинам може мати розвиток служби військового капеланства. Збільшення числа капеланів, адаптованих до конфесійних особливостей військовослужбовців, і їхнє залучення на основі контрактів, що не передбачають мобілізацію, може зміцнити моральні засади військового колективу та зменшити випадки правопорушень. Таке реформування може включати

створення окремих військових єпархій, що підтримають духовну єдність та сприятимуть дотриманню законів у військовому середовищі.

Глибоке розуміння психологічних аспектів вчинення правопорушень військовими стає фундаментом для адаптації військовослужбовців до умов воєнного часу. Ефективне впровадження такого розуміння вимагає цілісного підходу, що об'єднує зусилля психологів, військового командування, правоохоронних органів та громадянського суспільства, спрямованих на зниження інцидентності правопорушень та підвищення загальної безпеки.

Висновки. Таким чином, психологічні особливості та поведінкові прояви військовослужбовців, які вчиняють правопорушення під час російсько-української війни, визначаються значним впливом екстремальних умов воєнного конфлікту. Стрес, викликаний високим рівнем напруження та тривалою бойовою готовністю, може призводити до психологічної травматизації, яка спонукає до порушень звичних поведінкових норм. Ці порушення не лише зменшують ефективність військових дій, але й ставлять під загрозу внутрішню стабільність держави. Водночас відновлення ефективної військової юстиції та загального нагляду за дотриманням законності у Збройних Силах України та інших воєнізованих підрозділах, особливо в умовах надзвичайного та воєнного стану, може суттєво покращити ситуацію. Це сприятиме профілактиці та недопущенню масових правопорушень і запобігатиме самовільному залишенню військових частин серед військовослужбовців, а також, забезпечить своєчасне усунення виявлених правопорушень у військовій галузі.

Додатково, належне впровадження та розвиток Служби військового капеланства, зокрема, як окремої Служби військового капеланства - духовних військ, з урахуванням конституційних гарантій свободи віросповідання та вільного вибору конфесійної належності, створення у структурі Служби військового капеланства відповідних конфесійно визначених військових єпархій та залучення до функціонування служби як штатних військових капеланів, так і вільнонайманих на договірних засадах священнослужителів без їх мобілізації, здатне підвищити морально-духовний клімат у військових частинах. Таке реформування служби військового капеланства, на нашу думку, краще б сприяло дотриманню військової дисципліни та законності, ефективно впливаючи на профілактику правопорушень і недопущення самовільного залишення військових частин, а також суттєво сприяло би підвищенню морально-психологічного і бойового стану серед військовослужбовців.

Ефективна психологічна підтримка та розвиток стратегій для зниження психологічного тиску на військовослужбовців є ключовими для запобігання правопорушенням і підвищення загальної адаптивності особового складу до умов війни.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні взаємозв'язків між різними психологічними травмами та специфічними видами правопорушень, що вчиняються військовослужбовцями під час збройних конфліктів.

Література

1. Бондарев Г. В., Круть П. П. Основи військової психології : навч. посіб. Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків,. 2020. 272 с.
2. Джужа О. М., Пузирьов М. С., Тичина Д. М. Запобігання кримінальним правопорушенням у Збройних Силах України: кримінологічно-віктимологічні засади. *Вісник Кримінологічної асоціації*. 2021. № 2 (25). С. 86–95.
3. Дмитренко Н.А. Детермінанти злочинності у Збройних Силах України. *Юридичний бюлетень*. 2021. Вип. 23. С. 206-210.
4. Дмитренко Н. А. Кримінологічна характеристика та запобігання злочинності у Збройних Силах України: дис. ... д-ра філософії: 081 «Право». Херсон, Одеса, 2020. 230 с.
5. Зозуля І.В., Довгань О.І., Війна та дезертирство: засади правового регулювання в Україні. *Форум права*. 2022. № 2. С. 60–79.
6. Кавунська А. О. Дезертирство в Україні: кримінально-правовий та кримінологічний аспект : монографія. Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. 212 с.
7. Казначесва Д.В. Сучасні тенденції військової злочинності в Україні. Злочинність і протидія їй в умовах війни: глобальний, регіональний та національний виміри: зб. доп. наук.-практ. конф. Харків: ХНУВС, 2023. С. 101–105.
8. Карпенко М., Фесенко О., Шнипко О. До питання щодо суб'єктів військових кримінальних правопорушень. *Scientific notes of Lviv University of Business and Law*, 33, 2022. С. 247–254.
9. Кислий В.Д., Найдич О.М. Стрес у військовій діяльності. Науково-практична конференція «Службово-бойова діяльність Національної гвардії України: сучасний стан, проблеми та перспективи» Секція 4 Національної академії Національної гвардії України 2 квітня 2020 р., м. Харків. С. 30 – 32.
10. Колесніченко О. Прогнозування психологічної готовності до ризику фахівців екстремальних видів діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2016. № 2. С. 115-138.
11. Опанасенко Н. О. Соціально-психологічний портрет особи злочинця-військово-службовця. *Питання кримінального права, кримінології та кримінально-виконавчого права. Право і суспільство*. 2022. №4. С. 424-429.
12. Пащенко Є.М Злочинність військовослужбовців зсу та інших військових формувань України в умовах агресії росії проти України: кримінологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія ПРАВО*. 2024. Вип. 81(2). С. 24-329.
13. Пузирьов Є.В. Ізвеків В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності*. 2023, Том 34 (73). № 1. С. 203–209.

References

1. Bondarev H. V., Krut P. P. (2020) *Osnovy viiskovoi psykholohii : navch. posib* [Fundamentals of military psychology: textbook]. Kharkiv. nats. un-t vnutr. sprav. Kharkiv. [in Ukrainian].
2. Dzhuzha O. M., Puzyrov M. S., Tychyna D. M. (2021) *Zapobihannia kryminalnym pravoporushenniam u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: kryminoloho-viktymolohichni zasady* [Prevention of criminal offenses in the Armed Forces of Ukraine: criminological and victimological principles]. *Visnyk Kryminolohichnoi asotsiatsii*. 2 (25), 86–95. [in Ukrainian].
3. Dmytrenko N.A. (2021) *Determinanty zlochynnosti u Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Determinants of crime in the Armed Forces of Ukraine]. *Yurydychnyi biuletyn*, 23, 206-210. [in Ukrainian].
4. Dmytrenko N. A. (2020) *Kryminolohichna kharakterystyka ta zapobihannia zlochynnosti u Zbroinykh Sylakh Ukrainy* [Criminological characteristics and prevention of crime in the Armed Forces of Ukraine]: dys. ... d-ra filosofii: 081 «Pravo». Kherson, Odesa. [in Ukrainian].

5. Zozulia I.V., Dovhan O.I. (2022) Viina ta dezertyrstvo: zasady pravovoho rehuliuвання v Ukraini [War and desertion: principles of legal regulation in Ukraine]. *Forum prava*. 2, 60–79. [in Ukrainian].
6. Kavunskia A. O. (2023) Dezertyrstvo v Ukraini: kryminalno-pravovyi ta kryminolohichni aspekt : monohrafiia [Desertion in Ukraine: criminal-legal and criminological aspect: monograph]. Odesa : Vydavnytstvo «Iurydyka». [in Ukrainian].
7. Kaznacheieva D.V. (202) Suchasni tendentsii viiskovoi zlochynnosti v Ukraini [Modern trends in military crime in Ukraine]. Zlochynnist i protydiia yii v umovakh viiny: hlobalnyi, rehionalnyi ta natsionalnyi vymiry: zb. dop. nauk.-prakt. konf. Kharkiv: KhNUVS, 101–105. [in Ukrainian].
8. Karpenko M., Fesenko O., Shnytko O. (2022) Do pytannia shchodo subiektiv viiskovykh kryminalnykh pravoporushen [On the issue of subjects of military criminal offenses]. *Scientific notes of Lviv University of Business and Law*, 33, 247–254. [in Ukrainian].
9. Kyslyi V.D., Naidych O.M. (2020) Stres u viiskovii diialnosti [Stress in military activity. Scientific and practical conference “Service and combat activity of the National Guard of Ukraine: current state, problems and prospects”]. Naukovo-praktychna konferentsiia «Sluzhbovo-boiova diialnist Natsionalnoi hvardii Ukrainy: suchasnyi stan, problemy ta perspektyvy» Sektsiia 4 Natsionalnoi akademii Natsionalnoi hvardii Ukrainy 2 kvitnia 2020 r., m. Kharkiv, 30 – 32. [in Ukrainian].
10. Kolesnichenko O. (2016) Prohnozuvannia psykholohichnoi hotovnosti do ryzyku fakhivtsiv ekstremalnykh vydiv diialnosti [Forecasting psychological readiness for risk of specialists in extreme activities]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriia : Psykholohichni nauky*. 2, 115-138. [in Ukrainian].
11. Opanasenko N. O. (2022) Sotsialno-psykholohichni portret osoby zlochynstia-viiskovosluzhbovtsia [Socio-psychological portrait of a criminal-military person]. *Pytannia kryminalnoho prava, kryminolohii ta kryminalno-vykonavchoho prava. Pravo i suspilstvo*, 4, 424-429. [in Ukrainian].
12. Pashchenko Ye.M (2024) Zlochynnist viiskovosluzhbovtziv zsu ta inshykh viiskovykh formuvan ukrainy v umovakh ahresii rosii proty Ukrainy: kryminolohichni aspekt [Crime of military personnel of the Armed Forces of Ukraine and other military formations of Ukraine in the context of Russian aggression against Ukraine: a criminological aspect]. *Naukovi visnyk Uzhhorodskoho Natsionalnoho Universytetu. Seriia PRAVO*, 81(2), 24-329. [in Ukrainian].
13. Puzyrov Ye.V. Izviekov V.V. (2023) Boiovyi stres ta yoho naslidky dlia viiskovosluzhbovtziv [Combat stress and its consequences for military personnel]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia. Psykholohiia natsionalnoi bezpeky ta bezpeky zhyttiediialnosti*, 34 (73), 203–209. [in Ukrainian].

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(48) 2025

УДК 159.9.07:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1318-1327](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1318-1327)

Бєлавїна Тетяна Іванівна кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій, ПВНЗ «Європейський університет», м. Київ, тел.: (067) 775-90-44, <https://orcid.org/0000-0002-0024-1491>

Блінов Олег Анатолійович доктор психологічних наук, професор, професор кафедри практичної психології та соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет», м. Київ, тел.: (066) 206-32-17, <https://orcid.org/0000-0002-9523-0233>

Абрамян Наталія Дмитрівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій, ПВНЗ «Європейський університет», м. Київ, тел.: (050) 469-37-26, <https://orcid.org/0000-0001-6956-8954>

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ

Анотація. В останнє десятиріччя проблема професійної деформації та синдрому емоційного вигорання практичних психологів набула особливого резонансу у зв'язку з посиленням соціально-економічних викликів, політичної кризи, а також наслідками воєнних дій на території України. Чимало наукових досліджень сконцентрувалися на виявленні чинників, що зумовлюють розвиток професійних деформацій, та пошуку ефективних шляхів профілактики. Передусім ідеться про розроблення концептуальних засад психопрофілактики, з огляду на специфіку посттравматичних стресових розладів, із якими стикаються як самі психологи, так і їхні клієнти (військові та члени їх родин, особи з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи тощо).

Водночас у контексті збройного конфлікту на сході та півдні України, а зараз і повномасштабної війни, дослідники постають перед новими викликами, що потребують комплексних та міждисциплінарних рішень. Саме тому створення ефективних систем психологічної допомоги й підтримки самих фахівців стає одним із пріоритетів для науково-прикладних студій у галузі психології в найближчі роки.

Проаналізовано залежність професійної деформації, емоційного вигорання та мотивацію практикуючих психологів з різним стажем роботи. Встановлені деякі кореляційні зв'язки між досвідом, тривалістю стажу роботи та змінами мотиваційної, емоційної та поведінкової компонентів особистості.

Визначено, що професійна деформація полягає в негативних змінах мотиваційної, емоційної та поведінкової сфер особистості психолога, що проявляються в ригідності мислення, зниженні гнучкості у взаємодії з клієнтами, надмірній авторитарності чи надконтролі. Емоційне вигорання, своєю чергою, характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та втратою відчуття професійної компетентності. Вищезазначені явища не лише знижують якість надання психологічних послуг, а й справляють суттєвий негативний вплив на психофізичне здоров'я самого фахівця.

Сучасна практика свідчить, що особи, які виконують допоміжні професії (психологи, психотерапевти, соціальні працівники), перебувають у зоні підвищеного ризику професійного вигорання. Це пов'язано з постійним контактом із клієнтами, що переживають кризові, травмівні або тривалі стресові ситуації, а також з необхідністю емпатійної залученості та відсутності чіткої межі між професійною та особистісною сферами.

Ключові слова: професійна деформація, емоційне вигорання, воєнні і повоєнні умови, практичні психологі, ресурсні стратегії, резильєнтність.

Bielavina Tetiana Ivanivna PhD in Psychology, Senior Research Scientist, Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Social Technologies at the European University (Kyiv), Kyiv, tel.: (067) 775-90-44, <https://orcid.org/0000-0002-0024-1491>

Blinov Oleh Anatoliiovych Doctor of Psychology, Professor, Professor of the Department of Practical Psychology and Social Technologies at the European University (Kyiv), Kyiv, tel.: (066) 206-32-17, <https://orcid.org/0000-0002-9523-0233>

Abramian Nataliia Dmytriivna PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Social Technologies at the European University (Kyiv), Kyiv, tel.: (050) 469-37-26, <https://orcid.org/0000-0001-6956-8954>

PROFESSIONAL DEFORMATION AND EMOTIONAL BURNOUT OF PRACTICAL PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF WAR

Abstract. In the last decade, the problem of professional deformation and emotional burnout syndrome of practical psychologists has gained particular resonance in connection with the intensification of socio-economic challenges, as well as the consequences of military operations in the territory of Ukraine. A lot of scientific research has focused on identifying factors that determine the development of professional deformations, and finding effective ways of prevention. First of all, it is about developing conceptual principles of psychoprophylaxis, taking into account the specifics of post-traumatic stress disorders, which are faced by both

psychologists themselves and their clients (military personnel and members of their families, people with disabilities, internally displaced persons, etc.).

At the same time, in the context of the armed conflict in eastern and southern Ukraine, and now a full-scale war, researchers are faced with new challenges that require comprehensive and interdisciplinary solutions. That is why the creation of effective systems of psychological assistance and support for specialists themselves is becoming one of the priorities for scientific and applied studies in the field of psychology in the coming years.

The dependence of professional deformation, emotional burnout and motivation of practicing psychologists with different work experience was analyzed. Some correlations between experience, length of work experience and changes in motivational, emotional and behavioral components of personality were established.

It has been determined that professional deformation consists of negative changes in the motivational, emotional and behavioral spheres of the psychologist's personality, which are manifested in rigidity of thinking, reduced flexibility in interaction with clients, excessive authoritarianism or overcontrol. Emotional burnout, in turn, is characterized by emotional exhaustion, depersonalization and loss of a sense of professional competence. The above-mentioned phenomena not only reduce the quality of psychological services, but also have a significant negative impact on the psychophysical health of the specialist himself.

Current practice suggests that people in supporting professions (psychologists, psychotherapists, social workers) are at increased risk of burnout. This is due to the constant contact with clients experiencing crisis, traumatic or prolonged stressful situations, as well as the need for empathic involvement and the lack of a clear boundary between the professional and personal spheres.

Keywords: professional deformation, emotional burnout, war and post-war conditions, practical psychologists, resource strategies, resilience

Постановка проблеми. Сучасний соціально-економічний, політичний контекст розвитку суспільства характеризуються високою динамічністю, нестабільністю, дискретністю ринку праці та надмірними вимогами до професійної діяльності та створює передумови для виникнення професійних деструкцій. Ці явища суттєво впливають на ефективність праці, психічний стан фахівців та їхню здатність до професійного розвитку. Особливого значення набуває дослідження професійних деформацій у представників соціетальних професій типу «людина – людина», зокрема практичних психологів, які в умовах воєнного часу стикаються з підвищеними емоційними навантаженнями, хронічним стресом та ризиком емоційного вигорання.

В психологічному науковому дискурсі професійна деформація розглядається як комплекс деструктивних змін у структурі особистості та професійній поведінці, спричинених тривалим виконанням професійних обов'язків. До її наслідків належать зниження продуктивності, формування неадаптивних

професійних властивостей, порушення комунікації з колегами та клієнтами, а також певна трансформація психічних характеристик індивіда. Незважаючи на значний науковий внесок дослідників (І. Астремська (2020), Ж. Вірна (2019), М. Дідух (2021), О. Дубчак (2019), О. Євдокімова та багато інших), проблема професійних деформацій у психологів залишається недостатньо вивченою, особливо в умовах соціальних, політичних криз, таких, наприклад, як війна.

Актуальність дослідження зумовлена наступними факторами: по-перше, це суттєвий вплив воєнного контексту, який характеризується підвищеною психоемоційною напругою, до того ж посттравматичні розлади серед клієнтів та обмежений доступ до ресурсів для відновлення створюють унікальні виклики для психологів, посилюючи ризик деформацій та вигорання.

По-друге, це дефіцит спеціалізованих досліджень, а роботи, що існують зосереджені переважно на професіях з низьким рівнем емоційного навантаження. Справедливості раді слід відзначити наукову розробленість цієї проблематики в сфері правоохоронної діяльності, тоді як специфіка роботи психологів потребує окремого аналізу.

По-третє, необхідність розробки та впровадження профілактичних стратегій, яким при всієї їх широті застосування, притаманна відсутність системних механізмів підтримки фахівців у кризових умовах. Все це зумовлює потребу у виявленні чинників деформації та розробці інструментів їх подолання.

Своєчасність дослідження також полягатиме в аналізі взаємозв'язку між воєнними реаліями, професійними деформаціями та емоційним вигоранням психологів, їх досвідом та його тривалістю, а також у встановленні специфічних механізмів адаптації до екстремальних умов праці. Результати дослідження можуть стати основою для подальшої розробки програм психологічного супроводу, тренінгів зі стресостійкості, резильєнтності, а також допустимих інституційних змін у системі підготовки фахівців.

Таким чином, проблема потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічні, соціальні та організаційні аспекти, для збереження професійного здоров'я практичних психологів та підвищення ефективності їхньої діяльності в умовах тривалої економічної і соціально-політичної кризи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти деяким чином аналізуються у цьому напрямку під час дисертаційних проєктів колективних міждисциплінарних досліджень, Ж.Вірна, 2019, Дубчак О., 2019, Т.Титаренко, 2024, Г. Федоришин, 2022, Н.Чепелева, 2010, В.Шахов, 2022.

Професійна деформація та емоційне вигорання практичних психологів стали ключовими темами досліджень в Україні на тлі зростання психологічного навантаження через війну, міграційні кризи та соціальну трансформацію. Останні 5 років ця проблематика розроблялася в контексті адаптації міжнародних підходів до локальних реалій, впровадження інноваційних методів профілактики та аналізу впливу тривалого стресу на фахівців.

Дослідження ведуться на базі провідних університетів, наукових інститутів та громадських організацій, зокрема за участі Міністерства охорони здоров'я України, Національної академії педагогічних наук та міжнародних партнерів.

Дослідницький інтерес у цьому напрямі підтримують провідні установи, що входять до структури Національної академії педагогічних наук України. Зокрема, в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України впродовж 2019–2023 років проводилися серії досліджень, присвячені професійному вигоранню фахівців допоміжних професій, у тому числі психологів, соціальних працівників та педагогів. У працях Н. В. Чепелевої та Т. М. Титаренко (Інститут соціальної та політичної психології НАПН України) висвітлюється проблема «кумулятивного стресу», який виникає у спеціалістів, що постійно перебувають в емоційно насичених середовищах і мають обмежені можливості для «розвантаження» (2006, 2024) [2; 3].

Зокрема, у низці публікацій авторського колективу на чолі з професором С. Д. Максименком (2020–2022) наголошено на важливості розвитку рефлексивних практик, а також системи супервізії для зниження ризику професійних деформацій [4].

Певні аспекти теми розробляються і в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, де у 2018–2022 роках захищено кілька кандидатських дисертацій, присвячених питанням професійного вигорання під час роботи з дітьми, які зазнали військових травм або стали вимушеними переселенцями

Український НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України у партнерстві з кількома регіональними волонтерськими центрами ініціював дослідницьку програму (2019–2022) з оцінювання рівня вигорання психологів, які працюють із постраждалими від військового конфлікту та членами їхніх родин. У рамках цієї співпраці було розроблено низку методичних рекомендацій, що передбачають регулярні супервізійні зустрічі, впровадження «ротації завдань» і практик самозбереження (майндфулнес, короткотермінові відпочинкові програми).

Підсумовуючи, за останні п'ять років спостерігається помітне зростання уваги українських фахівців до феноменів професійної деформації та емоційного вигорання в діяльності практичних психологів. Наукові розвідки охоплюють різні аспекти проблеми: від психофізіологічних механізмів до психосоціальних факторів, від розроблення короткочасних реабілітаційних втручань до концептуалізації довготривалих програм супроводу. Водночас у контексті збройного конфлікту на сході та півдні України, а тепер і повномасштабної війни, дослідники постають перед новими викликами, що потребують комплексних та міждисциплінарних рішень. Саме тому створення ефективних систем психологічної допомоги й підтримки самих фахівців стає одним із пріоритетів для науково-прикладних студій у галузі психології в найближчі роки.

Мета статті аналіз стану розробленості проблеми професійної деформації та емоційного вигорання практичних психологів в контексті війни в Україні.

Виклад основного матеріалу. Відомий український вчений доктор психологічних наук Т. М. Титаренко в своїй монографії «Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах» визначила соціальний контекст плину життя і необхідність пошуку нового сенсу існування: «Через війну звичний плін життя безпрецедентно зруйновано, і нова майже непрогнозована і небезпечна реальність потребує осмислення і дослідження змін у способі життя, ставленні людини до світу і до себе, у розумінні часу, в якому розгортається кожне життя з його далеким мирним минулим, болісним теперішнім і туманним майбутнім» [3, С. 6.].

«Усвідомлювати війну в нових і нових аспектах, знаходити себе всередині війни, шукати прийнятні способи життя в пекельних умовах, щодня регулювати свої гострі емоційні стани, підтримувати близьких – усе це дуже енерговитратне заняття. Якою має бути поведінка, спрямована на збереження і відновлення психологічного здоров'я» [3, С.7]. Саме ці питання постають перед фахівцями, що в цих умовах мають піклуватися про своє психічне професійне здоров'я.

В умовах повномасштабних воєнних дій на території України значно зросла потреба у кваліфікованій психологічній допомозі, зокрема у сфері психічної реабілітації військових, вимушених переселенців та цивільного населення, що зазнає хронічного стресу. Ситуація ускладнюється масовою «інвалідізацією», коли частина людей втрачає можливість повноцінно працювати чи пересуватися, а в суспільстві паралельно поширюються упередження та ейблізм (дискримінація і неприйняття осіб із обмеженими можливостями). У таких реаліях практичний психолог бере на себе надзвичайну відповідальність: він не лише сприяє адаптації та емоційному відновленню постраждалих, а й допомагає подолати бар'єри соціального відторгнення й негативні стереотипи, підтримуючи тим самим процес згуртування громади.

Однак постійна робота із травмованими клієнтами, в тому числі військовослужбовцями, особами з інвалідністю та тими, хто зазнав дискримінації, може призводити до швидкого емоційного виснаження та професійної деформації самого фахівця. Надмірне емоційне залучення, відсутність розмежування між особистим і робочим простором, недостатня ресурсна підтримка та нестача механізмів професійного супроводу (супервізії, інтервізії) посилюють ризик вигорання. При цьому якість психологічних послуг є критично важливою: від неї залежить своєчасна допомога особам із підвищеною вразливістю, ефективність процесу їхньої реабілітації, а також загальний рівень соціальної згуртованості у складний період відновлення країни. Отже, профілактика професійної деформації та емоційного вигорання практичних психологів, які працюють із різними категоріями населення,

включно з людьми, що мають статус інвалідності, виявляється особливо затребуваною. Впровадження системних програм, орієнтованих на розвиток емоційної компетентності, збереження ресурсів фахівців та подолання ейблістських упереджень у суспільстві, є однією з ключових передумов ефективної підтримки населення і сталого розвитку соціуму.

Професійна деформація та емоційне вигоряння практичних психологів – це комплексні явища, що виникають під впливом хронічного стресу, високого емоційного навантаження та відсутності ресурсів для відновлення. Професійна деформація виражається у спотворенні особистісних рис через тривалу роботу в специфічних умовах. Вона може проявитись у наступних формах: авторитарність (нав'язування владної позиції); догматизм (відмова від інновацій); рольовий експансіонізм (перенесення професійної поведінки на особисте життя); соціальне лицемірство (розбіжність між декларованими і реальними цінностями). Отже, деформація особистості – це професійна зміна якостей особистості: стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки, які наступають під впливом тривалого виконання професійної діяльності

Емоційне вигоряння – це стан емоційного, фізичного та когнітивного виснаження, що включає три компоненти: емоційне виснаження, а саме втрата емпатії; деперсоналізація, тобто цинічне ставлення до клієнтів; як наслідок зниження професійної ефективності і можливо відчуття неповноцінності.

Як зазначає професор В. Шахов, «психолог, який сам потребує допомоги, не може бути ефективним для суспільства» [5].

Відповідно до мети під час емпіричного дослідження був застосований наступний психодіагностичний інструментарій: Опитувальник ПВ (психічного вигоряння) (К. Маслач та С. Джексон); Методика «Опитувальник професійної деформації» («ОПД») (В. Медведєв).

Отримані статистичні результати дозволили визначити деякі особливості даних про рівні емоційного вигоряння практикуючих психологів з різним терміном досвіду роботи. Для аналізу використано описову статистику (частки у відсотках), оскільки вибірка ($n=56$) непараметрична для підтвердження значущості тенденцій застосований критерій χ^2 .

З'ясовано: у досліджуваних домінує емоційне виснаження (високий рівень домінує 52% досліджуваних). Високі рівні усіх компонентів вигоряння (60–70%) домінують, що свідчить про критичний стан фахівців

Деперсоналізація та редукція досягнень: переважає середній рівень. Виявилось, що стаж роботи корелює з рівнем вигоряння: чим більше досвіду, тим вищі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції досягнень. Критичний період: Після 5 років роботи ймовірність вигоряння зростає на 20–40%.

У більшості психологів (70–80%) спостерігається початковий рівень деформації, що свідчить про ранні ознаки професійної деградації

Кореляційні зв'язки (r) Визначено, що існують: стаж до 3-х років – сильний позитивний зв'язок з емоційним вигоранням ($r=0.918$), деперсоналізацією ($r=0.700$); стаж до 5-ти років – сильний позитивний зв'язок з емоційним вигоранням ($r=0.916$), деперсоналізацією ($r=0.901$); стаж 10 і більше максимальний зв'язок з емоційним вигоранням ($r=0.969$) та зовнішньою негативною мотивацією ($r=0.611$).

Інтерпретація коефіцієнтів:

- $r > 0.7$: Сильний зв'язок.
- $r = 0.5-0.7$: Помірний зв'язок.
- $r < 0.5$: Слабкий зв'язок.

Ключові висновки:

Парадокс 10-річного досвіду: Незважаючи на дуже високи рівні вигорання, у 80% психологів є початкова деформація, що може свідчити про адаптацію до стресу через зниження емоційної включеності.

Мотивація: Внутрішня мотивація домінує, але зі збільшенням стажу зростає роль зовнішньої негативної мотивації.

Кореляції: Найсильніші зв'язки виявлено між деформацією та деперсоналізацією ($r=0.901$ у групі з 5-річним досвідом).

Висновки.

Війна в Україні (з 2014 року, а ескалація у 2022) трансформувала суспільний контекст, збільшивши психологічне навантаження на практичних психологів і створила безпрецедентний тиск на психологічну суспільну інфраструктуру. Зростання кількості клієнтів зі складними діагнозами (ПТСР, інвалідність, втрата родини) перетворило психологів на «першу лінію» психічного здоров'я нації. За даними МОЗ, 70% психологів у зоні бойових дій демонструють ознаки вигорання, а 25% – симптоми вторинної травматизації.

Війна в Україні перетворила практичних психологів на ключових учасників відновлення суспільства. Однак відсутність системної підтримки, соціальна інтолерантність та надмірне навантаження загрожують їхньому психічному здоров'ю. Для запобігання професійної деформації потрібно:

створити національну стратегію підтримки психологів (фінансування, страхування, супервізії); інтенсивно інтегрувати міжнародний досвід роботи з інвалідами та посттравматичними розладами; Боротися з ейблізмом (нетерпимість до інвалідності) через освіту та медіа, зменшуючи тим самим емоційне навантаження на фахівців.

Професійна деформація та емоційне вигорання практичних психологів є взаємопов'язаними феноменами, які несуть у собі загрозу для ефективної діяльності та психічного здоров'я самого фахівця. Їхнє виникнення пов'язане з надмірним емоційним залученням під час роботи з клієнтами, високим рівнем відповідальності та відсутністю збалансованих стратегій саморегу-

ляції. Для запобігання цьому явищу необхідно впроваджувати систему превентивних заходів, що включає регулярну супервізію, професійну рефлексію, розвиток емоційного інтелекту, оптимальну організацію праці та ресурсну підтримку з боку колег і роботодавців. Посилена увага до цих аспектів дозволить зберігати високу якість психологічної допомоги, підвищити рівень професійного добробуту фахівців та гарантувати суспільну цінність їхньої діяльності.

За останні 5 років Україна значно просунулася у вивченні професійної деформації психологів, адаптувавши світовий досвід до умов війни. Однак брак системності, фінансування та соціальна стигма залишаються бар'єрами. Подолання цих викликів вимагає консолідації зусиль держави, науковців та громадськості.

Ця проблема вимагає невідкладних рішень, адже від психічного здоров'я психологів залежить відновлення мільйонів українців, які переживають найважчий період в історії країни. Саме тому інвестиції в психологічне здоров'я фахівців – це інвестиції в майбутнє нації.

Література

1. Вірна Ж. П. Соціальний вимір професійної невротизації особистості Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки. 2019. № 94. С. 93-113.
2. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Основи практичної психології: Підручник. 3-тє вид. Либідь. 2006 с. 536 ст.
3. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах [Електронний ресурс] : монографія / Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
4. СД Максименко, ЛМ Карамушка, ТВ Зайчикова. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти К.: Міленіум, 2006
<https://scholar.google.com/scholar?cluster=7895388912959395646&hl=en&oi=scholar>
5. Шахов В. Психологічні детермінанти агресії як професійно обумовленої деформації особистості педагога. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія : збірник наукових праць; ред. кол.: А. М. Коломієць, В. І. Шахов, О. В. Акімова, В. М. Галузьяк, Н. І. Лазаренко та ін. 2022. Вип. 70. С. 109-116.
6. Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради. Запоріжжя, 2019. 303 с.
7. Паркулаб О., Шпет Я. Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 8. С. 125-131.
8. Yakymchuk O., Kravtsova, N., Kushnir K. The Specifics of Tertiary School Teachers' Professional Deformation. Перспективи та інновації науки. 2022. Вип. 10 (15). С. 358-369.

References:

1. Virna , Zh. P. (2019). Social'nij vimir profesijnoï nevrotizacii osobistosti [Social dimension of professional neurotization of the personality]. Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. Shevchenka. Psihologichni nauki -Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Psychological sciences, 94, 93-113 [in Ukrainian].
2. V. Panok, T. Titarenko, N. Chepeleva ta in. (2006). Osnovi praktichnoï psihologii [Fundamentals of Practical Psychology]. vol. 1-3. Libid' [in Ukrainian].
3. Titarenko , T. M. (2024) . Moe majbutne zalezhit' vid mene: praktiki zdorovogo s'ogodennja u voennih i povoennih umovah [My future depends on me: practices of a healthy present in war and post-war conditions]. Kropivnic'kij : Imeks-LTD [in Ukrainian].
4. SD , Maksimenko, LM Karamushka, TV Zajchikova (2006). Sindrom «profesijnogo vigorannja» ta profesijna kar'era pracivnikiv osvithnih organizacij: genderni aspekti [The syndrome of "professional burnout" and the professional career of employees of educational organizations: gender aspects]. K.: Milenium [in Ukrainian]. scholar.google.com Retrieved from <https://scholar.google.com/scholar?cluster=7895388912959395646&hl=en&oi=scholar> [in Ukrainian].
5. Shahov , V. (2022). Psihologichni determinanti agresii jak profesijno obumovlenoi deformacii osobistosti pedagoga [Psychological determinants of aggression as a professionally conditioned deformation of the teacher's personality]. Naukovi zapiski Vinnic'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni Mihajla Kocjubins'kogo. Serija: Pedagogika i psihologija - Scientific notes of the Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky. Series: Pedagogy and psychology, 70, 109-116 [in Ukrainian].
- 6.. Chemodurova , Ju. M. (2019). Psihologichni umovi podolannja profesijnih deformacij praktichnih psihologiv u sistemi pisljadiplomnoi osviti [Psychological conditions for overcoming professional deformations of practical psychologists in the system of postgraduate education]. Candidates thesis . Z.: «Zaporiz'kij oblasnij institut pisljadiplomnoi pedagogichnoi osviti» Zaporiz'koï oblasnoi radi [in Ukrainian].
7. Parkulab , O., Shpet , Ja. (2021). Vpliv profesijnoï dijal'nosti na osobistist' psihologa: fenomen vigorannja ta jogo profilaktika [The influence of professional activity on the personality of a psychologist: the phenomenon of burnout and its prevention]. Visnik L'vivs'kogo universitetu. Serija psihologichni nauki - Visnyk of Lviv University. Psychological Sciences Series, 8, 125-131 [in Ukrainian].
8. Yakymchuk, O., Kravtsova,N., Kushnir K. (2022). The Specifics of Tertiary School Teachers' Professional Deformation [The Specifics of Tertiary School Teachers' Professional Deformation]. Perspektivi ta innovacii nauki - Perspectives and Innovations of Science, 10 (15), 358-369 [in Ukrainian].

УДК 159.922:377.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1328-1342](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1328-1342)

Бульченко Дмитро Володимирович аспірант кафедри кризової психології, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, Полтава, <https://orcid.org/0000-0001-6942-0466>

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ТА ЧИННИКІВ ЗАТРИМКИ ЙОГО РОЗВИТКУ

Анотація. У статті всебічно проаналізовано причини, що можуть уповільнювати або блокувати розвиток особистісного потенціалу людини, зокрема, майбутніх психологів. Особистісний потенціал психолога тлумачиться як динамічне поєднання двох головних факторів – професійних компетентностей (ресурсів знань, умінь та навичок) та професійної енергійності, активності або ентузіазму (ресурсів мотивації), як невід’ємних умов для реалізації набутих у процесі здобуття освіти програмних компетентностей та результатів навчання. Низький рівень розвитку навіть одного з цих факторів спричиняє неефективність професійної підготовки та роботи психолога в цілому, тому пошук методів, що сприяють розвитку особистісного потенціалу, розуміння чинників, що гальмують цей розвиток, є актуальною теоретичною та практичною проблемою.

Представлено результати емпіричного дослідження рівня розвитку особистісного потенціалу у майбутніх психологів за авторською анкетой «Особистісний потенціал студента-психолога». Теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено доцільність виділення п’яти різних станів особистісного потенціалу майбутніх психологів за співвідношенням рівню розвитку кожного з двох факторів. Представлено результати опитування, які свідчать про те, що перший фактор (професійна компетентність), показує чітку позитивну динаміку розвитку упродовж навчання у вищому навчальному закладі, що може бути наслідком успішної академічної підготовки, практичного досвіду та впливу освітнього середовища. Водночас, другий фактор (професійна енергійність, активність, ентузіазм) залишається відносно сталим, що вказує на його більшу залежність від індивідуальних характеристик особистості, ніж від освітніх впливів.

Окреслено складену автором навчально-тренінгову програму «Розвиток особистісного потенціалу майбутнього психолога», яка має за мету розкриття особистісного потенціалу студентів шляхом рефлексії стану особистісного потенціалу, пошуку ресурсів для особистісного та професійного розвитку, усвідомлення та корекції внутрішньої стабілізованої суперечності, усунення глибинних перешкод для розвитку особистісного потенціалу.

Ключові слова: вища освіта, здобувач вищої освіти, студент, майбутній психолог, професіоналізація, професійна компетентність, самоактуалізація, глибинна психокорекція та пізнання, активне соціально-психологічне пізнання (АСПП), психологічні арт-практики.

Bulchenko Dmytro Volodymyrovych postgraduate student of the Department of Crisis Psychology, Poltava National Pedagogical University named after V. G. Korolenko, Poltava, <https://orcid.org/0000-0001-6942-0466>

EMPIRICAL STUDY OF PERSONAL POTENTIAL OF FUTURE PSYCHOLOGISTS AND FACTORS HINDERING ITS DEVELOPMENT

Abstract. The article provides a comprehensive analysis of the factors that may slow down or block the development of personal potential, particularly in future psychologists. Personal potential in psychology is conceptualized as a dynamic interplay between two key factors: professional competence (a resource of knowledge, skills, and abilities) and professional energy, activity, or enthusiasm (a resource of motivation), which are essential conditions for implementing the acquired program competencies and learning outcomes in higher education. A low level of development in even one of these factors results in ineffective professional training and practice, making the search for methods to foster personal potential and the identification of hindering factors a pressing theoretical and practical issue.

The article presents the results of an empirical study assessing the level of personal potential development in future psychologists using the author's questionnaire, "Personal Potential of a Psychology Student." The study theoretically substantiates and empirically confirms the feasibility of distinguishing five different states of personal potential in future psychologists based on the ratio of the two key factors. The survey results indicate that the first factor (professional competence) demonstrates a clear positive development trend throughout higher education, likely due to successful academic training, practical experience, and the influence of the educational environment. In contrast, the second factor (professional energy, activity, enthusiasm) remains relatively stable, suggesting a greater dependence on individual personality traits rather than educational influences.

The study also outlines the author's training program, "Development of Personal Potential in Future Psychologists," aimed at enhancing students' personal potential through self-reflection on their personal potential state, identifying resources for personal and professional growth, recognizing and addressing internal stabilized contradictions, and overcoming deep-seated barriers to development.

Keywords: higher education, higher education applicant, student, future psychologist, professionalization, professional competence, self-actualization, deep

psychocorrection and cognition, active socio-psychological cognition (ASPC), psychological art practices.

Постановка проблеми. Ефективність професійної діяльності психолога значною мірою залежить від його особистісного потенціалу, який тлумачиться як динамічне поєднання двох ключових факторів – професійної компетентності та професійної енергійності, активності або ентузіазму. Незважаючи на актуальність тематики, в сучасній психології бракує інформації щодо стану розвитку особистісного потенціалу майбутніх психологів та впливу чинників, які гальмують його розвиток. Вирішення проблеми покращення професійної підготовки майбутніх психологів потребує комплексного підходу, який передбачає аналіз та корекцію зазначених чинників, а також розробку програм для стимулювання розвитку особистісного потенціалу. Проведення дослідження, спрямованого на визначення стану особистісного потенціалу та усунення бар'єрів у його розвитку, є назрілою теоретичною і практичною задачею, розв'язання якої сприятиме підвищенню якості професійної підготовки психологів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню проблеми особистісного розвитку у процесі здобуття вищої освіти та підготовки психологів присвячено праці багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених С. Максименко, С. Яланської, М. Гриньової, М. Кононової, Т. Яценко, О. Педченко, А. Литвина, Л. Руденко та інших [1; 2; 3; 4]. Наукові праці Н. Старинської, В. Лавріненка висвітлюють особливості самоактуалізації майбутніх психологів [5; 6]. На думку С. І. Білозерської, яка досліджує особистісний потенціал викладача, він характеризує екзистенціальну позицію, здатність до рефлексії, емпатії, децентрації, до самовдосконалення, до трансляції власної життєвої позиції, що також справедливо і для професії психолога [7]. Різним психологічним аспектам потенціалу особистості присвячені праці Т. Чернявської, В. Міляєвої, Н. Лебідь та Ю. Бреус [8; 9]. Разом з тим, в науковій літературі не достатньо представлено дослідження, в яких увагу зосереджено на аналізі системи чинників, що гальмують розвиток особистісного потенціалу майбутніх психологів, досліджують його стан.

Мета статті – аналіз психологічних чинників, що гальмують розвиток особистісного потенціалу майбутніх психологів, дослідження динаміки стану особистісного потенціалу у студентів різних курсів, визначення шляхів оптимізації процесу становлення особистості в процесі професіоналізації.

Викладення основного матеріалу. Особистісний потенціал розглядається як невід'ємна умова професійного становлення та самореалізації психолога. Він включає можливості й ресурси, але виходить за межі їхньої суми [10]. Це багатогранний психологічний феномен, що обумовлюється

співвідношенням ресурсів, якими володіє людина, та здатністю ними користуватися для досягнення цілі. Пошук інструментів для його зміцнення потребує системного підходу за яким психіка розглядається у її цілісності – на рівні аналізу як свідомих, так і несвідомих чинників, що сприяють розвитку особистісного потенціалу майбутніх психологів, або, навпаки, заважають цьому.

Проблематика викривлення або затримки особистісного розвитку була предметом аналізу в багатьох психологічних напрямках. Так, класичний психоаналіз бачив джерела невротизації особистості у внутрішніх конфліктах між свідомими та несвідомими частинами психіки. З. Фройд стверджував, що дитячі травми, витіснені у несвідоме, та захисні механізми гальмують психічний розвиток. Він вважав, що фіксація (зупинка) на одній з ранніх стадій психосексуального розвитку має значний вплив на характер та психічне здоров'я людини. Е. Еріксон виділив вісім стадій через які проходить людина від народження до старості, на кожній стадії є завдання, яке потрібно виконати. Невдале проходження відповідної стадії, незавершені конфлікти можуть заважати особистісному розвитку.

Сформульована Т.С. Яценко концепція глибинного пізнання психіки в її цілісності («свідоме / несвідоме»), зосереджує увагу на виявленні неусвідомленої внутрішньої стабілізованої суперечності психіки, яка зумовлює відступи особи від реальності і призводить до деструкції соціалізації, шкодить людині у її самореалізації. Психокорекційна робота з візуалізованими репрезентантами психіки дозволяє усвідомити суперечності та відкриває шлях для більш повної самореалізації та продуктивного життя [11].

Психологи біхевіористичного напрямку пов'язували джерела блокування психічного розвитку, передусім, із зовнішніми умовами та досвідом навчання. Так, Дж. Ватсон і Б. Ф. Скіннер вважали, що відсутність підкріплення або негативний досвід формують дезадаптивні моделі поведінки. М. Селігман, дослідивши феномен «набутої безпорадності», з'ясував, що вона виникає через повторювані невдачі, відсутність можливості контролю ситуації та призводить до пасивності і затримки розвитку.

Представники гуманістичної психології акцентувалися на ролі стосунків та внутрішніх переживань у розвитку особистості. А. Маслоу підкреслював, що нереалізовані базові потреби у безпеці, любові та визнанні блокують можливість досягнення самоактуалізації – вищого рівня особистісного розвитку. К. Роджерс підкреслював важливість гармонії між «реальним» і «ідеальним» Я. На аналізі ролі сенсу життя, втрата якого спричиняє екзистенційний вакуум та гальмує особистісний розвиток зосередився В. Франкл.

Представники когнітивної психології наголошують на вирішальній ролі мисленнєвих процесів. Так, А. Бек пояснював, що когнітивні спотворення та негативні автоматичні думки створюють внутрішні бар'єри, що заважають особистісному зростанню. А. Бандура додав, що низький рівень уявлення про самоефективність перешкоджає людині долати труднощі та досягати цілей. Дослідження Д. Канемана продемонстрували, як помилкові установки та ірраціональні переконання впливають на прийняття рішень і поведінку.

За біопсихосоціальною моделлю Дж. Л. Енгеля психічний розвиток залежить від інтеграції біологічних, психологічних і соціальних факторів, які взаємодіють між собою та впливають на формування і гармонізацію особистості. Відтак, блокування розвитку особистості є результатом дисбалансу або порушення у взаємодії біологічних (генетичні фактори, стан здоров'я), психологічних (негативні установки, емоційні травми) і соціальних (вплив середовища, конфлікти в міжособистісних стосунках) чинників, які створюють бар'єри для гармонійного саморозвитку.

Наприкінці ХХ століття представники позитивної психології запропонували нову концепцію особистісного розвитку. М. Чиксентміхайі, М. Селігман, Б. Фредріксон та інші підкреслювали важливість оптимізму, психічного благополуччя та резильєнтності для здатності відновлюватися та зростати особистісно після пережитого травматичного стресу. М. Селігман довів, що стан неблагополуччя є наслідком зосередження на негативних подіях, почутті безсилля перед труднощами та формуванні песимістичних установок, які обмежують здатність досягати цілей, долати виклики тощо.

На нашу думку, стан розвитку особистісного потенціалу майбутніх психологів може бути виявлений за допомогою аналізу двох його ключових факторів – характеристик набутої професійної компетентності та здатності нею користуватися. Показники кожного з факторів в процесі навчання та подальшої професійної діяльності можуть змінюватися як у бік збільшення, так у бік зменшення. Зменшення особистісного потенціалу може бути спричинено вигоранням, втратою інтересу до професії, або зупинкою у професійному навчанні, використанням застарілих та відкинутих сучасною наукою теорій та методів навчання тощо.

Для оцінки актуального стану особистісного потенціалу майбутніх психологів нами було розроблено анкету в якій кожний фактор представлений дванадцятьма твердженнями, спрямованими на оцінку різних аспектів навчання, компетентностей, мотивації, ініціативності та захопленості професійною діяльністю (табл. 1).

Таблиця 1

Анкета «Особистісний потенціал студента-психолога»

<p>Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:</p> <p>1 — Повністю не згоден(на) 2 — Скоріше не згоден(на) 3 — Важко сказати / Нейтрально 4 — Скоріше згоден(на) 5 — Повністю згоден(на)</p>
1. Я вважаю, що здобута мною освіта забезпечує мене необхідними знаннями для майбутньої професійної діяльності.
2. Мені важко знайти мотивацію для участі в додаткових навчальних заходах (тренінгах, семінарах, воркшопах).
3. Мені важко знайти зв'язок між теоретичними знаннями, які я отримую, та їхнім практичним застосуванням.
4. Я із задоволенням беру участь у практичних заходах, пов'язаних із навчально-виробничою практикою.
5. У мене виникають труднощі із засвоєнням матеріалу, необхідного для ефективної професійної діяльності.
6. Я не проявляю ініціативи під час організації волонтерських або профілактичних проєктів.
7. Я впевнений(а) у своїх професійних навичках і вмінні застосовувати їх на практиці.
8. Я із захопленням пропоную ідеї для покращення психоедукаційних або практичних заходів.
9. Мій навчальний план не сприяє розвитку практичних навичок, необхідних для роботи психолога.
10. Робота з надання психологічної підтримки мене більше виснажує, ніж надихає.
11. Я активно використовую можливості навчання для вдосконалення своїх професійних навичок.
12. Я активно долучаюся до заходів, які сприяють розвитку моїх професійних навичок.
13. Мені бракує необхідних ресурсів для вирішення складних професійних завдань.
14. Я із задоволенням беру участь у наукових дослідженнях або професійних обговореннях.
15. У процесі навчання я сформував/-ла чіткі уявлення про значення психічного здоров'я для людини.
16. Я намагаюсь уникати додаткових проєктів, пов'язаних із професійною діяльністю.
17. Я вважаю, що здобута освіта допоможе мені створювати ефективні стратегії роботи з клієнтами.
18. Я відчуваю ентузіазм і мотивацію до участі в професійно орієнтованих заходах.
19. У процесі навчання я не усвідомлюю, як отримані знання впливають на моє особистісне зростання.
20. Я часто почуваюся виснаженим(ою) через відсутність інтересу до виконуваної роботи підчас навчально-виробничої практики. <i>(зворотне)</i>
21. Я отримую задоволення від процесу засвоєння нових знань і їхнього практичного застосування.
22. У мене відсутній інтерес до участі в громадських або професійних об'єднаннях.
23. Я сумніваюся, що здобута освіта дає мені достатню основу для майбутньої професійної діяльності.
24. Я готовий(а) інвестувати свій час і енергію в додаткові проєкти, які сприяють моему професійному зростанню.

По кожному фактору підраховується сума балів за прямими та непрямими твердженнями. У непрямих (–) твердженнях оцінка відповідей обернена – «5» замінюємо на «1»; «4» на «2»; «3» не змінюємо; «2» на 4; «1» на «5».

ПК – фактор професійної компетентності, (непарні питання) – сума балів за прямими твердженнями: 1+, 7+, 11+, 15+, 17+, 21+, та непрямими твердженнями (обернена шкала) для 3-, 5-, 9-, 13-, 19-, 23-.

ПЕ – фактор професійної енергійності та активності (парні питання) – сума балів за прямими твердженнями: 4+, 8+, 12+, 14+, 18+, 24+ та непрямими твердженнями (обернена шкала) для 2-, 6-, 10-, 16-, 20-, 22-.

Високі бали (більше 45) свідчать про оптимальний розвиток відповідного фактору. Середні бали (30 – 44) вказують на наявність потенціалу середнього рівня. Низькі бали (менше 30) сигналізують про необхідність уваги до відповідного фактору.

Було визначено п'ять можливих станів особистісного потенціалу за співвідношенням рівнів розвитку обох факторів.

Оптимальний стан (високі показники професійної компетентності у поєднанні із високою енергійністю). Студент має як достатню сформовані професійні компетентності, так і високу мотивацію до їх використання. Це сприятливий стан для особистісного й професійного зростання. *Рекомендації щодо розвитку*: Заохочувати саморозвиток і підтримувати активність через складніші завдання та нові виклики.

Прихований потенціал (високі показники професійної компетентності у поєднанні із низькою енергійністю). Студент володіє достатніми знаннями й навичками, але йому бракує енергії, ініціативи або мотивації для активної діяльності. *Рекомендації щодо розвитку*: працювати над підвищенням мотивації, зокрема через участь у просвітницьких та психоедукаційних заходах для осіб, що потребують емоційної підтримки, обговорення цінностей професії та створення позитивного освітнього середовища, пройти групу АСПП.

Непродуктивний стан потенціалу (низькі показники професійної компетентності у поєднанні із високою енергійністю). Студент має високий рівень енергії й готовий діяти, але йому бракує професійних компетенцій для ефективною реалізації своїх зусиль, діє непрофесійно, переважно як аматор. *Рекомендації щодо розвитку*: спрямовувати енергію на розвиток компетентностей через практичні завдання, тренінги та супервізію.

Заблокований потенціал (низькі показники професійної компетентності у поєднанні із низькою енергійністю). Студент відчуває дефіцит як компетенцій, так і енергії, що потребує комплексної роботи для покращення обох показників. *Рекомендації щодо розвитку*: забезпечити підтримку, створити умови для відновлення енергії (емоційний відпочинок) і базових професійних навичок, пройти психокорекцію у групі АСПП.

Перехідний стан потенціалу спостерігається (середній рівень по кожному або одному з факторів). Студенти із середніми рівнями професійної компетентності та професійної енергійності становлять найбільш динамічну категорію, яка характеризується збалансованим, але ще не повністю сформованим особистісним потенціалом. Вони мають базові професійні знання та помірний рівень мотивації, що дозволяє їм адаптуватися до навчального процесу, проте їхня активність значною мірою залежить від зовнішніх умов. Така група студентів має потенціал для розвитку як у напрямку підвищення професійної компетентності, так і в бік зміцнення мотивації та ініціативності. *Рекомендації щодо розвитку*: надавати ефективну підтримку, що включає залучення до практичної діяльності, наставництво та професійну рефлексію, сприяти подальшій професійній самореалізації та особистісному розвитку.

Нами було проведено анкетування 236 студентів-психологів, які знаходяться на різних курсах та рівнях навчання (табл. 2.)

Таблиця 2

Результати розподілу студентів-психологів за рівнем розвитку факторів особистісного потенціалу (за авторською анкетною)

Рівень розвитку фактору		Бакалаври 1-2 курсу (n=78)		Бакалаври 3-4 курсу (n=75)		Магістри (n=83)		Разом (n=236)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Перший фактор (ПК)</i>	Низькій	34	43,6	18	24,0	16	19,3	68	28,8
	Середній	29	37,2	35	46,7	40	48,2	104	44,1
	Високий	15	19,2	22	29,3	27	32,5	64	27,1
<i>Другий фактор (ПЕ)</i>	Низькій	21	26,9	11	14,7	17	20,5	49	20,8
	Середній	34	43,6	38	50,7	42	50,6	114	48,3
	Високий	23	29,5	26	34,7	24	28,9	73	30,9

Аналіз отриманих даних щодо рівня розвитку двох факторів особистісного потенціалу серед студентів різних рівнів підготовки дозволяє виявити певні тенденції у їхньому становленні протягом навчання. Статистика засвідчує, що у процесі професійної підготовки студентів рівень розвитку першого фактору (ПК) поступово підвищується. Так, частка студентів із низьким рівнем цього фактору зменшується від 43,6% серед першокурсників до 24,0% серед студентів третього-четвертого курсів і 19,3% серед магістрантів. Водночас спостерігається збільшення кількості осіб із високим рівнем розвитку ПК (19,2% – 29,3% – 32,5% відповідно). Це свідчить про позитивну динаміку формування цього професійного ресурсу впродовж навчання.

Щодо другого фактору (ПЕ), рівень його розвитку виявляє відносну стабільність. У всіх групах студентів домінує середній рівень розвитку цього показника (43,6% серед бакалаврів першого-другого курсу, 50,7% серед старших бакалаврів і 50,6% серед магістрантів). Високий рівень ПЕ демонструють 29,5% першокурсників, 34,7% студентів третього-четвертого курсів і 28,9% магістрантів, що вказує на відсутність чіткої тенденції до зростання чи зменшення цього показника протягом навчання.

Статистичний аналіз із використанням критерію хі-квадрат дозволив оцінити значущість відмінностей у рівнях розвитку факторів між вказаними групами. Було встановлено, що розподіл рівнів розвитку ПК є значущо відмінним серед студентів різних курсів ($\chi^2 = 13,23$; $p = 0,010$). Це підтверджує припущення про поступове підвищення рівня розвитку даного фактору у процесі здобуття освіти. Водночас для фактора ПЕ статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($\chi^2 = 3,81$; $p = 0,433$), що свідчить про відносну стабільність його рівня в процесі навчання.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що фактор ПК демонструє чітку позитивну динаміку розвитку упродовж навчання у вищому навчальному закладі, що може бути наслідком академічної підготовки, практичного досвіду та впливу освітнього середовища. Водночас фактор ПЕ залишається відносно сталим, що може вказувати на його більшу залежність від індивідуальних характеристик особистості, ніж від освітніх впливів.

Розподіл досліджуваних за станом особистісного потенціалу з урахуванням рівнів обох факторів дозволив розподілити досліджуваних студентів по підгрупах за рівнем розвитку особистісного потенціалу. Чотири підгрупи сформовано зі студентів з крайніми значеннями обох факторів – високими та низькими. Студенти, які показали середні значення по одному, або одночасно по двох факторів ми виділили в окрему підгрупу з перехідним (середнім) станом розвитку потенціалу.

Оптимальний стан мають 49 респондентів – у них високі показники професійної компетентності поєднані із високою енергійністю. Це свідчить про сформованість необхідних знань та навичок, а також про високу мотивацію до їх практичного застосування. Серед них 2 студентів – бакалаври першого-другого курсів, 23 – бакалаври третього-четвертого курсів, 24 – магістри.

Прихований потенціал спостерігається у 24 студентів, яким притаманні високий рівень професійної компетентності, але низька енергійність. Вони володіють достатніми знаннями, проте їм бракує ініціативності або мотивації до активної професійної діяльності. Серед них 5 осіб – бакалаври першого-другого курсів, 2 – бакалаври третього-четвертого курсів і 17 – магістри.

Непродуктивний стан потенціалу зафіксовано у 36 студентів, він вказує на поєднання низького рівня професійної компетентності з високою енергійністю. Ці респонденти мають бажання діяти та виявляють активність,

однак через недостатній рівень компетентності їхня діяльність є переважно аматорською, а іноді недостатньої професійною. До цієї групи належать 7 бакалаврів першого-другого курсів, 15 – третього-четвертого курсів, 16 магістрів.

Заблокований потенціал спостерігається у 30 студентів, вони характеризуються низькими рівнями і професійної компетентності, і енергійності. Це вказує на дефіцит як професійних знань, так і мотивації до їх розвитку, що потребує комплексної підтримки та корекційних заходів. До цієї категорії належать 12 бакалаврів першого-другого курсів, 2 бакалаврів третього-четвертого курсів і 16 магістрів.

Перехідний стан потенціалу було виявлено у 97 студентів, вони мають середній рівень балів по кожному або одному з факторів, що вказує на помірний розвиток досліджуваних якостей. Серед них – 52 бакалаври першого-другого курсів, 35 – бакалаври третього-четвертого курсів і 10 – магістри.

Таблиця 3

Результати розподілу студентів-психологів по групах за рівнем розвитку особистісного потенціалу

Підгрупи за рівнем розвитку	Бакалаври 1-2 курсу (n=78)		Бакалаври 3-4 курсу (n=75)		Магістри (n=83)		Разом (n=236)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Оптимальний	2	2,6	23	30,7	24	28,9	49	20,8
Прихований	5	6,4	2	2,7	17	20,5	24	10,2
Непродуктивний	7	9,0	13	17,3	16	19,3	36	15,3
Заблокований	12	15,4	2	2,7	16	19,3	30	12,7
Перехідний	52	66,7	35	46,7	10	12,0	97	41,1
Всього	78	100,0	75	100,0	83	100,0	236	100,0

Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних студентів мають сприятливі або середньо розвинуті стани особистісного потенціалу – (41,1%) мають перехідний – середній стан розвитку потенціалу, оптимальний стан мають 20,8%. Проте певна частина респондентів демонструє низький рівень сформованості компетентностей або мотиваційних ресурсів – непродуктивний стан виявився в 15,3% опитаних, заблокований в 12,7%, а прихований у 10,2% досліджуваної вибірки, що вимагає цілеспрямованої роботи з розвитку їхнього потенціалу до більш оптимальних значень.

Таким чином, дослідження дозволило з'ясувати поточний стан професійної підготовки майбутнього психолога та зорієнтуватися в якому напрямі слід працювати для розвитку його особистісного потенціалу. Професійний та

особистісний розвиток майбутнього психолога обумовлюється сукупністю різноманітних багаторівневих чинників. Іноді він гальмується навіть за наявності якісно побудованого процесу професійної підготовки, відповідних освітніх компонентів, висококваліфікованих викладачів, сприятливого освітнього середовища тощо. У такому випадку причини стримування професійного та особистісного розвитку, скоріше за все, полягають у тому що існують глибинні приховані, неусвідомлювані особистісні проблеми, усунути які не під силу традиційним засобам організації професійної підготовки. Запровадження до навчального процесу занять з активного соціально-психологічного пізнання, проведення глибинної діагностико-корекційної роботи з майбутніми психологами дає можливість їм виявити та розв'язати внутрішньоособистісні протиріччя, зняти невидимі бар'єри на шляху професійної самореалізації та повного використання наявного особистісного ресурсів.

Схарактеризуймо навчально-тренінгову програму «Розвиток особистісного потенціалу майбутнього психолога», яку ми запровадили для роботи зі студентами-психологами, які мають потребу та бажання вдосконалювати свої особистісні та професійні якості. При складанні програми враховували те, що важливими умовами, які дозволяють долати блокування особистісного потенціалу, є розвинута емоційна регуляція, стресостійкість та емоційний інтелект в цілому. Саме тому у навчально-тренінгову програму розвитку особистісного потенціалу на перших заняттях (Модуль 1. «Рефлексія стану особистісного потенціалу, пошук ресурсів для особистісного та професійного розвитку») доцільно включити вправи, спрямовані на підвищення емоційного інтелекту – арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані техніки саморегуляції, усвідомлення та управління емоціями, вправи на аналіз та побудову позитивних міжособистісних стосунків тощо. Для краще усвідомлення сильних й слабких сторони особистості, власних обмежень та переваг майбутнім психологам потрібно оволодіти рефлексивними вміннями, що забезпечується методиками самоаналізу, веденням рефлексивних щоденників, груповими дискусіями та аналізом тощо [12; 13].

Заняття першого модулю сприяють формуванню професійної самосвідомості та готують студента-психолога до подальшої роботи в групі АСПП, спрямованої на глибинний аналіз внутрішніх конфліктів та трансформацію психологічних захистів (Модуль 2. «Усвідомлення внутрішньої стабілізованої суперечності та бар'єрів для розвитку особистісного потенціалу»). В цілому, другий модуль зосереджує студентів на роботі з комплексами тематичних психомалюнків задля виявлення та усвідомленні внутрішнього протиріччя, упредметненого в малюнку та доступного для зовнішнього спостереження. Поглиблення здатності до самоусвідомлення майбутніх психологів в процесі АСПП нівелює, пом'якшує деструкції їхньої психіки, породжувані внутрішньою стабілізованою суперечністю (особистісною проблемою), що, власне, й

зумовлює психокорекцію та сприяє створенню більш сприятливих внутрішніх умов для розвитку особистісного потенціалу [3; 11].

Розвиток особистісного потенціалу також може суттєво загальмуватися через наявність неподоланих травм, які стають серйозною перешкодою для особистісного та професійного функціонування. У такому випадку слід приділити особливу увагу опрацюванню травматичного досвіду, якщо він мав місце в житті майбутнього психолога. У зв'язку з цим, окремим студентам також потрібно забезпечити доступ до психотерапевтичної підтримки в процесі навчання [14].

На особистісний та професійний розвиток значною мірою впливає середовище, у якому здобувають освіту майбутні психологи. Освітнє середовище характеризується станом таких компонентів: соціально-комунікативного (стиль взаємодії між учасниками освітнього процесу); інформаційного (доступ до навчальної інформації, ресурсів, технології навчання), просторово-предметний (матеріальні та гігієнічні умови навчання) та психологічний (захист від дискримінації, приниження гідності та створення підтримуючого клімату для навчання) [15]. Кожен з цих компонентів відіграє важливу роль у формуванні професійних компетентностей і забезпеченні особистісного розвитку студентів. Важливо створити таке освітнє середовище, яке сприятиме самоактуалізації майбутніх психологів, для цього воно повинно бути безпечним, підтримувальним і відкритим до різних форм самовираження. Участь у командних творчих проектах, залучення студентів до волонтерської роботи та до проведення психоедукаційних заходів допоможе їм краще усвідомити свій потенціал і можливості для його розвитку.

Висновки. Огляд наукових джерел засвідчив, що існує багато різноманітних причини, що заважають людині особистісно розвиватися, – від дитячих травм і внутрішніх конфліктів до негативних когнітивних установок, переконань та впливу соціального середовища тощо. Розуміння джерел і механізмів блокування особистісного потенціалу у кожному конкретному випадку є важливим аспектом індивідуалізації та особистісного підходу у підготовці майбутніх психологів. Якісна психологічна освіта має створювати умови для максимального розвитку особистісного потенціалу кожного студента, враховувати його життєвий досвід, соціокультурні та індивідуальні особливості, мотивацію вибору професії тощо.

Результати опитування засвідчили, що більшість студентів досліджуваної вибірки мають сприятливі для подальшого навчання та професійної діяльності стани особистісного потенціалу (41,1% мають середній рівень, а 20,8% – високий). Проте певна частина респондентів демонструє низький рівень сформованості компетентностей або мотиваційних ресурсів – непродуктивний стан виявився в 15,3% опитаних, заблокований в 12,7%, а прихований у 10,2% опитаних, що підтверджує доцільність розробки та впровадження навчально-тренінгової програми задля цілеспрямованого розвитку їхнього потенціалу.

Таким чином, система підготовки психологів повинна бути комплексною, враховувати індивідуальні потреби студентів і спрямовувати їхній розвиток через діагностику, рефлексію, АСПП, терапевтичну підтримку та створення сприятливого середовища. Це дозволить майбутнім психологам не лише реалізувати свій потенціал, а й бути ефективними професіоналами, які допомагають іншим долати життєві труднощі та досягати самореалізації.

Література:

1. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 524 с.
2. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Аструя, 2021. 384 с.
3. Яценко Т. С. Актуалізація прагматичного мислення в учасників глибинного пізнання. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024, №1. С. 178-187. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-24>
4. Литвин А. В., Руденко Л. А. Удосконалення підготовки психологів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Кропивницький : ЛА НАУ, 2021. Вип. 9. С. 63–74.
5. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Київ : "Інтерсервіс", 2015. 178 с.
6. Лавріненко В. А. Емпіричне дослідження показників самоактуалізації студентів-психологів. *Психологія і особистість*. 2023. № 1. С. 97-108.
7. Білозерська, С. І. (2021). Особистісний потенціал у структурі особистості викладача. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021, Том 32 (71) № 1. С. 81–92. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/15>
8. Чернявська Т. П. Розвиток особистісного потенціалу : курс лекцій. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова, 2024. 83 с.
9. Міляєва В. Р., Лебідь Н. К., Бреус Ю. В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології*. 2013. №20. С. 405-415.
10. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання*. 2010. Вип. 7. Т. 8. С. 196-205.
11. Яценко Т. С. Актуалізація прагматичного мислення в учасників глибинного пізнання. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024, №1. С. 178-187. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-24>
12. Атаманчук Н. М., Яланська С. П. Використання арт-практик у роботі зі здобувачами вищої освіти. *New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters : collective monograph*. Riga : Baltija Publishing, 2021. – Vol. 1. – P. 34-51. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3> ;
13. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі*: колективна монографія/ наук. ред. Л.В. Герасименко, В.Ф. Моргун. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2020. С. 110-128.
14. Лазос Г. Особиста терапія як важливий аспект професійної підготовки психолога і психотерапевта. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021 №2–3 (23). С. 77–90. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.8>
15. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко та інші; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

References:

1. Maksymenko, S. D., & Yalanska, S. P. (2021). *Genetyko-kreatyvnyi pidkhid: diialnisne oposedkuvannia osobystisnoho rozvytku: monohrafiia [Genetic-creative approach: activity-based mediation of personal development]*. Kyiv: Vydavnytstvo Liudmyla. [in Ukrainian].
2. Hrynova, M. V., & Kononova, M. M. (2021). *Samorehuliatsiia navchalnoi diialnosti ta profesiinyi rozvytok studentskoi molodi [Self-regulation of educational activities and professional development of student youth]*. Poltava: Astraia. [in Ukrainian].
3. Yatsenko, T. S., & Pedchenko, O. V. (2014). Hlybynne piznannia psykhyky – osnova profesiinoi pidhotovky psykholoha [Deep understanding of the psyche as the foundation of psychologist's professional training]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 12: Psykholohichni nauky – Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 12: Psychological Sciences*, 45, 3–18. [in Ukrainian].
4. Lytvyn, A. V., & Rudenko, L. A. (2021). Udoskonalennia pidhotovky psykholohiv u zakladakh vyshchoi osvity [Improvement of psychologists' training in higher education institutions]. *Naukovyi visnyk L'otnoi akademii. Seriiia: Pedagogichni nauky – Scientific Bulletin of the Flight Academy. Series: Pedagogical Sciences*, 9, 63–74. Kropyvnytskyi: LA NAU. [in Ukrainian].
5. Starynska, N. V. (2015). *Osoblyvosti samoaktualizatsii maibutnikh psykholohiv u protsesi profesiinoi pidhotovky [Features of self-actualization of future psychologists in the professional training process]*. Kyiv: Interservis. [in Ukrainian].
6. Lavrinenko, V. A. (2023). Empyrychne doslidzhennia pokaznykiv samoaktualizatsii studentiv-psykholohiv [Empirical research on self-actualization indicators of psychology students]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and Personality*, 1, 97–108. [in Ukrainian].
7. Bilozierska, S. I. (2021). Osobystisnyi potentsial u strukturi osobystosti vykladacha [Personal potential in the structure of a teacher's personality]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriiia: Psykholohiia – Scientific Notes of V. I. Vernadskyi TNU. Series: Psychology*, 32/71(1), 81–92. Retrieved from <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/15> [in Ukrainian].
8. Cherniavska, T. P. (2024). *Rozvytok osobystisnoho potentsialu [Development of personal potential]*. Odesa: Odes. nats. un-t im. I. I. Mechnykova. [in Ukrainian].
9. Miliayeva, V. R., Lebid, N. K., & Breus, Yu. V. (2013). Teoretychnyi analiz poniattia «potentsial osobystosti» [Theoretical analysis of the concept "personality potential"]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of Modern Psychology*, 20, 405–415. [in Ukrainian].
10. Murashko, I. V. (2010). Rozkryttia poniattia «osobystisnyi potentsial» ta yoho psykholohichnoi struktury [The concept of "personal potential" and its psychological structure]. *Aktualni problemy psykholohii. Psykholohichna teoriia i tekhnolohiia navchannia – Current Issues in Psychology. Psychological Theory and Technology of Learning*, 7(8), 196–205. [in Ukrainian].
11. Yatsenko, T. S. (2024). Aktualizatsiia pralozhychnoho myslennia v uchasnykiv hlybynnoho piznannia [Activation of prelogical thinking in deep cognition participants]. *Naukovi zapysky. Seriiia: Psykholohiia – Scientific Notes. Series: Psychology*, 1, 178–187. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-24> [in Ukrainian].
12. Atamanchuk, N. M., & Yalanska, S. P. (2021). Vykorystannia art-praktyk u roboti zi zdobuvachamy vyshchoi osvity [Use of art practices in working with higher education students]. *New Impetus for the Advancement of Pedagogical and Psychological Sciences in Ukraine and EU Countries: Research Matters: Collective Monograph (Vol. 1, pp. 34-51)*. Riga: Baltija Publishing. Retrieved from <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3> [in Ukrainian].
13. Atamanchuk, N. M. (2020). Adaptatsiia studentiv-pershokursnykiv do navchannia u zakladakh vyshchoi osvity za dopomohoiu psykholohichnykh art-praktyk [Adaptation of first-year students to studying in higher education institutions through psychological art practices]. In L. V. Herasymenko & V. F. Morhun (Eds.), *Problemy motyvatsii osobystosti v suchasnomu osvith'omu prostori: Kolektyvna monohrafiia – Problems of Personality Motivation in the Modern Educational Space: Collective Monograph* (pp. 110–128). Kremenchuk: PP Shcherbatykh O. V. [in Ukrainian].

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(48) 2025

14. Lazos, H. (2021). Osobysta terapiia yak vazhlyvyi aspekt profesiinoi pidhotovky psykhologa i psykhoterapevta [Personal therapy as an important aspect of psychologist and psychotherapist training]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational Psychology. Economic Psychology*, 2-3(23), 77–90. Retrieved from <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.8> [in Ukrainian].

15. *Formuvannia bezpechnoho osvith'oho prostoru zakladu osvity v diial'nosti pratsivnykiv psykholohichnoi sluzhby [Formation of a Safe Educational Space in the Activities of Psychological Service Workers]* / Author group: V. V. Baidyk, Yu. P. Hopkalo, I. O. Korniienko, et al.; Edited by N. V. Lunchenko & I. I. Tkachuk. (2023). Kyiv: UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty. [in Ukrainian].

УДК: 159.954.3:176

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1343-1351](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1343-1351)

Вдовіченко Оксана Володимирівна доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, тел.: (093) 450-31-87, <https://orcid.org/0000-0003-0430-2295>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЖІНКИ

Анотація. Сексуальність як властивість особистості формується у неперервній єдності із психічним розвитком, що є визначальним у дорослій сексуальній реалізації. Психосексуальний розвиток тлумачать як формування статевої самосвідомості, статевої ролі і сексуальної орієнтації. З одного боку, психосексуальність – це певний аспект онтогенезу, який тісно корелює із загальним біологічним розвитком організму, а з іншого, є результатом статевої/гендерної соціалізації, у процесі якої індивід засвоює певну статевою роль і правила сексуальної поведінки. Як відомо, різним віковим періодам притаманні різні кризи психосексуального розвитку, зокрема і шляхи їх подолання. Відтак важливим є розкриття змісту провідних механізмів формування жіночої сексуальності. Можна констатувати, що в сучасних наукових підходах до вивчення проблеми сексуальності стверджується про те, що сексуальність komponує в собі низку аспектів життя і є підґрунтям для його створення. Зріла сексуальність впливає зі стадій сексуального розвитку в дитинстві. У підлітковому віці повністю засвоюються фемінні та маскуліні характеристики, гендерні ролі, сексуальна та партнерська орієнтація. У цей період змінюється як будова тіла, так і вторинні статеві ознаки. Коли починається менархе, образ тіла стає більш привабливим, і дівчинка уявляє, що вона вже не дитина, а має доросле тіло. Менструація може викликати почуття сорому, безпорадності та тривоги через стрес, пов'язаний з неможливістю керувати нею. Помічено, що можуть виникати психосоматичні симптоми менструального циклу, особливо у дівчат-підлітків, чий гендерні ролі змінилися. Більшість вчених вважають, що пубертатний період і наступні роки є особливо важливими для розвитку жіночої сексуальності. Дійсно, статеве дозрівання якісно змінює структуру статевої ідентичності. Це пов'язано з тим, що це не тільки перша поява та інтеграція статевої ідентичності, але й поява сексуальної ідентичності, включаючи сексуальну орієнтацію. Генітальна стадія є вершиною розвитку та зрілості. Остаточна та кінцева сформованість статевої системи відбувається на цій стадії тоді, коли стають можливим еякуляція, оргазм, вагітність. Оргазм у поєднанні з

еротичними задоволеннями прегенітальних стадій, дає плоди цілком дорослого вираження сексуального інстинкту.

Ключові слова: сексуальність, зріла сексуальність, психосексуальний розвиток жінки.

Vdovichenko Oksana Volodymyrivna Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Social and Humanities, The State institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky», tel.: (093) 450-31-87, <https://orcid.org/0000-0003-0430-2295>

FEATURES OF PSYCHOSEXUAL DEVELOPMENT OF A WOMAN

Abstract. Sexuality as a property of the personality is formed in continuous unity with mental development, which is decisive in adult sexual realization. Psychosexual development is interpreted as the formation of sexual self-awareness, sexual role and sexual orientation. On the one hand, psychosexuality is a certain aspect of ontogenesis, which is closely correlated with the general biological development of the organism, and on the other, it is the result of sexual/gender socialization, in the process of which the individual learns a certain sexual role and rules of sexual behavior. As is known, different age periods are characterized by different crises of psychosexual development, including ways to overcome them. Therefore, it is important to reveal the content of the leading mechanisms of the formation of female sexuality. It can be stated that modern scientific approaches to the study of sexuality argue that sexuality encompasses a number of aspects of life and is the basis for its creation. Mature sexuality stems from the stages of sexual development in childhood. In adolescence, feminine and masculine characteristics, gender roles, sexual and partner orientation are fully assimilated. During this period, both the structure of the body and secondary sexual characteristics change. When menarche begins, the body image becomes more attractive, and the girl imagines that she is no longer a child, but has an adult body. Menstruation can cause feelings of shame, helplessness and anxiety due to the stress associated with the inability to control it. It has been noted that psychosomatic symptoms of the menstrual cycle can occur, especially in adolescent girls whose gender roles have changed. Most scientists believe that the puberty period and the following years are especially important for the development of female sexuality. Indeed, puberty qualitatively changes the structure of sexual identity. This is due to the fact that it is not only the first appearance and integration of sexual identity, but also the emergence of sexual identity, including sexual orientation. The genital stage is the pinnacle of development and maturity. The final and ultimate formation of the reproductive system occurs at this stage when ejaculation, orgasm, and pregnancy become possible. Orgasm, combined with the erotic pleasures of the pregenital stages, yields the fruits of a fully adult expression of the sexual instinct.

Keywords: sexuality, mature sexuality, psychosexual development of a woman.

Постановка проблеми. Сексуальність є одним із ключових трендів ХХІ століття. Нею зваблюють, заманюють і маніпулюють. Вона є фундаментом для вибудови реклами. Її обіцяють «ввімкнути» за кілька днів перебування на відповідному тренінгу. Водночас, переважна більшість індивідів відводить сексуальності лише одну функцію – репродуктивну (для продовження роду), і не вбачає її поза цим контекстом. Однак, попри те, що ми живемо у добу вільного доступу до інформації (принаймні, у плані сексуальності), сексуальна культура та обізнаність у цій сфері бажають бути кращими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Прихильники психоаналітичних теорій розвитку розмежовують «ядерну статеву ідентичність», «статеворольову ідентичність» і «сексуальну орієнтацію» як складники та три лінії психосексуального розвитку, вважаючи, що психосексуальний розвиток у дівчаток є набагато складнішим, порівняно з хлопчиками. Проблематика формування жіночої сексуальності, зокрема несвідомих фантазій, а також особливостей аналітичної терапії жіночих сексуальних розладів, перверзій розкрито у низці закордонних досліджень. У вітчизняній психології простежується дефіцит таких напрацювань [5].

Загалом, під сексуальністю розуміють:

- низку фізіологічних і психічних реакцій, дій і переживань, пов'язаних із проявом і задоволенням статевого потягу;
- здатність насолоджуватися та дарувати насолоду; себто, власне бажання, якщо визнавати, що в основі будь-якого бажання лежить сексуальне підґрунтя; це сутність кожної жінки та кожного чоловіка;
- стрижневий аспект людського буття впродовж життя; вроджена потреба і функція людського організму; охоплює стать, гендерні ідентичності та ролі, еротизм, інтимність, задоволення, сексуальну орієнтацію, репродукцію (згідно з Всесвітньою Організацією Охорони здоров'я).

Якщо ж апелювати до авторських тлумачень окресленого поняття, то, скажімо, на переконання американських дослідників В. Мастерса і В. Джонсона, чіткої й однозначної відповіді на питання «Що таке сексуальність?» немає. Якщо слово «секс» переважно вживають у буденному житті задля позначення статевого акту, то термін «сексуальність» значно ширший і охоплює все те, що пов'язане з сексом. Інакше кажучи, сексуальність – це комплексна характеристика людини, а не лише її здатність до еротичної реакції. Проте зауважмо, що вчені досі не знайшли пояснень, у чому саме полягає її сутність [1].

У психоаналітичній традиції щодо формування сексуальності умовно виокремлюють такі основні періоди: догенітальний, латентний і генітальний.

Процес психосексуального розвитку розпочинається ще з моменту зачаття. Пренатальний період розвитку сексуальності передуює онтогенезу і

передбачає формування статі, зокрема, на генетичному, гонадному й морфологічному рівнях; і структур мозку, які «відповідають» за сексуальну поведінку. У контексті цієї позиції наголошується на ролі перинатальної динаміки у плані формування статевої ідентичності. Запропоновано концепцію ключових перинатальних матриць, які можуть бути різними за своїми контекстами (зокрема щодо безпеки або родової травми) і в майбутньому суттєво впливати на сприйняття і ухвалення жінкою власної ролі.

На переконання L. Rotter [8] жінки, які воліють народити хлопчика вже закладають основи психосексуального розвитку своєї дитини. І такі жінки часто навіть не приховують свого розчарування і образи, коли народжується дівчинка, а згодом – і під час виховання.

У своїй концепції З. Фрейд [3] зауважував, що існує недостатньо висновків у плані догенітального періоду (зокрема, оральної й анальної фаз) щодо формування жіночого/чоловічого початків. Однак за спостереженнями Столлера [5], жіночі манери, способи та жести взаємодії проявляються у дівчинки ще до моменту, коли вона починає ходити, що вказує як на раннє формування первинного відчуття жіночності, так і на ранній початок жіночої статевої ідентифікації. Компонентом ядерної статевої ідентичності є усвідомлення дівчинкою власного тіла, а усвідомлення свого самозвеличання відбувається разом з усвідомленням своїх статевих органів; спочатку – тактильне, що спонукає до первинної жіночності. Психопсихіки фокусують увагу на наявності вагінального усвідомлення дівчинки. Навіть, якщо і рання самосвідомість є незв'язною і фрагментарною, коли у дівчинки в дитинстві виникає уявлення про себе (відбувається формування Я-концепції), воно охоплює певне спрощене відчуття себе жінкою із жіночими геніталіями.

Існують також достовірні докази тому, що у дівчаток виявляються вагінальні відчуття й імпульси задовго до фалічного періоду; що на стадії вигодовування у них (дівчаток) простежуються різні за інтенсивністю вагінальні реакції; наявні й доведення того, що під час годування у немовлят-хлопчиків також відбувається генітальне збудження. Отже, дослідження свідчать про те, що як хлопчики, так і дівчатка, під час годування виявляють абсолютно певні ознаки статевого збудження саме на цій стадії розвитку.

Виклад основного матеріалу. У царині сексопатології вважають, що психосексуальний розвиток людини починається із перших місяців життя. При цьому виокремлюють три етапи формування психосексуального розвитку:

- 1) статева самосвідомість (1-7 років);
- 2) статева роль (7-13 років);
- 3) психосексуальні орієнтації (12-26 років).

Під час перебігу розвитку дитини здійснюється перехід від задоволення біологічних потреб (зокрема, в їжі, сні) і примітивних емоцій задоволення/незадоволення до вищих емоцій; формуються соціальна свідомість і суспільні

уявлення; правильна оцінка власних здібностей. Ця закономірність є характерною і для психосексуального розвитку. У процесі становлення сексуальності та її впливу на статеву роль жінки, як біологічно зумовленої, мають значення і соціальні чинники, а гормональне тло окреслює інтенсивність проявів сексуальності. Зазначимо, що порушення темпів психосексуального розвитку відображається і на подальшому розвитку жінки.

Якщо ж ранні етапи психосексуального розвитку зазнають порушень або відсутні, то виникатиме деформація сексуальності, яка зачепить ядро особистості [4].

Зупинимось і на важливості симбіотичного зв'язку матері та дівчинки в перші роки життя. Він також має неабиякий «вклад» у первинне відчуття приналежності до жіночої статі. Фантазії щодо єдності «мати-донька» часто трапляються у матерів, що в прийдешньому може завадити первинному відокремленню дівчинки від матері. Зокрема, йдеться про те, що матері та доньки мають знайти «нову мову» у тілесній взаємодії, аби було можливим існування двох жіночих ідентичностей. Отже, дівчинка має дійти до своєї сексуальності через аутоеротизм.

Зазначмо, що у віці між 1 і 2 роком дівчинка вже може демонструвати (і, до речі, це робить) певне знання анатомічних відмінностей. Спираючись на ставлення дівчинки до батьків, включно зі ступенем емоційної (ймовірніше, ніж сексуальної) доступності батька, а також зважаючи на материнське відчуття власної жіночності, визначають особливості впливу травматичного виявлення статевих відмінностей. Однак, якщо перебіг ранніх фаз відокремлення-індивідуалізації відбувається неспокійно, то на виявлення анатомічних відмінностей дівчинка може відреагувати вираженою заздрістю до пенісу. Аби успішно пройти цю фазу, дівчинка має віднайти спосіб упоратися із заздрістю до пенісу і сформувати нарцисично цінване сприйняття свого тіла. Власне в цей період може вибудуватись підґрунтя задля розвитку жіночої генітальної тривоги. Рання зацікавленість дівчинки власними геніталіями згодом може перерости у страх пошкодження від мастурбації; далі – перейти у страх внутрішньої шкоди, зумовлений нерозумінням процесу дітонародження; вилитись у підлітковий страх (травматизації) шкоди від статевого акту; а також у страх вагітної жінки потрапити під «внутрішнє пошкодження» з боку очікуваної дитини. Ці генітальні тривоги радше не передують, а слідує за формуванням первинної жіночності й самі по собі не спонукають до відчуття неповноцінності.

Третій рік життя дівчинки вирізняється демонстрацією нової поведінки. Прикметними ознаками цього періоду є прояви ексгібіціонізму, генітальна мастурбація, зацікавленість анатомічними відмінностями чи захоплення тілами й геніталіями обох статей тощо. Розглядуваний період психоаналітики вважають переломним у засвоєнні жіночої ролі, укладають останню в концепцію про «Едипів комплекс» і відносять до генітальної стадії психосексуаль-

ного розвитку. В едиповій фазі фіксується статеворольова ідентичність та починається психосексуальна фаза статевої ідентичності дівчинки, коли вона «наближається» до любові батька, а мати, відповідно, сприймається як об'єкт, із яким вона змагається. Розпочинаються триадні стосунки, у яких важливою є роль батька щодо диференціації взаємин між дівчинкою і матір'ю, а також, в турботі та визнанні жіночності в дівчинки з одного боку, й установленні певних меж у стосунках – з іншого. Позитивний результат цієї стадії супроводжує ідентифікація дівчинки з матір'ю. Триадна едипальна конфігурація взаємин у дівчинки може залишатися не вирішеною до пубертатного періоду, а подальше її затягування зумовлює незворотні зміни нормальних статевих орієнтацій на все життя.

«Едипова ситуація» також є витокom «психологічної імпотенції», пов'язаної з інтимно-особистісним простором жінки, зокрема: ускладненням у підтримуванні романтичних стосунків із сексуальним об'єктом. «Психічна імпотенція» є результатом впливу інфантильних комплексів, а в дорослому житті вона реалізовується через руйнування взаємин, гомосексуальні тенденції, залежну любов, тяжіння до страждань.

Позитивний едиповий розвиток дівчинки не завжди відбувається рівномірно. У цьому плані виокремлено низку основних чинників, які гальмують або перешкоджають нормальному «проживанню» едипової стадії: роль батька (він підтримує гордість і самоповагу дівчинки, водночас сприяючи її ідентифікації з жіночим «Я»; батько, який спокушає, навпаки, спонукає до відчуття провини та регресивних утворень, які ускладнюють ідентифікацію); відчуття щодо матері (провина за едипові бажання усувають суперництво та зумовлюють страх втратити матір, і, як наслідок – дівчинка може повернутись до симбіотичної прихильності з матір'ю, перебуваючи у стані дитячої покірності, залежності, покірності, мазохістичності); первинна сцена (тобто, несвідомі знання дитини про сексуальні взаємини дорослих, впливає на прийняття жіночої ролі); вплив травматичного досвіду (витіснення сексуальності можуть спонукати генітальні імпульси, отримані в догенітальний період у відповідь на батька, який спокушає); трансгенераційна передача (пов'язана з невротичністю батьків, які й виховують невротичних дітей; в Едиповому комплексі дітей простежується невирішений Едипів комплекс батьків); вплив сиблінгів (едипальні відчуття до батьків дублюються щодо старшого брата/сестри й можуть сприяти послабленню конфлікту чи створенню нового); сім'ї з одним із батьків (фрустрація едипової любові сприяє ідеалізації фантазій, особливо тоді, коли батько помер, спостерігається прихильність до матері, і, як наслідок – виникає страх сексуальності); сімейні констеляції (каструюча і садистична мати та добрий уразливий батько сприяють тому, що дівчинка не посідає місця матері біля батька і не ідентифікується із матір'ю, залишається дитиною та не стає жінкою загалом).

Статеворольова ідентичність набуває своєї повноти у латентний період, коли ця роль уже стає соціальною, а набутий досвід догенітального періоду трансформується й опрацьовується. Із розвитком соціальних стосунків дівчинка контактує з більшими групами однолітків і знаходить більше можливостей щодо пошуку нових об'єктів для ідентифікації й ідеалізації.

Маскулінна поведінка дівчинки в цей період може свідчити про набуття чоловічих рис, або бути компенсацією недооціненого та слабого відчуття жіночності.

Набуття жінкою фемінних і маскулінних рис, її статевая роль і сексуально-партнерська орієнтація цілковито асимілюється в підлітковому віці. Означений період пов'язують зі змінами як у будові тіла, так і у вторинних статевих ознаках. Образ тіла приваблює з настанням менархе, дівчинка уявляє, що вона вже не дитина і має доросле тіло. Менструації можуть породжувати сором, безпорадність і тривогу у зв'язку з переживанням стресу від неспроможності ними управляти. Зокрема, вказується на те, що можливі психосоматичні порушення менструального циклу в пубертатних дівчаток зі статево-рольовими трансформаціями. Переважна більшість вчених вважають, що період статевого дозрівання та подальші за ним роки в цьому плані є особливо важливими для розвитку жіночої сексуальності. Справді, пубертат якісно змінює структуру статевої самосвідомості, з огляду на те, що вперше виявляється і закріплюється вже не лише статевая, але й сексуальна ідентичність суб'єкта, включно з його сексуальними орієнтаціями.

Психоаналітики також зауважують, що для пубертатного періоду характерні психосексуальні конфлікти та реактивація всіх недозволених конфліктів попередніх стадій розвитку; до того ж вагінальні відчуття стають концентрованими, усвідомленими та пов'язані з образом власного жіночого тіла. Збільшення молочних залоз і ухвалення менструацій є запорукою нормального психосексуального розвитку. Натомість, якщо ж цього немає, то відроджується заздрість до пенісу, відчуття позбавлення, нарцисичність, невизначеність щодо прийняттого образу тіла та вразливість.

На переконання З. Фрейда [3], механізми, вироблені в латентному періоді, постають неадекватними перед імпульсами, які пробуджуються у пубертаті лібідозними імпульсами. Однак статевая зрілість спонукає до пробудження інтересу до своїх геніталій і визначає фізичну активність. Таке явище можна простежити в разі неврозів, а саме: «воно» вступає в доволі сильну конфронтацію із відносно слабким «Я», що зумовлює стан сильної тривоги й відчуття провини. Це виражається у поведінкових проявах агресії й протиставлення (протистояння).

Підсилюють і відроджують сексуальні потяги дівчинки також і біологічні зміни. Саме в цей період відбувається актуалізація посиленої мастурбації, «сексуальних досліджень», які супроводжують страх, сором і відчуття провини, фантазії та цікавість про статеві взаємини часто зумовлюють

тривогу, а фантазії про пошкодження і біль від статевого акту є нагальними. Зріла сексуальність корелює із сексуально-партнерською орієнтацією та потребує пошуку нових засобів взаємодії із тими, хто навколо, особливо з потенційними коханцями. Шлях підлітка-дівчинки до розв'язання її конфліктів у плані вибору об'єкта проходить крізь «его-ідеал». Інфантильні образи себе й об'єкта мають бути переглянуті та деідеалізовані. Нарцисичне задоволення може бути реалізовано крізь призму ідентифікації з «егоідеалом», тією мірою, як асимілюється відчуття жіночності, а разом із ним і формується гетеросексуальна орієнтація.

Висновки. Зазначмо, що основний вклад до розуміння психосексуального розвитку жінки здійснили представники психоаналізу. На відміну від психодинамічних концепцій, переважна більшість авторів вказують на превалюючу роль підліткового періоду в розвитку сексуальності. Ключовий момент у психосексуальному розвитку жінки полягає в наявності ризику нерозв'язання конфлікту у виборі об'єкта і тоді дитячі травми будуть істотними як для статевої ролі жіночої реалізації, так і сексуальної.

Література

1. Evensen M. Sociocultural Factors of Female Sexual Desire and Sexual Satisfaction, Intuition: The BYU Undergraduate. *Journal of Psychology*. 2021. № 15 (01). P. 1–15.
2. Gewirtz-Meydan, A., & Finzi-Dottan, R. Sexual Satisfaction Among Couples: The Role of Attachment Orientation and Sexual Motives. *The Journal of Sex Research*. 2017. № 55(2). P. 178–190.
3. Асланян Т.С., Шевельдіна О.В. Психологічні особливості сексуальної поведінки сучасних жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2018. Випуск 3. Том 1. С. 13–17.
4. Бойко М. Сексологія та сексопатологія. Київ: АДЕФ-Україна, 2023. 304 с.
5. Ворнік Б.М., Кришталь Є.В. Сексологія та сексопатологія. 2-е видання. Київ: Медицина, 2023. 631 с.
6. Гавриловська К.П., Павлюк І.М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021. №3. С. 45–49.
7. Зигмунд Фройд. Три нариси з теорії сексуальності. Переклад з німецької: проф. Юрій Кузнецов, Анатолій В. Фурман. Тернопіль: Журнал «Психологія і суспільство». № 4, 2008 стор. 45–91.
8. Кочарян, Г. (2021). Гіперсексуальність як прояв різних розладів. *Здоров'я чоловіка*, (3), 74–84. <https://doi.org/10.30841/2307-5090.3.2021.246213>
9. Фройд З. Психологія сексуальності. Київ: Андронум, 2020. 106 с.

References

1. Evensen M. (2021). Sociocultural Factors of Female Sexual Desire and Sexual Satisfaction, Intuition: The BYU Undergraduate. *Journal of Psychology*. 15 (01). 1–15.
2. Gewirtz-Meydan, A., & Finzi-Dottan, R. (2017). Sexual Satisfaction Among Couples: The Role of Attachment Orientation and Sexual Motives. *The Journal of Sex Research*. 55(2). 178–190.
3. Aslanyan, T.S., Sheveldina, O.V. (2018). Psykholohichni osoblyvosti seksualnoyi povedinky suchasnykh zhinok. [Psychological features of sexual behavior of modern women]. *Naukovyy visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky*. 3. Vol. 1. 13–17. [in Ukrainian].

4. Boyko, M. (2023). Seksolohiya ta seksopatolohiya. [Sexology and sexopathology]. Kyiv: ADEF-Ukraine. [in Ukrainian].
5. Vornik, B.M., Kryshchal, E.V. (2023). Seksolohiya ta seksopatolohiya. [Sexology and sexopathology]. 2nd edition. Kyiv: Medicine. [in Ukrainian].
6. Gavrylovska, K.P., Pavlyuk, I.M. (2021). Psykholohichnyy dobrobut zhinok iz riznym indeksom seksualnosti. [Psychological well-being of women with different indices of sexuality]. Naukovyy visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya Psykholohiya. 3. 45–49 [in Ukrainian].
7. Sigmund Freud. Try narysy z teorii seksualnosti. [Three essays on the theory of sexuality]. Translation from German: prof. Yuriy Kuznetsov, Anatoly V. Furman. Ternopil: Zhurnal «Psykhologhiya i suspilstvo». 4, 45-91. [in Ukrainian].
8. Kocharyan, H. (2021). Hiperseksualnist yak proyav riznykh rozladiv. [Hypersexuality as a manifestation of various disorders]. Zdorovya cholovika, 3, 74–84. <https://doi.org/10.30841/2307-5090.3.2021.246213> [in Ukrainian].
9. Freud, S. (2020). Psykhologhiya seksualnosti [Psychology of Sexuality]. Kyiv: Andronum. 106 p.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(48) 2025

УДК 159.921:316.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1352-1366](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1352-1366)

Вітомський Юрій Леонідович кандидат психологічних наук, доцент кафедри філософії та психології Київського університету інтелектуального власності та права, Національного університету «Одеська юридична академія», м. Київ, тел.: (068) 884-88-44, <https://orcid.org/0000-0003-3094-5104>

Бондаренко Степан Юрійович фахівець кафедри технологій захисту кіберпростору центру кібербезпеки Навчально-наукового інституту інформаційної безпеки та стратегічних комунікацій, Національна академія Служби безпеки України, член громадської організації «IESF», м.Київ, тел.: (099) 444-99-27, <https://orcid.org/0000-0001-8328-5117>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ТЕХНОЛОГІЯМИ ПІДСВІДОМОЇ РЕКЛАМИ ТА ПРАВОВИМИ СТАНДАРТАМИ ІНФОРМОВАНОЇ ЗГОДИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД НА ЕТИЧНІ ПОРУШЕННЯ В МАРКЕТИНГУ

Анотація. Дослідження вивчає динамічну взаємодію між сучасними технологіями цифрової, мобільної та відеореклами (англ. DMV) та правовими стандартами, що розвиваються в рамках концепції «Інформованої Землі». Воно досліджує, як перетин цих сфер породжує етичні дилеми, зокрема з психологічної точки зору, зосереджуючись на моральних і когнітивних аспектах, що впливають на поведінку споживачів і корпоративну відповідальність.

Центральне місце в дослідженні займає аналіз психологічних механізмів, що лежать в основі сприйнятливості споживачів до маніпулятивної реклами та рішень маркетологів експлуатувати когнітивні упередження. Дослідження підкреслює, як технології DMV посилюють такі практики, використовуючи аналітику даних у режимі реального часу, персоналізацію та імерсивні медіа-формати, часто в обхід інформованої згоди та автономії споживача. Правові рамки, покликані забезпечити прозорість, правдивість і справедливість реклами, розглядаються з метою виявлення прогалин, які дозволяють етичним порушенням зберігатися, особливо в цифрову епоху.

У статті обговорюються такі психологічні концепції, як когнітивний дисонанс, несвідома упередженість та емоційний праймінг, і підкреслюється, як вони стратегічно використовуються в рекламі DMV для максимізації залучення споживачів і продажів. У ньому також критично оцінюються етичні наслідки цих практик, підкреслюється психологічне навантаження на людей, наприклад, втому від прийняття рішень і зниження довіри до цифрових екосистем.

Внесок дослідження полягає в тому, що воно поєднує юридичну психологію з психологією реклами, пропонуючи, щоб стандарт «Інформована Земля» включав психологічні гарантії для вирішення етичних проблем, пов'язаних з рекламою DMV. Дослідження пропонує дієві стратегії, такі як впровадження психологічного аудиту в рекламних кампаніях і суворіші регуляторні заходи для зменшення експлуатації когнітивних вразливостей.

Вивчаючи взаємодію між технологічними можливостями, психологічними маніпуляціями та правовими нормами, дослідження забезпечує комплексну основу для розуміння та вирішення етичних проблем у маркетингу. Зрештою, воно закликає до збалансованого підходу, який поважає права споживачів, дотримується правових стандартів і сприяє етичній доброчесності в рекламній індустрії.

Ключові слова: реклама DMV, етичні помилки, юридична психологія, психологія реклами, маніпулювання споживачами, «Інформована Земля», когнітивна упередженість.

Vytomskyi Yurii Leonidovych PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Philosophy and Psychology, Kyiv University of Intellectual Property and Law, National University «Odesa Law Academy», Kyiv, tel.: (068) 884-88-44, <https://orcid.org/0000-0003-3094-5104>

Bondarenko Stepan Yuriiiovych Specialist at the Department of Cyberspace Protection Technologies of the Cybersecurity Centre of the Educational and Research Institute of Information Security and Strategic Communications of the National Academy of the Security Service of Ukraine, Member of the IESF NGO, Kyiv, tel.: (099) 444-99-27, <https://orcid.org/0000-0001-8328-5117>

THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBLIMINAL ADVERTISING TECHNOLOGIES AND LEGAL STANDARDS OF INFORMED CONSENT: A PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE ON ETHICAL VIOLATIONS IN MARKETING

Abstract. The research explores the dynamic interplay between modern digital, mobile, and video (DMV) advertising technologies and the evolving legal standards within the concept of «Informed Earth». It investigates how the intersection of these domains generates ethical dilemmas, particularly from a psychological perspective, focusing on the moral and cognitive dimensions influencing consumer behavior and corporate accountability.

Central to the study is the analysis of psychological mechanisms underpinning both consumer susceptibility to manipulative advertising and marketers' decisions to exploit cognitive biases. The research underscores how DMV technologies intensify such practices by leveraging real-time data analytics, personalization, and immersive

media formats, often bypassing informed consent and consumer autonomy. Legal frameworks designed to ensure transparency, truthfulness, and fairness in advertising are examined to identify gaps that allow ethical failures to persist, particularly in the digital age.

The paper discusses psychological concepts like cognitive dissonance, unconscious bias, and emotional priming, highlighting how they are strategically utilized in DMV advertising to maximize consumer engagement and sales. It also critically evaluates the ethical implications of these practices, emphasizing the psychological strain on individuals, such as decision fatigue and reduced trust in digital ecosystems.

A unique contribution of the research lies in its integration of legal psychology with advertising psychology, proposing that the "Informed Earth" standard should incorporate psychological safeguards to address the ethical challenges posed by DMV advertising. The study suggests actionable strategies, such as the implementation of psychological audits in advertising campaigns and stricter regulatory measures to mitigate the exploitation of cognitive vulnerabilities.

By exploring the interaction between technological capabilities, psychological manipulation, and legal norms, the research provides a comprehensive framework for understanding and addressing ethical failures in marketing. It ultimately calls for a balanced approach that respects consumer rights, adheres to legal standards, and fosters ethical integrity in the advertising industry.

Keywords: DMV Advertising, Ethical Failures, Legal Psychology, Advertising Psychology, Consumer Manipulation, Informed Earth, Cognitive Bias.

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток цифрових, мобільних та відеореklamних технологій трансформував маркетинговий ландшафт, уможлививши безпрецедентну персоналізацію та таргетування споживачів. Однак ця еволюція часто відбувається на шкоду етичній доброчесності, створюючи значні виклики для підтримки прозорості, справедливості та поваги до автономії споживачів. Поширення маніпулятивних рекламних практик використовує психологічні вразливості, такі як когнітивні упередження, емоційна сприйнятливість та втома від прийняття рішень, експлуатуючи несвідомі реакції споживачів для максимізації залучення та продажів.

Водночас правові рамки, такі як стандарт «Інформована Земля», мають на меті забезпечити відповідність маркетингових практик принципам інформованої згоди, правдивості та справедливості. Незважаючи на ці стандарти, залишаються прогалини в регулюванні етичного використання технологій DMV, особливо там, де психологічні маніпуляції перетинаються з правовим наглядом.

Це дослідження звертається до нагальної потреби дослідити психологічні механізми, що стоять за маніпуляцією споживачами та етичними помилками в маркетингу, зосереджуючись на тому, як рекламні технології

DMV експлуатують ці механізми. Воно досліджує розрив між правовим захистом і психологічними реаліями поведінки споживачів, закликаючи до переоцінки чинних стандартів з метою включення до них психологічних гарантій.

Аналізуючи взаємодію між юридичною психологією та психологією реклами, дослідження прагне виявити першопричини етичної ерозії в сучасному маркетингу та запропонувати рішення, які б збалансували технологічні інновації, етичну відповідальність та захист прав споживачів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перетин технологій цифрової, мобільної та відеореклами з правовими нормами, розглянутий крізь призму юридичної та рекламної психології, досліджувався кількома відомими психологами та дослідниками. Їхні роботи проливають світло на етичні виклики та психологічні наслідки, притаманні сучасним маркетинговим практикам.

Дослідження доктора Колін М. Грей зосереджені на етичних аспектах дизайну користувацького досвіду, зокрема на «темних патернах» у цифрових інтерфейсах. У дослідженні «Dark Patterns and the Legal Requirements of Consent Banners» досліджується, як певні стратегії дизайну маніпулюють поведінкою споживачів, викликаючи етичні та правові проблеми.

Спеціалізуючись на захисті даних та праві на приватність, доктор Крістіана Сантос співпрацює з міждисциплінарними командами, щоб проаналізувати, як механізми цифрової згоди узгоджуються з правовими стандартами. Її робота сприяє розумінню психологічного впливу інтерфейсів згоди на автономію користувачів та прийняття ними обґрунтованих рішень.

Наталія Белова спеціалізується на комп'ютерних науках та конфіденційності. Вона досліджує технічні та психологічні аспекти банерів згоди, зосереджуючись на тому, як вибір дизайну може призвести до етичних помилок, експлуатуючи когнітивні упередження, таким чином впливаючи на дійсність згоди користувача.

Як дослідниця соціальних комунікацій, Віта Березенко досліджує етичні та правові аспекти нейротехнологій у рекламі. Її дослідження висвітлюють психологічні наслідки використання передових технологій для впливу на поведінку споживачів та необхідність правових рамок для вирішення цих етичних проблем.

Олексій Скрябін досліджує перетин права та психології в контексті реклами. Його робота заглиблюється в те, як правові стандарти можуть бути засновані на психологічних знаннях для запобігання етичним порушенням у маркетингових практиках, особливо з появою нейротехнологій.

Ці науковці колективно сприяють тонкому розумінню того, як рекламні технології DMV взаємодіють з правовими стандартами з психологічної точки зору. Їхні дослідження підкреслюють важливість інтеграції правових і

психологічних рамок для вирішення етичних проблем у сучасних маркетингових практиках.

Мета статті. Мета цієї статті – дослідити складну динаміку між новими рекламними технологіями, що базуються на підписці, та еволюцією правових стандартів, що стосуються інформованої згоди, з особливим акцентом на психологічні наслідки етичних порушень у маркетингових практиках. Вона має на меті проаналізувати когнітивні та афективні механізми, які рекламодавці використовують для створення переконливих моделей підписки, часто в обхід принципів прозорості та автономії, які намагаються підтримувати правові рамки. Закріплюючи дискусію в юридичній психології, стаття досліджує, як технологічні інтерфейси дизайну маніпулюють процесами прийняття рішень споживачами, використовуючи такі психологічні вразливості, як перевантаження вибором, тимчасове дисконтування та ефект за замовчуванням.

Водночас, з точки зору психології реклами, ми розглядаємо навмисне структурування пропозицій підписки, які часто покладаються на підсвідомі підказки та поведінкові тригери, щоб змусити споживачів здійснювати регулярні платежі під виглядом зручності. Такі практики викликають глибоке етичне занепокоєння, оскільки вони часто ставлять максимізацію прибутку вище за збереження інформованої згоди, кидаючи виклик цілісності автономії споживача та справедливому застосуванню правового захисту.

Кінцева мета статті – синтезувати теоретичні та емпіричні знання з обох дисциплін, проливаючи світло на психологічні чинники, що лежать в основі таких етичних порушень, і водночас закликаючи до рекалібрування регуляторних рамок. Вона підкреслює необхідність цілісного підходу, який інтегрує психологічну експертизу в правові стандарти, гарантуючи, що принципи справедливості, прозорості та поваги до індивідуальних агентств залишатимуться центральними в розробці та впровадженні рекламних технологій, заснованих на підписці. Розглядаючи ці аспекти, стаття прагне зробити внесок у ширший дискурс щодо етичного маркетингу та захисту прав споживачів у цифрову епоху.

Виклад основного матеріалу. Вивчення взаємодії між технологіями в цифровій, мобільній та відеорекламі та правовими стандартами, такими як «Інформована Земля», привертає обмежену, але зростаючу увагу в міждисциплінарних галузях, включаючи юридичну психологію та психологію реклами. Автори досліджували ці теми з різних точок зору, приділяючи особливу увагу етичним проблемам, маніпулюванню споживачами та регуляторним викликам.

У галузі юридичної психології дослідники вивчали, як когнітивні упередження та емоційні тригери, що використовуються в рекламі, впливають на прийняття рішень споживачами та на сприйняття справедливості в маркетингових практиках. Ключові дослідження висвітлили психологічні

наслідки оманливої або маніпулятивної реклами, підкресливши необхідність правових рамок для захисту автономії споживачів та їхньої інформованої згоди. У цих роботах стверджується, що існуючі правові норми часто не враховують тонкі психологічні ефекти сучасних рекламних технологій.

Взаємозв'язок між підсвідомими рекламними технологіями та правовими стандартами інформованої згоди є складною та багатовимірною проблемою, яка лежить на перетині психології, права та етики. Реклама завжди покладалася на психологічні принципи впливу на поведінку споживачів, але з появою передових технологій, зокрема в цифровому маркетингу, здатність маніпулювати сприйняттям споживачів і прийняттям рішень досягла безпрецедентного рівня. Підсвідома реклама, нейромаркетинг і поведінковий таргетинг використовують підсвідомі сигнали, які формують ставлення та поведінку споживачів без їх явного усвідомлення. Це створює фундаментальну етичну дилему: якщо споживачі свідомо не знають про методи переконання, які використовуються, чи можуть вони справді дати інформовану згоду? Відповідь на це питання має вирішальне значення для розуміння етичних порушень, притаманних сучасній маркетинговій практиці, і необхідності суворішого правового нагляду.

Ще одним важливим етичним питанням є вплив підсвідомої реклами на вразливі верстви населення. Діти, люди похилого віку та люди з когнітивними порушеннями особливо сприйнятливі до підсвідомого переконання через їхню обмежену здатність критично оцінювати маркетингові повідомлення. Дослідження психології розвитку показали, що дітям бракує когнітивної зрілості, щоб розрізнити рекламу та справжній зміст, що робить їх особливо вразливими до підсвідомих маркетингових методів. Використання вбудованої реклами в цифровому контенті, орієнтованому на дітей, як-от покупки в програмі та впливовий маркетинг у соціальних мережах, викликає серйозні етичні та юридичні питання. Незважаючи на такі нормативні акти, як Закон про захист конфіденційності дітей в Інтернеті (COPPA) у Сполучених Штатах, правозастосування залишається непослідовним, а швидкий розвиток стратегій цифрового маркетингу продовжує випереджати нормативні заходи.

Поширений характер цифрової реклами ще більше загострює етичні проблеми, пов'язані з підсвідомим переконанням. З розвитком штучного інтелекту та аналітики великих даних маркетингологи тепер мають доступ до безпрецедентного рівня особистої інформації, що дозволяє їм вдосконалювати свої стратегії з неперевершеною точністю. Алгоритмічне націлювання дозволяє рекламодавцям доставляти дуже персоналізовані повідомлення на основі даних про поведінку в реальному часі, ефективно формуючи рішення споживачів у спосіб, який важко виявити або протистояти. Це викликає занепокоєння щодо конфіденційності, автономії та потенціалу маніпулятивних практик, які надають перевагу прибутку над добробутом споживача. У відповідь на це зростає заклик до більшої прозорості цифрової реклами,

включаючи обов'язкове розкриття інформації про використання підсвідомих методів переконання та суворіші вимоги щодо згоди для маркетингу, керованого даними.

Розв'язання етичних порушень, притаманних підсвідомій рекламі, потребує мультидисциплінарного підходу, який об'єднує знання з психології, права та етики. Регуляторні органи повинні визнати унікальні виклики, пов'язані з цими методами, і впровадити заходи, які захищають автономію споживачів і запобігають практиці експлуатації. Стандарти етичної реклами мають наголошувати на прозорості, забезпечуючи повну інформацію споживачів про використовувані методи переконання. Крім того, підвищення обізнаності громадськості та ініціативи з підвищення медіаграмотності можуть дати споживачам змогу розпізнавати та критично оцінювати підсвідомі маркетингові тактики. Зрештою, метою має бути досягнення балансу між інноваційними методами реклами та основним етичним принципом поваги до автономії споживача. Без таких заходів неконтрольоване поширення підсвідомих рекламних технологій продовжуватиме розмивати цілісність інформованої згоди та увічнювати етичні порушення в маркетингу.

Підсвідома реклама працює шляхом вбудовування стимулів у маркетингові повідомлення, які не свідомо сприймаються споживачем, але все ж впливають на його емоції та процеси прийняття рішень. Ці подразники можуть приймати різні форми, включаючи непомітні візуальні підказки, фонові звукові сигнали або стратегічно створені мовні моделі, які викликають підсвідомі асоціації. Теоретична основа цих методів сягає корінням у когнітивну психологію, зокрема у вивченні неявного пізнання та автоматичної обробки. Дослідження постійно демонструють, що більша частина прийняття людських рішень керується несвідомими процесами, які маркетингологи використовують для формування поведінки споживачів. Наприклад, первинні ефекти, коли вплив певних подразників впливає на подальшу поведінку без свідомого усвідомлення, широко використовуються в рекламних кампаніях для підвищення впізнаваності бренду та наміру покупки.

Етичні проблеми, пов'язані з підсвідомою рекламою, глибоко пов'язані з принципом інформованої згоди. З юридичної та етичної точки зору інформована згода вимагає, щоб люди чітко усвідомлювали характер, мету та потенційні наслідки дії, перш ніж погоджуватися на неї. Однак, коли рекламні методи обходять свідому обізнаність, вони обходять здатність споживача зробити усвідомлений вибір. Це викликає значні етичні питання щодо автономії та маніпулювання, особливо у випадках, коли люди піддаються переконливим повідомленням, спрямованим на використання психологічної вразливості. Застосування нейромаркетингу, який передбачає вимірювання та аналіз нейронних реакцій на маркетингові стимули, ще більше ускладнює проблему. Отримавши пряме уявлення про реакцію мозку на рекламу, компанії

можуть адаптувати повідомлення з точністю, ефективно обходячи раціональне обмірковування, що призводить до етично сумнівних маркетингових стратегій.

Правові рамки, що регулюють рекламу та захист споживачів, історично зосереджені на забезпеченні прозорості та запобіганні оманливим практикам. Однак існуюче законодавство часто не враховує нюансів підсвідомих рекламних прийомів. Традиційні закони про захист прав споживачів ґрунтуються на припущенні, що люди приймають раціональні рішення під час впливу маркетингових повідомлень. Проте, коли реклама діє на підсвідомому рівні, цих законів може бути недостатньо для захисту прав споживачів. Загальний регламент захисту даних Європейського Союзу (GDPR) і рекомендації Федеральної торгової комісії (FTC) у Сполучених Штатах вимагають від компаній отримувати інформовану згоду на збір даних і цільову рекламу, але вони прямо не розглядають етичні наслідки підсвідомого переконання. Ця прогалина в правовому нагляді підкреслює необхідність оновленої нормативної бази, яка враховує прогрес у рекламних технологіях і психологічних дослідженнях.

Одним із найгостріших етичних порушень у маркетингу є навмисне використання когнітивних упереджень для стимулювання поведінки споживачів. Психологічні дослідження виявили численні упередження, які впливають на прийняття рішень, такі як ефект закріплення, несприйняття втрат і ефект простого оголення. Маркетологи використовують ці упередження, щоб створювати повідомлення, які тонко маніпулюють сприйняттям і вибором споживачів. Наприклад, методи дефіцитного маркетингу використовують неприйняття втрат, створюючи штучну терміновість, змушуючи споживачів приймати імпульсивні рішення без повного розгляду своїх варіантів. Подібним чином алгоритми персоналізованої реклами аналізують дані користувачів, щоб прогнозувати та впливати на вподобання, часто посилюючи існуючі упередження таким чином, що обмежує автономію споживача. Етичне занепокоєння тут полягає в тому, що споживачів підштовхують до рішень, які вони могли б не прийняти за умов повної обізнаності та раціонального обмірковування.

У психології реклами вчені заглибилися в механізми, за допомогою яких технології DMV експлуатують когнітивний дисонанс, емоційний праймінг і втому від прийняття рішень, щоб впливати на поведінку споживача. Публікації в цій галузі показують, як персоналізовані та керовані даними рекламні кампанії розмивають межу між переконанням і маніпуляцією, що викликає значні етичні проблеми. Дослідження також вивчають, як імерсивні технології, такі як доповнена реальність та інтерактивні медіа, посилюють ці ефекти, створюючи гіперперсоналізований досвід.

Небагато робіт безпосередньо долають розрив між юридичною та рекламною психологією. Однак помітні внески закликають до міждисциплінарних підходів для вирішення етичних проблем, притаманних сучасному

маркетингу. Ці дослідження наголошують на інтеграції психологічних знань у правові рамки для забезпечення етичних рекламних практик, які відповідають правам споживачів і суспільним цінностям.

Хоча існуючі дослідження дають цінну інформацію, залишаються значні прогалини в розумінні того, як технології DMV взаємодіють з правовими стандартами, увічнюючи етичні помилки. Цей аналіз підкреслює нагальну потребу в комплексних дослідженнях, які б поєднували правові та психологічні перспективи, щоб запропонувати дієві рішення для збалансування інновацій з етичною відповідальністю в маркетингу.

Складний взаємозв'язок між технологіями підсвідомої реклами та правовими нормами, що регулюють інформовану згоду, являє собою багатогранну сферу, де перетинаються психологія, етика та право. Підсвідома реклама, що характеризується опорою на підсвідомі стимули, емоційні маніпуляції та когнітивний праймінг, працює в складному полотні споживчої свідомості, часто оминаючи свідомі процеси прийняття рішень людьми. Це явище викликає глибокі питання щодо етичності таких практик, особливо якщо розглядати їх на тлі правових рамок, покликаних захищати автономію та забезпечувати прозорість маркетингу.

З психологічної точки зору, підсвідома реклама використовує теорію подвійного процесу пізнання, використовуючи взаємодію між Системою 1, швидкою, автоматичною та інтуїтивною системою обробки, і Системою 2, повільнішою, свідомою та аналітичною. Орієнтуючись на Систему 1, рекламодавці використовують когнітивні евристики та упередження, такі як ефект прив'язки, евристика доступності та афективне прогнозування, щоб формувати поведінку споживачів у спосіб, який може бути непомітним для самої людини. Наприклад, стратегічне використання кольорових схем, музики та лінгвістичного обрамлення може викликати певні емоційні реакції або створювати асоціації, які впливають на рішення про купівлю, не усвідомлюючи цього. Таке маніпулювання когнітивними процесами викликає значні етичні проблеми, особливо коли споживачі позбавлені можливості критично оцінити запропонований їм вибір.

Правові стандарти інформованої згоди, що традиційно ґрунтуються на принципах автономії, прозорості та добровільної участі, покликані розширити можливості людей приймати рішення на основі всебічного розуміння відповідної інформації. У контексті реклами ці стандарти вимагають, щоб маркетингові практики надавали споживачам чітку, точну та правдиву інформацію, яка не вводить в оману. Однак повсюдна інтеграція рекламних технологій, що впливають на підсвідомість, ставить під сумнів самі основи інформованої згоди. Коли маркетингові стратегії навмисно розробляються таким чином, щоб обійти свідому обізнаність, прозорість, необхідна для прийняття поінформованих рішень, фундаментально підривається. Така

невідповідність між правовими очікуваннями та психологічними реаліями підкреслює критичну прогалину в нормативно-правовій базі.

Етичні наслідки цієї прогалини різноманітні. Підсвідома реклама часто експлуатує вразливі місця, притаманні людському пізнанню, такі як упередженість уваги, сприйнятливості до емоційних закликів та вплив соціальних доказів. Ці вразливості особливо помітні серед груп населення з обмеженими когнітивними ресурсами, таких як діти, люди з низьким рівнем освіти або ті, хто переживає психологічний дистрес. Орієнтуючись на ці групи, рекламодавці не лише порушують етичні принципи справедливості та рівності, але й ризикують увічнити системну нерівність, непропорційно впливаючи на вразливі демографічні групи. Така експлуатація підкреслює необхідність інтеграції психологічних знань у розробку правових стандартів для вирішення унікальних викликів, які створюють рекламні технології, що впливають на підсвідомість.

Крім того, перетин юридичної психології та психології реклами створює сприятливий ґрунт для вивчення механізмів, за допомогою яких відбуваються етичні порушення в маркетингу. Юридична психологія, з її акцентом на взаємодію між психологічними процесами та правовими принципами, пропонує цінну інформацію про те, як люди сприймають, інтерпретують та реагують на рекламні повідомлення. Застосовуючи ці знання, дослідники та політики можуть краще зрозуміти когнітивні та афективні аспекти прийняття рішень споживачами, тим самим сприяючи створенню більш надійної нормативно-правової бази. Наприклад, емпіричні дослідження ефективності заяв про розкриття інформації для пом'якшення впливу підсвідомої реклами можуть допомогти сформулювати правові вимоги щодо прозорості та підзвітності в маркетинговій практиці.

Водночас психологія реклами, з її увагою до психологічних механізмів, що лежать в основі поведінки споживачів, проливає світло на стратегічне розгортання підсвідомих рекламних прийомів. Аналізуючи способи, якими рекламодавці маніпулюють увагою, пам'яттю та емоціями, щоб впливати на поведінку, ця дисципліна прояснює етичні межі, які повинні регулювати маркетингові практики. Наприклад, використання нейромаркетингових технологій для вимірювання та маніпулювання нейронними реакціями на рекламні стимули викликає критичні питання щодо того, наскільки такі практики поважають індивідуальну автономію та інформовану згоду. Інтеграція цих психологічних аспектів у правовий дискурс рекламної етики має важливе значення для вирішення унікальних проблем, що виникають у зв'язку з технологіями підсвідомої реклами.

У світлі цих міркувань вкрай важливо прийняти міждисциплінарний підхід до регулювання підсвідомої реклами. Такий підхід має інтегрувати психологічні теорії та емпіричні висновки в розробку правових стандартів,

гарантуючи, що регуляторні рамки ґрунтуються на всебічному розумінні людського пізнання та поведінки. Така інтеграція не лише підвищить ефективність правового захисту, але й сприятиме розвитку етичних маркетингових практик, які поважають автономію та гідність споживачів.

Наприклад, регуляторні органи могли б співпрацювати з психологами для розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо використання методів підсвідомої реклами. Ці настанови могли б визначити умови, за яких такі методи є допустимими, розкриття інформації, необхідної для забезпечення прозорості, та заходи, необхідні для захисту вразливих груп населення. Крім того, політики могли б використовувати психологічні дослідження для розробки освітніх ініціатив, спрямованих на підвищення обізнаності споживачів щодо стратегій підсвідомої реклами, тим самим надаючи людям можливість приймати більш поінформовані рішення.

Крім того, етичні аспекти підсвідомої реклами повинні бути критично розглянуті в ширшому контексті корпоративної соціальної відповідальності. Компанії, які використовують ці методи, мають моральний обов'язок враховувати потенційний вплив своїх практик на споживачів і суспільство в цілому. Приймаючи етичні стандарти, які виходять за рамки дотримання законодавства, компанії можуть продемонструвати свою прихильність до зміцнення довіри, прозорості та підзвітності у взаємодії зі споживачами.

Тобто, взаємозв'язок між технологіями підсвідомої реклами та правовими стандартами інформованої згоди є складною і динамічною сферою, яка потребує міждисциплінарного підходу. Інтегруючи знання з юридичної психології та психології реклами, дослідники та політики можуть вирішувати етичні проблеми, які створюють ці технології, гарантуючи, що маркетингові практики поважають автономію, прозорість та гідність споживачів. Ця робота вимагає не лише розробки надійної нормативно-правової бази, але й зобов'язання сприяти розвитку етичних практик, які сприяють чесності, рівності та соціальній відповідальності в цифрову епоху. Завдяки цим зусиллям ми зможемо створити більш поінформований і розширений споживчий ландшафт, де принципи інформованої згоди та етичної доброчесності підтримуються перед обличчям технологічних і психологічних викликів, що постійно змінюються.

Технології цифрового маркетингу зробили революцію в тому, як бізнес взаємодіє зі споживачами, але вони також викликають значні етичні та юридичні проблеми. Ці занепокоєння часто виникають через перетин передових маркетингових методів і потреби в інформованій згоді, підкреслюючи психологічний вплив на споживачів. Розглянемо кілька реальних програм та технологій (Таблиця 1); психологічний вплив і етичні порушення в контексті того, як ці технології часто використовують психологічні принципи для впливу на поведінку споживачів (Таблиця 2):

№ з/п	Програми та технології	Характеристика
1	Proximity Advertising	Цей метод використовує дані з пристроїв поблизу та соціальних зв'язків для націлювання реклами. Він відстежує близькість до інших, спільні мережі та зв'язки в соціальних мережах, що дозволяє рекламодавцям робити точні припущення щодо інтересів споживачів. Незважаючи на те, що це законно, це може здаватися споживачам агресивним, що викликає занепокоєння щодо конфіденційності та згоди.
2	Цільова реклама	такі платформи, як Facebook та Instagram, збирають величезну кількість особистих даних для розміщення персоналізованої реклами. Користувачі повинні або заплатити за використання без реклами, або погодитися на використання їхніх даних для цільової реклами. Ця модель «плати або згоди» зіткнулася з юридичними проблемами в Європі, і Meta звинувачується в порушенні Закону про цифрові ринки, змушуючи користувачів використовувати цю модель.
3	Відстеження поведінки	рекламодавці використовують файли cookie, GPS та інші методи збору даних для показу персоналізованих оголошень на основі поведінки та місцезнаходження. Хоча така практика є законною, вона викликає занепокоєння щодо непрозорості системи та можливості маніпуляцій.

Таблиця 1.

№ з/п	Психологічний вплив і етичні порушення	Характеристика
1	Маніпулювання увагою	проекти, які викликають реакцію дофаміну, можуть призвести до звикання, утримуючи користувачів довше, ніж передбачалося. Ця маніпуляція загрожує автономії споживачів, використовуючи їхні природні реакції.
2	Порушення конфіденційності	збір і використання персональних даних без явної згоди може призвести до почуття образи та недовіри серед споживачів. Це підриває етичну відповідальність маркетологів за повагу до приватного життя споживачів.
3	Проблеми з прозорістю	використання тонких рекламних методів і спонсорованого вмісту може стерти межу між справжніми рекомендаціями та оплаченими рекламними акціями, що призведе до прийняття неправильно поінформованих рішень про покупку та втрати довіри між компаніями та споживачами.

Таблиця 2.

Нормативно-правова база, як-от Загальний регламент захисту даних (GDPR), у Європейському Союзі спрямована на захист даних споживачів і забезпечення інформованої згоди. Однак імплементація цих правил була складною, оскільки деякі компанії вдавалися до оманливих тактик, щоб перешкодити користувачам користуватися своїми правами на конфіденційність. Тобто, хоча технології цифрового маркетингу пропонують інноваційні способи залучення споживачів, вони також створюють значні етичні та правові проблеми. Вирішення цих проблем вимагає балансу між технологічним прогресом і захистом прав споживачів, гарантуючи, що маркетингові практики є ефективними та етичними.

Висновки. Складний зв'язок між підсвідомими рекламними технологіями та правовими рамками, що регулюють інформовану згоду, представляє багатогранний виклик на перетині психології, етики та права. Підсвідома реклама, яку часто називають підсвідомою рекламою, включає в себе розгортання стимулів нижче порогу свідомого усвідомлення для впливу на поведінку споживача. Цей метод використовує сприйнятливості людського розуму до тонких підказок, потенційно керуючи рішеннями без явного усвідомлення людиною. Етичні труднощі, пов'язані з такою практикою, є глибокими, особливо щодо самостійності вибору споживача та цілісності інформованої згоди.

Інформована згода, наріжний камінь етичної взаємодії в різних сферах, вимагає, щоб люди були повністю поінформовані про процеси, які їх стосуються, і добровільно погоджувалися з ними. У контексті маркетингу цей принцип гарантує, що споживачі знають про те, як збираються, використовуються їхні дані та характер спроб переконання, спрямованих на них. Однак підсвідома реклама діє в сфері, яка часто вислизає від свідомого виявлення споживача, тим самим ускладнюючи застосування інформованої згоди. Якщо люди не усвідомлюють підсвідомих сигналів, що впливають на їхні рішення, підривається сама основа інформованої згоди, оскільки згода не може бути надана на дії, які не усвідомлюються.

Психологічно розгортання підсвідомих стимулів впливає на автоматичні та несвідомі процеси, які керують більшою частиною людської поведінки. Дослідження в галузі нейронауки та психології показали, що значна частина прийняття рішень відбувається без свідомого обдумування, натомість обробляється неявними когнітивними системами. Підсвідома реклама використовує це, вбудовуючи підказки, які можуть викликати певні реакції, такі як збільшення привабливості продукту чи бренду, без свідомої оцінки індивіда. Ця маніпуляція несвідомим викликає етичні проблеми щодо поваги до автономії споживача та потенційної можливості експлуатації.

Етичні наслідки ще більше посилюються, коли розглядається потенціал для таких технологій порушувати особисту конфіденційність. Просунуті методи реклами часто передбачають збір і аналіз величезних обсягів особистих

даних для ефективного адаптування підсвідомих повідомлень. Такий підхід, що керується даними, може призвести до нав'язливого профілювання, коли споживачі обираються на основі інтимних аспектів їхньої поведінки та вподобань, часто без їхнього явного відома чи згоди. Така практика не тільки ставить під сумнів межі інформованої згоди, але й створює значні ризики для прав особи на конфіденційність.

Недавні інциденти підкреслили відчутні ризики, пов'язані з цією практикою. Наприклад, розслідування показало, що певні організації використовували приховані інструменти відстеження на своїх веб-сайтах для збору приватних даних користувачів без згоди. Ці інструменти збирали детальну інформацію про веб-перегляд, включаючи конфіденційну інформацію, яка могла б розкрити політичні переконання окремих осіб, і ділилися цими даними зі сторонніми організаціями для цільової реклами. Збір даних відбувався автоматично під час відвідування веб-сайту, незалежно від згоди користувача, що підкреслює явне ігнорування законів про захист даних та етичних стандартів.

Щоб подолати ці етичні виклики, вкрай необхідно створити надійні рамки, які підтримують принципи прозорості, автономії та поваги до людей. Це включає впровадження суворих правил, які вимагають явного розкриття рекламних практик, особливо тих, що включають підсвідомі методи, і забезпечення того, щоб споживачі мали можливість погодитись або відмовитися від таких стратегій. Більше того, важливо розвивати етичну культуру в рамках маркетингових практик, які надають перевагу добробуту споживача, а не маніпулятивній вигоді. Організації повинні дотримуватися етичних стандартів, які поважають автономію споживачів, надають чітку інформацію про збір і використання даних і отримують справжню інформовану згоду.

Підсумовуючи, взаємодія між підсвідомими рекламними технологіями та правовими стандартами інформованої згоди представляє складний етичний ландшафт. Психологічні механізми, які використовує підсвідома реклама, кидають виклик традиційним уявленням про автономію споживача та інформовану згоду, що вимагає переоцінки етичних стандартів у маркетинговій практиці. Віддаючи пріоритет прозорості, повазі до автономії та суворому дотриманню інформованої згоди, можна керувати цим ландшафтом у спосіб, який підтримує етичну цілісність і захищає права споживачів.

Література:

1. Neuromarketing algorithms' consumer privacy and ethical considerations: challenges and opportunities / M. Goncalves та ін. *Cogent Business & Management*. 2024. Т. 11, № 1 – Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2333063>
2. Oleksii M. Skriabin, Dmytro B. Sanakoiev, Natalia D. Sanakoieva, Vita V. Berezenko and Yuliia V. Liubchenko. *Neurotechnologies in the advertising industry: Legal and ethical aspects*. *Innovative Marketing*, 2021, 17(2), 189- 201. – Режим доступу: [doi:10.21511/im.17\(2\).2021.17](https://doi.org/10.21511/im.17(2).2021.17)

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 2(48) 2025

3. Kellmeyer F. Big Brain Data: On the Responsible Use of Brain Data from Clinical and Consumer-Directed Neurotechnological Devices. *Neuroethics*, 2021, 14, 83-98. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1007/s12152-018-9371-x>

4. Burgos-Campero, A. A., & VargasHernandez, J. G. Analytical approach to neuromarketing as a business strategy. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 2013, 99, 517-525.

5. Бондаренко С.Ю., Вітомський Ю.Л. Детермінанти здійснення покупок як елементів споживчої поведінки з точки зору бізнес-психології: світовий вектор дослідження. «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2023. № 12(26) 2023. С. 681-693. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12\(26\)-681-693](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12(26)-681-693)

References:

1. Neuromarketing algorithms' consumer privacy and ethical considerations: challenges and opportunities / M. Goncalves та ін. *Cogent Business & Management*. 2024. Т. 11, № 1 – Режим доступу: <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2333063>

2. Oleksii M. Skriabin, Dmytro B. Sanakoiev, Natalia D. Sanakoieva, Vita V. Berezenko and Yuliia V. Liubchenko. Neurotechnologies in the advertising industry: Legal and ethical aspects. *Innovative Marketing*, 2021, 17(2), 189- 201. – Режим доступу: [doi:10.21511/im.17\(2\).2021.17](https://doi.org/10.21511/im.17(2).2021.17)

3. Kellmeyer F. Big Brain Data: On the Responsible Use of Brain Data from Clinical and Consumer-Directed Neurotechnological Devices. *Neuroethics*, 2021, 14, 83-98. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1007/s12152-018-9371-x>

4. Burgos-Campero, A. A., & VargasHernandez, J. G. Analytical approach to neuromarketing as a business strategy. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 2013, 99, 517-525.

5. Бондаренко С.Ю., Вітомський Ю.Л. Детермінанти здійснення покупок як елементів споживчої поведінки з точки зору бізнес-психології: світовий вектор дослідження. «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»): журнал. 2023. № 12(26) 2023. С. 681-693. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12\(26\)-681-693](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-12(26)-681-693)

УДК 796.01:004.6

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1367-1380](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1367-1380)

Гах Роман Васильович кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

ЗАСТОСУВАННЯ БІОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СПОРТІ

Анотація. У статті досліджено використання біометричних даних для вдосконалення саморегуляції в спорті, що є одним із найактуальніших напрямів сучасної науки й практики. Актуальність теми зумовлена необхідністю підвищення ефективності тренувальних процесів, мінімізації ризику травм та оптимізації відновлення спортсменів. Встановлено, що інтеграція біометричних технологій, таких як носимі пристрої, біосенсори та хмарні платформи, дає змогу здійснювати моніторинг фізіологічних і психологічних показників спортсменів у реальному часі, що сприяє оперативному прийняттю рішень.

Метою дослідження є аналіз основних фізіологічних та психологічних показників, які впливають на саморегуляцію спортсменів, та розроблення рекомендацій щодо інтеграції біометричних технологій у спортивну діяльність. Для досягнення мети використано методи аналізу наукової літератури, систематизації сучасних біометричних технологій, порівняльного аналізу їхніх можливостей і обмежень, а також аналітичного узагальнення отриманих результатів.

У процесі дослідження виявлено, що основними фізіологічними показниками, які впливають на саморегуляцію, є частота серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму, рівень кисню в крові та концентрація кортизолу. Водночас психологічні фактори, такі як мотивація, стійкість до стресу та увага, є визначальними для адаптації спортсменів до тренувальних навантажень. Доведено, що застосування біометричних даних дозволяє вчасно коригувати тренувальні програми, запобігаючи перевантаженням, знижуючи ризик травматизму та підвищуючи загальну ефективність тренувального процесу.

Сформульовано рекомендації щодо впровадження біометричних технологій, які передбачають створення інтегрованих систем для аналізу даних, навчання тренерів і спортсменів роботі з такими технологіями, а також забезпечення захисту конфіденційності персональних даних. Підкреслено важливість розробки стандартів для збору та обробки біометричних даних, що сприятиме більш широкому застосуванню цих технологій у спорті.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні універсальних методик аналізу біометричних даних, адаптації технологій для використання в різних видах спорту та створенні гібридних моделей, які поєднують сучасні алгоритми машинного навчання з традиційними підходами. Очікується, що ці ініціативи сприятимуть підвищенню ефективності тренувальних процесів, конкурентоспроможності спортсменів і забезпеченню їхньої безпеки.

Ключові слова: фізіологічні показники, носимі технології, контроль навантаження, адаптація, відновлення, мотивація, когнітивна стійкість.

Gakh Roman Vasylovich Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Rehabilitation and Sports, Ternopil, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

APPLICATION OF BIOMETRIC DATA FOR ENHANCING SELF-REGULATION IN SPORTS

Abstract. The article investigates the use of biometric data to enhance self-regulation in sports, a highly relevant area of modern science and practice. The relevance of the topic is driven by the need to improve training efficiency, minimize injury risks, and optimize athletes' recovery processes. It has been established that the integration of biometric technologies, such as wearable devices, biosensors, and cloud platforms, enables real-time monitoring of athletes' physiological and psychological indicators, facilitating prompt decision-making.

The aim of the study is to analyze key physiological and psychological indicators affecting self-regulation in athletes and to develop recommendations for integrating biometric technologies into sports activities. The study employed methods of scientific literature analysis, systematization of modern biometric technologies, comparative analysis of their capabilities and limitations, and analytical generalization of the obtained results.

The study revealed that key physiological indicators influencing self-regulation include heart rate, heart rate variability, blood oxygen levels, and cortisol. Psychological factors, such as motivation, stress resilience, and attention, were found to be critical for athletes' adaptation to training loads. It was demonstrated that the use of biometric data allows timely adjustments to training programs, preventing overload, reducing injury risks, and improving overall training efficiency.

Recommendations for implementing biometric technologies were formulated, emphasizing the need for integrated systems for data analysis, training for coaches and athletes in the use of these technologies, and ensuring the confidentiality of personal data. The importance of developing standards for the collection and processing of biometric data was highlighted to facilitate broader adoption of these technologies in sports.

The prospects for further research lie in developing universal methods for biometric data analysis, adapting technologies for various sports disciplines, and creating hybrid models that combine modern machine learning algorithms with traditional approaches. These initiatives are expected to enhance training efficiency, improve athletes' competitiveness, and ensure their safety.

Keywords: physiological metrics, wearable technologies, load monitoring, adaptation, recovery, motivation, cognitive resilience.

Постановка проблеми. Використання біометричних даних для вдосконалення саморегуляції в спорті є одним із найперспективніших напрямів сучасної науки й практики, що зумовлено посилюваними вимогами до підготовки спортсменів та їхньої здатності до адаптації в умовах інтенсивних фізичних навантажень. У сучасному спортивному середовищі ефективна саморегуляція є критично важливою для досягнення високих результатів, оскільки вона дозволяє спортсменам краще контролювати фізіологічні й психологічні процеси, знижувати рівень стресу та підвищувати рівень концентрації. Біометричні дані, отримані за допомогою сучасних технологій, таких як носимі пристрої, мобільні додатки та інтегровані сенсори, створюють нові можливості для моніторингу фізіологічного стану спортсменів у реальному часі. Вони дозволяють відстежувати основні показники, такі як частота серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму, рівень кисню в крові, м'язова активність та інші параметри, що безпосередньо впливають на стан організму під час тренувань або змагань.

Наукова проблема полягає в необхідності створення інтегрованих підходів до аналізу та інтерпретації біометричних даних із метою їх використання для розроблення персоналізованих стратегій саморегуляції спортсменів. Практична значущість цього напрямку визначається можливістю впровадження біометричних технологій для підвищення ефективності тренувальних процесів, зменшення ризику перевтоми й травматизму, а також удосконалення системи відновлення. Це потребує як розробки нових алгоритмів обробки та аналізу даних, так і створення методик їх інтеграції в тренувальні програми з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. У цьому контексті важливим завданням є розроблення комплексних моделей, які дозволяють забезпечити високий рівень адаптивності систем саморегуляції до змінних умов тренувального та змагального процесів, що є важливим для підтримування стабільності результатів і досягнення нових спортивних вершин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень щодо застосування біометричних даних для вдосконалення саморегуляції в спорті охоплює основні напрями, що демонструють досягнення у використанні біометричних технологій для покращення спортивних результатів.

Перший напрям стосується використання біометричних сенсорів для аналізу фізичного стану спортсменів. M. Gorski та співавтори дослідили можливість цифрових сенсорів медичного класу для реального часу моніторингу спортсменів під час змагань, що забезпечує точність даних та адаптацію тренувальних стратегій [1]. T. Guarda з колективом однодумців вивчили вплив біометричних сенсорів на фізичну активність, акцентуючи на їхній корисності для оптимізації тренувального процесу [2]. L. Meng дослідив побудову системи моніторингу фізичного стану спортсменів на основі біометричних технологій, що дозволяє автоматизувати процеси аналізу [3]. Незважаючи на значні досягнення, необхідно розробити більш доступні та масштабовані системи біометричного моніторингу, які могли б застосовуватися не лише в професійному спорті, а й у масовому.

Другий напрям досліджень сфокусовано на носимих технологіях для контролю навантажень. D. Seshadri та співавтори продемонстрували ефективність сенсорів для вимірювання внутрішніх і зовнішніх тренувальних навантажень, що сприяє зменшенню ризику травм [4]. L. Da Silva висвітлив переваги носимих пристроїв для моніторингу показників здоров'я та продуктивності спортсменів, що дозволяє своєчасно коригувати тренування [5]. P. Düking з колективом авторів проаналізували використання змін серцевого ритму, вимірюваного за допомогою носимих пристроїв, для адаптації тренувальних програм, показавши високу ефективність цих технологій [6]. Подальші дослідження повинні стосуватися інтеграції носимих пристроїв із програмними платформами для більш точного прогнозування навантажень та персоналізації тренувань.

Третій напрям присвячений аналізу біохімічних показників. G. Assalve разом із колективом однодумців у своєму огляді акцентували на носимих пристроях для моніторингу біохімічних маркерів поту, таких як рівень глюкози, що дозволяє більш точно налаштувати тренування [7]. M. Flockhart та F. Larsen продемонстрували, як постійний моніторинг рівня глюкози може сприяти покращенню витривалості та здоров'я спортсменів [8]. S. C. Dileepkumar зі співавторами зосередили увагу на впровадженні смарттехнологій для моніторингу здоров'я спортсменів, підкреслюючи їхню роль у зменшенні ризиків перетренованості [9]. Подальший розвиток повинен зосередитися на аналізі інших біохімічних маркерів, таких як рівень кортизолу або молочної кислоти, для розширення можливостей моніторингу.

Четвертий напрям охоплює впровадження штучного інтелекту для персоналізації тренувальних програм. H. Qin та співавтори запропонували модель на основі машинного навчання для оцінювання спортивних навичок та побудови індивідуальних тренувальних програм, що враховують особливості кожного спортсмена [10]. Z. Pu з колегами у своєму систематичному огляді висвітлили можливості спортивної аналітики та штучного інтелекту для прийняття рішень і оптимізації тактики [11]. Важливим завданням є вдосконалення алгоритмів штучного інтелекту для роботи з великими даними, які враховують індивідуальні біометричні особливості.

П'ятий напрям досліджень стосується правових та етичних аспектів використання біометричних даних. В. Osborne проаналізувала правові ризики та виклики, пов'язані зі збором біометричних даних у професійному спорті, акцентуючи на необхідності захисту конфіденційності спортсменів [12]. Так, необхідно створити міжнародні стандарти щодо збору та обробки біометричних даних, які враховують етичні аспекти та права спортсменів.

Шостий напрям зосереджується на комплексному моніторингу спортивних досягнень. J. A. Roa у своїй роботі запропонував методику оцінювання та контролю тренувальних процесів із використанням біометричних показників, що сприяє досягненню пікової спортивної форми [13]. В. Василюк, О. Ярмошук та М. Лук'янченко вивчали детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей, підкреслюючи важливість використання сучасних технологій у підготовці фахівців [14]. С. Каратеева та співавтори дослідили морфометричні аспекти в спорті, акцентуючи на використанні біометрії для аналізу ефективності тренувань [15]. Майбутні дослідження мають зосередитися на розробленні міждисциплінарних підходів, що поєднують моніторинг, аналіз і рекомендації в реальному часі.

Таким чином, дослідження підтверджують ефективність використання біометричних даних у спорті для вдосконалення саморегуляції, адаптації тренувань, зниження ризиків травм та підвищення результативності.

Незважаючи на досягнення у використанні біометричних технологій у спорті, залишається низка нерозв'язаних питань. Зокрема, недостатньо досліджено взаємозв'язок фізіологічних і психологічних показників, які визначають ефективність саморегуляції спортсменів, що ускладнює розробку універсальних моделей для оптимізації тренувальних процесів. Сучасні технології збору та обробки біометричних даних мають обмеження, такі як неточність вимірювань, відсутність інтеграції між платформами та недосконалі алгоритми аналізу, які не враховують індивідуальних особливостей спортсменів.

Етичні аспекти, пов'язані із захистом конфіденційності даних, добровільністю їх використання, а також відсутність стандартизації процесів збору та інтерпретації інформації, досі потребують додаткової уваги. Це обмежує можливості застосування біометричних технологій у практиці. Запропоноване дослідження спрямоване на усунення цих прогалин шляхом розробки інтегрованих підходів до аналізу даних, які враховують індивідуальні характеристики спортсменів, і формулювання практичних рекомендацій щодо підвищення точності, ефективності та безпеки використання біометричних технологій у спортивній діяльності.

Мета статті полягає у визначенні ролі біометричних даних у вдосконаленні саморегуляції спортсменів та розробленні ефективних підходів до їх інтеграції в спортивну діяльність з урахуванням сучасних технологій і потреб.

Завдання статті:

1. Дослідити теоретичні основи саморегуляції в спорті, визначити основні фізіологічні та психологічні показники, які впливають на її

ефективність, і обґрунтувати їхнє значення для підвищення результативності тренувального процесу.

2. Проаналізувати сучасні технології збору, обробки й інтерпретації біометричних даних, які застосовуються для моніторингу фізичного стану спортсменів, та визначити їхні можливості для інтеграції в програми вдосконалення саморегуляції.

3. Виявити основні технічні, етичні й методологічні проблеми використання біометричних даних у спорті та розробити рекомендації щодо їх впровадження для оптимізації тренувального процесу, підвищення саморегуляції й зниження ризику травматизму.

Виклад основного матеріалу. Застосування біометричних даних для вдосконалення саморегуляції в спорті вимагає глибокого розуміння принципів взаємодії фізіологічних і психологічних процесів, які впливають на здатність спортсменів адаптуватися до навантажень. Важливим напрямом у цьому контексті є розробка теоретичних основ, які дозволяють визначити, як саме біометричні показники можуть підтримувати оптимальний баланс між навантаженням і відновленням. Саморегуляція базується на здатності організму ефективно реагувати на зовнішні й внутрішні стимули, підтримуючи стабільність фізіологічних параметрів та емоційної рівноваги (табл. 1).

Таблиця 1

Роль аспектів саморегуляції в тренувальному процесі та їх очікуваний вплив на результати спортсменів

Аспект саморегуляції	Роль у тренувальному процесі	Очікуваний ефект
Фізіологічна стабільність	Контроль адаптації до фізичних навантажень	Зменшення ризику перевтоми та оптимізація тренувального процесу.
Емоційна рівновага	Забезпечення стійкості до стресу	Підвищення здатності зберігати концентрацію та ефективно діяти під час змагань
Психофізична інтеграція	Взаємозв'язок між фізичними та психологічними реакціями	Підтримка балансу між активністю та відновленням для забезпечення стабільних результатів.

Джерело: сформовано автором на підставі [16; 2, с. 130]

Представлені аспекти саморегуляції відображають основні механізми, які забезпечують адаптацію спортсменів до фізичних та психологічних навантажень. Фізіологічна стабільність є основою для підтримання оптимального рівня тренувального навантаження та запобігання негативним наслідкам перевтоми, таким як зниження результативності або підвищення ризику травм. Емоційна рівновага сприяє збереженню психологічної стійкості у стресових умовах, характерних для змагального процесу, забезпечуючи можливість ефективно виконувати поставлені завдання.

Психофізична інтеграція є важливим компонентом, що визначає взаємозв'язок між фізичними та психологічними процесами, які впливають на загальний стан спортсмена. Збалансоване управління цими процесами дозволяє створювати індивідуалізовані підходи до тренувань, які враховують особливості організму кожного спортсмена. Це забезпечує не лише покращення адаптації до змінюваних умов тренувального середовища, але й сприяє тривалому збереженню фізичної та психологічної витривалості. Таким чином, акцент на вивченні аспектів саморегуляції дозволяє сформувати комплексний підхід до управління тренувальним процесом, спрямований на підвищення результативності та зниження ризиків, пов'язаних із перевантаженнями [16, с. 5–6].

Застосування сучасних технологій для збору, обробки та інтерпретації біометричних даних відкриває нові можливості для моніторингу фізичного стану спортсменів у реальному часі. Ці технології базуються на використанні носимих пристроїв, інтегрованих сенсорів, мобільних додатків та хмарних платформ, які забезпечують високоточний збір даних про фізіологічні параметри спортсменів. Технології дозволяють автоматизувати процес аналізу отриманих показників, а також надавати рекомендації тренерам та спортсменам на основі індивідуальних даних. Завдяки прогресу в обробці великих даних і застосуванню штучного інтелекту аналіз біометричних даних став точнішим і швидшим, що сприяє прийняттю оперативних рішень щодо корекції тренувальних програм, запобігання травмам і забезпечення швидкого відновлення. Системи моніторингу, такі як Polar, Garmin, WHOOP тощо, надають спортсменам і тренерам важливі дані щодо стану організму під час навантажень (табл. 2).

Таблиця 2

Сучасні технології збору, обробки й інтерпретації біометричних даних у спорті та їхні переваги

Технологія або пристрій	Функціональні можливості	Переваги застосування в спорті
Носимі пристрої (годинники, браслети)	Моніторинг серцевого ритму, рівня стресу, активності	Постійний доступ до даних, зручність використання, реальний час.
Біосенсори	Вимірювання рівня кисню в крові, глюкози, температури	Висока точність, інтеграція в тренувальні програми, запобігання травмам.
Мобільні додатки	Аналіз фізіологічних даних, рекомендації	Інтерактивний інтерфейс, зручність обробки даних, персоналізовані поради.
Хмарні платформи	Зберігання, аналіз великих обсягів даних	Швидкий доступ до історії даних, прогнозування тренувальних навантажень.
Штучний інтелект	Автоматична обробка та інтерпретація даних	Прогнозування стану спортсмена, корекція тренувань, персоналізація програм.

Джерело: сформовано автором на підставі [3, с. 2082–2083; 7; 9, с. 400]

У сучасних умовах практичне застосування цих технологій дозволяє спортсменам досягати вищих результатів, мінімізувати ризики перевантаження і травм та оптимізувати процес відновлення. Наприклад, платформи типу WHOOP аналізують варіабельність серцевого ритму, якість сну та рівень стресу, допомагаючи спортсменам визначити оптимальний час для тренувань і відпочинку. Використання біосенсорів, таких як Dexcom, забезпечує моніторинг рівня глюкози в реальному часі, що особливо корисно для спортсменів із діабетичною хворобою [8, с. 247]. Мобільні додатки, такі як Strava чи TrainingPeaks, інтегруються з носимими пристроями, дозволяючи спортсменам і тренерам отримувати деталізовані звіти про навантаження та продуктивність. Хмарні платформи, такі як Garmin Connect, надають можливість зберігати та аналізувати великі обсяги даних, створюючи тривалі тренувальні стратегії [11, с. 57]. Усі ці приклади демонструють, як технології сприяють покращенню спортивних досягнень, підвищуючи точність моніторингу та адаптивність тренувальних процесів.

Саморегуляція спортсменів базується на комплексному впливі фізіологічних і психологічних показників, які визначають здатність організму адаптуватися до навантажень, зберігати концентрацію й підтримувати емоційну стабільність під час змагань або тренувань. Фізіологічні показники, такі як частота серцевих скорочень, варіабельність серцевого ритму, рівень кисню в крові та кортизолу, є основними маркерами адаптації організму до фізичних навантажень. Водночас психологічні фактори, зокрема рівень мотивації, стресостійкість, увага і впевненість, визначають ефективність прийняття рішень та здатність долати емоційний тиск у критичних ситуаціях. Розробка інтеграційних підходів, які враховують ці показники, дає змогу створювати індивідуалізовані програми тренувань, що сприяють оптимізації фізичного й психічного стану спортсменів. Завдяки сучасним технологіям і науковим методам можна забезпечити комплексний моніторинг стану спортсменів та швидке впровадження корективів (табл. 3).

Таблиця 3

**Основні фізіологічні й психологічні показники саморегуляції,
методи їх вимірювання та роль у тренувальному процесі**

Показники	Методи вимірювання	Роль у саморегуляції
Частота серцевих скорочень	Носимі пристрої, пульсометри	Оцінка навантаження, контроль інтенсивності тренувань.
Варіабельність серцевого ритму	Біосенсори, мобільні додатки	Визначення рівня стресу, оцінювання ступеня відновлення організму.
Рівень кортизолу	Лабораторні аналізи, сенсори	Моніторинг стресу, управління психологічним станом.
Рівень мотивації	Психологічні опитувальники, спостереження	Визначення емоційної готовності, підтримування внутрішньої мотивації.
Увага та концентрація	Когнітивні тести, електроенцефалографія	Забезпечення якісного виконання технічних елементів під час навантаження.

Джерело: сформовано автором на підставі [4, с. 10–14; 5, с. 252; 7]

Сучасна практика інтеграції фізіологічних і психологічних показників у тренувальні програми дає змогу глибше розуміти індивідуальні потреби спортсменів та створювати більш адаптивні й результативні стратегії. Наприклад, варіабельність серцевого ритму, яка є важливим індикатором адаптації організму до фізичних і емоційних навантажень, активно використовується для аналізу рівня стресу та оцінювання стану відновлення. Це дозволяє регулювати інтенсивність тренувань та уникати перевантаження, що особливо важливо в періоди підготовки до змагань. Аналіз рівня кортизолу як одного з головних маркерів стресу дає можливість не лише коригувати обсяг фізичних навантажень, але й визначати ефективність методів психологічного відновлення, таких як медитація чи когнітивно-поведінкова терапія.

Психологічні показники, зокрема мотивація та увага, відіграють важливу роль у забезпеченні стійкості до емоційного напруження під час змагань. Використання когнітивних тестів для визначення рівня концентрації дає змогу виявляти слабкі місця в когнітивних навичках спортсменів та розробляти індивідуальні програми для їх покращення. Інтеграція фізіологічних даних із психологічними показниками в єдину систему за допомогою сучасних хмарних платформ дозволяє створювати комплексні аналітичні інструменти, що допомагають тренерам і спортсменам приймати обґрунтовані рішення. Це набуває особливої актуальності в сучасних умовах, коли досягнення високих результатів залежить не лише від фізичної підготовки, але й від здатності спортсмена ефективно управляти своїм станом у мінливих обставинах тренувального й змагального процесів. Інноваційні підходи до інтеграції цих даних сприяють підвищенню ефективності тренувань та оптимізації спортивної діяльності на всіх етапах підготовки.

Використання біометричних даних у спорті стикається з низкою суттєвих проблем, які охоплюють технічні, етичні та методологічні аспекти. Технічні проблеми стосуються насамперед точності, надійності та сумісності пристроїв і систем для збору даних. Наприклад, носимі пристрої та біосенсори часто демонструють похибки у вимірюваннях через вплив зовнішніх факторів, таких як температура, вологість, механічні рухи чи інтерференція сигналів. Це особливо важливо в умовах високих фізичних навантажень, коли навіть мінімальні похибки можуть призводити до некоректної інтерпретації стану спортсмена. Крім того, обмеження в сумісності пристроїв через використання закритих протоколів даних унеможливує ефективну інтеграцію показників із різних платформ в єдину аналітичну систему. Це значно ускладнює створення індивідуалізованих тренувальних програм, що базуються на комплексному аналізі фізіологічних параметрів.

Етичні проблеми пов'язані з конфіденційністю, безпекою даних та питаннями добровільності їх використання. Біометричні дані належать до вкрай чутливої інформації, яка може стати об'єктом зловживань у разі витоку або неналежного використання [12]. Наприклад, персональні дані спортсменів

можуть бути використані для несанкціонованого аналізу чи комерційної вигоди третіми сторонами, що суперечить принципам етичної поведінки [2, с. 131]. Особливу загрозу становить зберігання даних у хмарних середовищах без належного рівня захисту, що збільшує ризик кіберзлочинності. Крім того, у багатьох випадках спортсмени можуть бути зобов'язані надавати свої дані для участі в змаганнях чи тренувальних програмах, що ставить під сумнів добровільність їхньої участі в таких ініціативах.

Методологічні проблеми виникають через відсутність уніфікованих стандартів щодо збору, обробки та інтерпретації біометричних даних [9, с. 394]. Ця фрагментація призводить до труднощів у порівнянні результатів різних досліджень, що знижує наукову обґрунтованість отриманих висновків. Наприклад, використання різних протоколів для вимірювання варіабельності серцевого ритму або рівня кортизолу може призводити до суттєвих відмінностей у результатах, навіть якщо дослідження проводяться в схожих умовах. Окрім цього, методології часто не враховують індивідуальні особливості спортсменів, такі як їхній вік, рівень підготовки чи фізіологічні особливості, що обмежує ефективність впровадження біометричних технологій у тренувальний процес.

Упровадження біометричних технологій у тренувальний процес для вдосконалення саморегуляції, підвищення результативності та зниження ризику травматизму має базуватися на комплексному підході, який враховує сучасні технологічні можливості, індивідуальні особливості спортсменів та специфіку спортивної діяльності. Одним із важливих аспектів є інтеграція носимих пристроїв та сенсорів, які забезпечують реальний моніторинг фізіологічного стану спортсменів під час тренувань та змагань. Наприклад, регулярне відстеження варіабельності серцевого ритму дозволяє вчасно виявляти ознаки перевантаження або недостатнього відновлення, що є критично важливим для уникнення травм та підтримання оптимальної фізичної форми.

Для ефективного впровадження технологій рекомендується створення індивідуалізованих програм, що базуються на даних, зібраних із біосенсорів. Такі програми мають охоплювати персоналізовані тренувальні плани, які враховують поточний рівень підготовки спортсмена, фізіологічні показники та психологічний стан. Наприклад, хмарні платформи для збору та аналізу даних можуть автоматично генерувати рекомендації щодо корекції тренувальних навантажень залежно від стану організму. Це сприяє не лише покращенню результативності, а й зниженню ризику перевтоми.

Особливу увагу варто приділити навчання тренерів та спортсменів ефективного використання біометричних технологій. Необхідно проводити тренінги та консультації, що допоможуть розуміти й правильно інтерпретувати отримані дані, а також інтегрувати їх у повсякденну спортивну практику. Наприклад, тренери можуть використовувати інформацію про рівень

кортизолу або якість сну спортсменів для регулювання інтенсивності тренувань та часу відновлення.

З етичного погляду, впровадження біометричних технологій має бути добровільним, а дані – захищеними від несанкціонованого доступу. Рекомендується впроваджувати системи захисту персональних даних та забезпечувати прозорість їх використання. Це дасть змогу уникнути ризиків, пов'язаних із порушенням конфіденційності, та забезпечити довіру між спортсменами, тренерами та адміністрацією спортивних організацій [11, с. 55].

Таким чином, упровадження біометричних технологій у тренувальний процес передбачає створення системи, яка об'єднує сучасні технології, індивідуальний підхід та етичні принципи. Такий підхід дозволить оптимізувати процес тренувань, покращити саморегуляцію, знизити ризик травматизму та сприяти досягненню високих спортивних результатів.

Висновки. Отже, у дослідженні доведено важливу роль біометричних даних у вдосконаленні саморегуляції спортсменів, підвищенні ефективності тренувального процесу та зниженні ризику травматизму. Встановлено, що інтеграція фізіологічних і психологічних показників у тренувальні програми дозволяє оптимізувати адаптацію організму до фізичних навантажень і забезпечити високий рівень стійкості спортсменів до стресових факторів. Використання сучасних технологій, таких як носимі пристрої, біосенсори, мобільні додатки та хмарні платформи, сприяє автоматизації моніторингу стану спортсменів і прийняттю оперативних рішень щодо корекції тренувального процесу.

Основними проблемами є технічні, етичні та методологічні виклики, зокрема недостатня точність пристроїв, відсутність стандартів інтеграції даних, ризику порушення конфіденційності спортсменів та труднощі з інтерпретацією великих обсягів інформації. Технічні обмеження включають похибки вимірювання через вплив зовнішніх факторів та обмежену сумісність платформ. Етичні питання стосуються захисту даних і добровільності їх використання, тоді як методологічні бар'єри виникають через недостатню стандартизацію процесів збору та аналізу даних.

Запропоновані рекомендації передбачають створення індивідуалізованих тренувальних програм, які враховують фізіологічні й психологічні показники спортсменів. Необхідно впроваджувати сучасні технології збору та аналізу даних, проводити навчання тренерів і спортсменів щодо їх використання, а також забезпечувати захист даних від несанкціонованого доступу. Ухвалення стандартів для інтеграції біометричних даних дозволить покращити їх застосування в спорті.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні гібридних моделей аналізу, що поєднують сучасні алгоритми машинного навчання та традиційні методи. Важливими напрямками є адаптація біометричних технологій для роботи в реальних умовах, підвищення точності та стійкості до

шумів, а також створення стандартів для уніфікованого аналізу біометричних даних у спортивній практиці. Подальше вивчення ролі етичних аспектів і впливу технологій на результативність спортсменів є критично важливим для забезпечення ефективності та безпеки їх використання.

Література:

1. Gorski M. A., Mimoto S. M., Khare V., Bhatkar V., Combs A. H. Real-time digital biometric monitoring during elite athletic competition: System feasibility with a wearable medical-grade sensor. *Digital Biomarkers*. 2021. Vol. 5. № 1. P. 37–43. DOI: <https://doi.org/10.1159/000513222>
2. Guarda T., Villao D., Augusto M. F. Impact of Biometric Sensors on Physical Activity. In: Guarda T., Portela F., Diaz-Nafria J.M. (Eds). *Advanced Research in Technologies, Information, Innovation and Sustainability. Communications in Computer and Information Science*. Vol. 1936. Springer, Cham, 2023. P. 128–139. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-031-48855-9_10
3. Meng L. V. Construction of Athletes' Physical Condition Monitoring and Analysis System Using Biometrics Recognition Technology. *Journal of Electrical Systems*. 2024. Vol. 20. № 6s. P. 2082–2091. URL: <https://www.proquest.com/openview/b1bbf597aaa8d81eb3ca53af47f3740c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4433095> (date of access: 24.01.2025).
4. Seshadri D. R., Li R. T., Voos J. E., et al. Wearable sensors for monitoring the internal and external workload of the athlete. *npj Digital Medicine*. 2019. Vol. 2. Article 71. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0149-2>
5. Da Silva L. Wearable technology in sports monitoring performance and health metrics. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*. 2024. Vol. 33. № 2. P. 250–258. URL: <https://rpd-online.com/rpd/article/view/1718> (date of access: 24.01.2025).
6. Düking P., Zinner C., Trabelsi K., Reed J. L., Holmberg H. C., Kunz P., Sperlich B. Monitoring and adapting endurance training on the basis of heart rate variability monitored by wearable technologies: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021. Vol. 24. № 11. P. 1180–1192. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.04.012>
7. Assalve G., Lunetti P., Di Cagno A., De Luca E.W., Aldegheri S., Zara V., Ferramosca A. Advanced wearable devices for monitoring sweat biochemical markers in athletic performance: A comprehensive review. *Biosensors*. 2024. Vol. 14. № 12. Article 574. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%22Ferramosca%20A%22%5BAuthor%5D> (date of access: 24.01.2025).
8. Flockhart M., Larsen F. J. Continuous Glucose Monitoring in Endurance Athletes: Interpretation and Relevance of Measurements for Improving Performance and Health. *Sports Medicine*. 2024. Vol. 54. P. 247–255. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01910-4>
9. Dileepkumar S. C., Gouda R., Kumasi B. Precision and Performance: Smart Healthcare Technologies in Sports Medicine Wellness. In: *Driving Global Health and Sustainable Development Goals With Smart Technology*. IGI Global Scientific Publishing, 2025. P. 389–410. URL: <https://www.igi-global.com/chapter/precision-and-performance/365275> (date of access: 24.01.2025).
10. Qin H., Qian S., Cai X., Guo D. Athletic Skill Assessment and Personalized Training Programming for Athletes Based on Machine Learning. *Journal of Electrical Systems*. 2024. Vol. 20. № 9s. P. 1379–1387. URL: <https://www.proquest.com/openview/a5a2dbf5f4d245121803e2586be23fc4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4433095> (date of access: 24.01.2025).
11. Pu Z., Pan Y., Wang S., Liu B., Chen M., Ma H. Orientation and Decision-Making for Soccer Based on Sports Analytics and AI: A Systematic Review. *IEEE/CAA Journal of Automatica Sinica*. 2024. Vol. 11. № 1. P. 37–57. DOI: <https://doi.org/10.1109/JAS.2023.123807> (date of access: 24.01.2025).

12. Osborne B. Legal and ethical implications of athletes' biometric data collection in professional sport. *Marquette Sports Law Review*. 2017. Vol. 28. Article 37. URL: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/mqslr28&div=6&id=&page=> (date of access: 24.01.2025).

13. Roa J. A. The Science of Peak Sports Performance: A Guide to the Assessment, Control, and Monitoring of Training. 2024. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=W24IEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Biometric+Indicators+of+Recovery+Status+in+High-Performance+Athletes.&ots=e2wuoLEvPL&sig=ks9KBoVhY6bdIIQSwK2TJ4hoELA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (date of access: 24.01.2025).

14. Василюк В. М., Ярмошук О. О., Лук'янченко М. І. Детермінанти формування спортивно-аналітичних компетентностей фахівців галузі фізична культура і спорт. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип.6К (135). С. 42–46. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41588/Vasylyuk-42-46.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 24.01.2025).

15. Каратєєва С., Слободян О., Гончар Г., Пензай С., Каратєєва А. Морфометричні дослідження в галузі спорту. *Клінічна анатомія та оперативна хірургія*. 2020. Том 19. № 4. С. 65–71. DOI: <https://doi.org/10.24061/1727-0847.19.4.2020.54>

16. Kitsantas A., Kavussanu M., Corbatta D., van de Pol P. Self-regulation in sports learning and performance. In D. Schunk, J. Green (eds). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge, 2018. P. 194–207. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/267301336.pdf> (date of access: 24.01.2025).

References:

1. Gorski, M. A., Mimoto, S. M., Khare, V., Bhatkar, V., & Combs, A. H. (2021). Real-time digital biometric monitoring during elite athletic competition: System feasibility with a wearable medical-grade sensor. *Digital Biomarkers*, 5(1), 37–43. <https://doi.org/10.1159/000513222>

2. Guarda, T., Villao, D., & Augusto, M. F. (2023). Impact of biometric sensors on physical activity. In: Guarda, T., Portela, F., & Diaz-Nafria, J. M. (Eds.), *Advanced Research in Technologies, Information, Innovation and Sustainability. Communications in Computer and Information Science*, 1936, 128–139. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-48855-9_10

3. Meng, L. V. (2024). Construction of athletes' physical condition monitoring and analysis system using biometrics recognition technology. *Journal of Electrical Systems*, 20 (6s), 2082–2091. Retrived from: <https://www.proquest.com/openview/b1bbf597aaa8d81eb3ca53af47f3740c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4433095>

4. Seshadri, D. R., Li, R. T., Voos, J. E., et al. (2019). Wearable sensors for monitoring the internal and external workload of the athlete. *npj Digital Medicine*, 2, 71. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0149-2>

5. Da Silva, L. (2024). Wearable technology in sports monitoring performance and health metrics. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(2), 250–258. Retrived from: <https://rpd-online.com/rpd/article/view/1718>

6. Düking, P., Zinner, C., Trabelsi, K., Reed, J. L., Holmberg, H. C., Kunz, P., & Sperlich, B. (2021). Monitoring and adapting endurance training on the basis of heart rate variability monitored by wearable technologies: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(11), 1180–1192. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.04.012>

7. Assalve, G., Lunetti, P., Di Cagno, A., De Luca, E. W., Aldegheri, S., Zara, V., & Ferramosca, A. (2024). Advanced wearable devices for monitoring sweat biochemical markers in athletic performance: A comprehensive review. *Biosensors*, 14(12), 574. Retrived from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%22Ferramosca%20A%22%5BAuthor%5D>

8. Flockhart, M., & Larsen, F. J. (2024). Continuous glucose monitoring in endurance athletes: Interpretation and relevance of measurements for improving performance and health. *Sports Medicine*, 54, 247–255. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01910-4>
9. Dileepkumar, S. C., Gouda, R., & Kumasi, B. (2025). Precision and performance: Smart healthcare technologies in sports medicine wellness. In: *Driving Global Health and Sustainable Development Goals with Smart Technology* (pp. 389–410). IGI Global Scientific Publishing. Retrived from: <https://www.igi-global.com/chapter/precision-and-performance/365275>
10. Qin, H., Qian, S., Cai, X., & Guo, D. (2024). Athletic skill assessment and personalized training programming for athletes based on machine learning. *Journal of Electrical Systems*, 20(9s), 1379–1387. Retrived from: <https://www.proquest.com/openview/a5a2dbf5f4d245121803e2586be23fc4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4433095>
11. Pu, Z., Pan, Y., Wang, S., Liu, B., Chen, M., & Ma, H. (2024). Orientation and decision-making for soccer based on sports analytics and AI: A systematic review. *IEEE/CAA Journal of Automatica Sinica*, 11(1), 37–57. <https://doi.org/10.1109/JAS.2023.123807>
12. Osborne, B. (2017). Legal and ethical implications of athletes' biometric data collection in professional sport. *Marquette Sports Law Review*, 28, 37. Retrived from: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/mqslr28&div=6&id=&page=>
13. Roa, J. A. (2024). *The science of peak sports performance: A guide to the assessment, control, and monitoring of training*. Retrived from: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=W24IEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Biometric+Indicators+of+Recovery+Status+in+High-Performance+Athletes.&ots=e2wuoLEvPL&sig=ks9KBoVhY6bdIIQSwK2TJ4hoELA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
14. Vasyliuk, V. M., Yarmoshchuk, O. O., & Lukianchenko, M. I. (2021). Determinanty formuvannya sportyvno-analitychnykh kompetentnosti fakhivtsiv haluzi fizychna kultura i sport [Determinants of forming sports-analytical competencies of specialists in physical culture and sports]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova – Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov*, 6K (135), 42–46. Retrived from: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41588/Vasylyuk-42-46.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Karatieieva, S., Slobodyan, O., Honchar, H., Penzai, S., & Karatieieva, A. (2020). Morphometric studies in the field of sports. *Clinical Anatomy and Operative Surgery*, 19(4), 65–71. <https://doi.org/10.24061/1727-0847.19.4.2020.54>
16. Kitsantas, A., Kavussanu, M., Corbato, D., & van de Pol, P. (2018). Self-regulation in sports learning and performance. In D. Schunk, J. Green (eds). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. (pp. 194–207). Retrived from: <https://core.ac.uk/download/pdf/267301336.pdf>

УДК 159.99(075.8)

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1381-1390](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1381-1390)

Герасимова Інна Володимирівна кандидат педагогічних наук, транзакційний аналітик, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, тел.: (095) 512-33-71, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>.

Герасимова Наталія Євгеніївна кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, тел.: (095) 512-33-82, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

Сіпко Людмила Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси, тел.: (067) 769-05-57, <https://orcid.org/0000-0003-3884-3217>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Повномасштабна психологічна підготовка обов'язково включає всі сторони і етапи підготовки спортсмена. Це планування, відбір кандидатів, психодіагностика особистості, формування довгострокової мотивації, постановка довгострокових та короткострокових цілей, моделювання умов змагань, корекція емоційно-вольової сфери, навчання психічної саморегуляції та ідеомоторного тренування, актуалізація психологічної складової фізичної, технічної, психогігієна та відновлення, формування екзистенційного простору самореалізації, психологічний контроль стану на всіх етапах підготовки спортсмена, усвідомлення результатів діяльності та ряд інших специфічних проблемних сторін. І все це має базуватись на серйозному теоретичному та методичному підґрунті. Проблема психорегуляції у спорті – одна з актуальних проблем через високу значущість психологічного фактора в спортивній діяльності.

Психорегуляція є предметом досліджень низки спортивних психологів і, переважно, вона розроблена у сфері управління передстартовим станом спортсмена. Одним із найактуальніших питань у галузі психорегуляції спортивної діяльності є питання про можливість використання психологічних знань та роль психології у підвищенні ефективності діяльності спортсмена. Адже успішність виступів залежить від фізичного та психічного стану. При однаковій фізичній підготовленості спортсменів вирішальним фактором стає психологічна готовність.

Психологічна підготовка спортсмена повинна забезпечувати оптимальну адаптацію до тренування та змагань, навантажень, а також адаптацію у ширшому значенні цього терміну – маєтсья на увазі адаптація до соціальних умов спортивної діяльності, що особливо характерно для спортивних ігор. І тут у систему психофізіологічної підготовки включаються методи цілеспрямованого формування системи установок, і навіть формування у спортсмена «внутрішніх психологічних опор».

У зв'язку з цим значно розширюється спектр психологічного вивчення суб'єкта спорту. Відповідно, розширюється спектр психологічного пізнання світу діяльності у сфері спорту. У будь-якому конкретному дослідженні, незалежно від об'єкта та предмета, необхідно пізнання психологічних факторів, психологічних закономірностей та психологічних механізмів управління тим чи іншим явищем у спорті. Саме в цьому випадку відбувається справжнє поєднання (інтеграція) пізнавальної та конструктивної функцій пізнання, що має прикладну спрямованість.

Сучасний спорт як об'єкт і предмет психологічного вивчення характеризується трьома основними чинниками: підвищенням ідеологічної ролі, підвищенням соціальної ролі та загальною інтенсифікацією з урахуванням науково-технічних досягнень у розвитку всієї культури спорту. Безумовно, це призводить до посилення психологічних вимог до людини – суб'єкта спорту та його професійної діяльності та, зрештою, до зростання ролі та практичної значущості самої наукової дисципліни. У цьому значно розширилася основна проблематика психології спорту.

Ключові слова: емоційні стани, мотиви спортивної діяльності, психорегуляція, функціональні стани.

Gerasymova Inna Volodymyrivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Transactional Analyst, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, tel.: (095) 512-33-71, <https://orcid.org/0000-0003-3981-1428>

Gerasimova Natalia Eugeniivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, tel.: (095) 512-33-82, <https://orcid.org/0000-0001-5455-4891>

Sipko Liudmyla Oleksandrivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Scientific-and-Research Institute of Pedagogical Education, Social Work and Arts, Bohdan Khmelnytsky National University at Cherkasy, Cherkasy, tel.: (067) 769-05-57, <https://orcid.org/0000-0003-3884-3217>

FEATURES OF PSYCHOREGULATION OF FUNCTIONAL STATES IN THE PROCESS OF ATHLETES' TRAINING

Abstract. Full-scale psychological training necessarily includes all aspects and stages of an athlete's training. This includes planning, candidate selection, personality psychodiagnostics, the formation of long-term motivation, setting long-term and short-term goals, modeling competition conditions, correction of the emotional-volitional sphere, training in mental self-regulation and ideomotor training, updating the psychological component of physical, technical, psychohygiene and recovery, forming an existential space for self-realization, psychological control of the state at all stages of an athlete's training, awareness of the results of activity and a number of other specific problematic aspects. And all this must be based on a serious theoretical and methodological basis. The problem of psychoregulation in sports is one of the current problems due to the high significance of the psychological factor in sports activities.

Psychoregulation is the subject of research by a number of sports psychologists and, mainly, it is developed in the field of managing the pre-starting state of an athlete. One of the most pressing issues in the field of psychoregulation of sports activities is the question of the possibilities of using psychological knowledge and the role of psychology in increasing the effectiveness of an athlete's activity. After all, the success of performances depends on the physical and mental state. With the same physical fitness of athletes, psychological readiness becomes the decisive factor.

The psychological preparation of an athlete should ensure optimal adaptation to training and competitions, loads, as well as adaptation in the broader sense of this term - this means adaptation to the social conditions of sports activities, which is especially characteristic of sports games. And here the system of psychophysiological training includes methods of purposeful formation of a system of attitudes, and even the formation of "internal psychological supports" in an athlete.

In this regard, the spectrum of psychological study of the subject of sports is significantly expanding. Accordingly, the spectrum of psychological knowledge of the world of activities in the field of sports is expanding. In any specific study, regardless of the object and subject, it is necessary to know psychological factors, psychological patterns and psychological mechanisms of managing a particular phenomenon in sports. It is in this case that a true combination (integration) of cognitive and constructive functions of cognition occurs, which has an applied orientation.

Modern sport as an object and subject of psychological study is characterized by three main factors: an increase in the ideological role, an increase in the social role and a general intensification taking into account scientific and technical achievements in the development of the entire culture of sports. Of course, this leads

to increased psychological requirements for a person - a subject of sports and his professional activities and, ultimately, to an increase in the role and practical significance of the scientific discipline itself. In this, the main issues of sports psychology have significantly expanded.

Keywords: emotional states, motives for sports activity, psychoregulation, functional states.

Постановка проблеми. Психорегуляція у спорті представляється сьогодні як науковий напрямок у спортивній психології. Її основна мета – формування особливого психічного стану, що сприяє найповнішому використанню спортсменом свого потенціалу, накопиченого на тренуваннях. Це завдання досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, що створює таку інтегративну діяльність організму, яка найбільш раціонально спрямовує можливості спортсмена на вирішення конкретних завдань.

Психорегуляція розглядається у двох аспектах:

- 1) як здатність спортсмена керувати своїми думками, почуттями, діями;
- 2) як діяльність спортсмена щодо використання засобів психорегуляції на тренуваннях та змаганнях, що сприяють оптимальному прояву власних фізичних та технічних можливостей [1].

Одним із найактуальніших питань у галузі психорегуляції спортивної діяльності є питання про можливість використання психологічних знань та ролі психології у підвищенні ефективності діяльності спортсмена. Адже успішність виступів залежить від фізичного та психічного стану. За однакової фізичної підготовленості спортсменів вирішальним чинником стає психологічна готовність. Нестача волі чи невміння керувати своїми емоціями може звести до нуля результати багаторічних тренувань. І вже настав час, коли технології підготовки спортсменів дозволили наблизитися до меж фізичних можливостей, а психіка стала невичерпним резервом спортивних досягнень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень психорегуляції станів під час підготовки спортсменів представляється важливою категорією системи психологічної підготовки спортсменів та вивчається у трьох основних аспектах: як здатність регулювати свій психічний стан в умовах впливу стресогенних факторів; як засоби та прийоми регуляції психічного стану; як діяльність спортсмена щодо використання засобів та прийомів психорегуляції за різним призначенням.

Мета статті – дослідження особливостей психорегуляції функціональних станів в процесі підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Функціональні стани людини безпосередньо виражаються в інтенсивності інформаційно-енергетичної взаємодії із середовищем на даний момент. Вони утворюють безперервний ряд від глибокого сну до наднапруженої мобілізації.

У психології під функціональним станом розуміють весь інтегральний комплекс початкових параметрів тих функцій, які безпосередньо чи опосередковано зумовлюють виконання діяльності [5].

Вихідним зразком оцінки функціонального стану є стан спокійного (пасивного) неспання (оперативного спокою). За критерієм динаміки стану у процесі праці виділяють стан працездатності (мобілізації, первинної реакції, гіперкомпенсації, компенсації, субкомпенсації, декомпенсації та зриву).

Функціональний стан – це фонові ініціативність нервової системи, в ситуації яка впливає на будь-які поведінкові вчинки тварин і людини. Він вважається спільною, інтегральною характеристикою роботи мозку та представляє інтегральний комплекс початкових характеристик тих якостей та властивостей організму або окремих його систем та органів, які прямо чи опосередковано визначають діяльність людини.

Функціональний стан – це тонічна складова активності окремих систем, органів або цілісного організму, що забезпечує реагування на зовнішні та внутрішні дії. Він залежить від особливостей характеру здійснюваної діяльності, важливості аргументів, які спонукають до виконання певної діяльності, розміру сенсорного навантаження, що досягає високих значень або різко спадає в ситуаціях сенсорної депривації, вихідного ступеня активності нервової системи як відображення попередньої діяльності особистості, особистісних особливостей нервової системи, впливів.

Функціональний стан мозку – це характеристика його активності, що визначається процесами, що здійснюються на різних рівнях. Поняття функціонального стану може відноситися як до окремих нейронів, нервових центрів, так і до всього мозку. Саме слово «стан» характеризує відносну тривалість протікаючих процесів – тонічну складову активності. У регуляції важлива роль належить модулюючій системі стовбура мозку, лімбічним структурам та лобовим відділам кори великих півкуль. Континуум функціональних станів включає 2 стадії неспання та 5 стадій сну.

Функціональний стан людини – це інтегративна характеристика станів людини з точки зору ефективності виконуваної ним діяльності та задіяних у її реалізації систем за критеріями надійності та внутрішньої ціни діяльності.

Розглядаючи види функціональних станів стосовно діяльності, виділяють:

1) стан адекватності всієї системи та кожної ланки, які оптимальні та точно відповідають вимогам діяльності;

2) стан динамічної неузгодженості, у якому система або повністю забезпечує діяльність, або працює на надмірно високому рівні напруги.

Нестача волі чи невміння керувати своїми емоціями може звести нанівець результати багаторічних тренувань. Технології підготовки спортсменів дозволили наблизитися до меж фізичних можливостей, а психіка стала невичерпним резервом спортивних досягнень.

Емоційні стани виникають у процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають як рівень інформаційно-енергетичного обміну (як функціонального

стану), так і спрямованість поведінки. Наприклад, агресивно-оборонна поведінка провокується емоцією гніву або страху, що активізує, а пасивно-оборонна поведінка – емоцією засмучення або паралізуючого страху. Емоція веселої цікавості стимулює орієнтовно-дослідницьку діяльність і є найбільш адекватним емоційним підґрунтям для розвитку пізнавальних мотивів та інтересів.

Основні емоційні стани, що виділяються у психології:

- 1) радість (задоволення, веселощі)
- 2) сум (апатія, смуток, депресія)
- 3) гнів (агресія, озлоблення)
- 4) страх (тривога, переляк)
- 5) здивування (цікавість)
- 6) огида (зневага, гидливість).

Також емоційні стани описують за критерієм оцінного відображення. При вираженому неузгодженні функціональних станів з умовами та вимогами діяльності говорять про екстремальні стани. При оцінці ступеня відхилення функціонального стану від вихідного виділяють реактивні, прикордонні та патологічні стани. Розрізняють безліч приватних станів (наприклад, втоми, теплової напруги, водного виснаження).

Емоційно-вольова регуляція функціональних станів спортсмена характеризується:

а) яскравими і сильними емоційними переживаннями, які глибоко захоплюють особистість спортсмена і мають величезний вплив на його діяльність; одночасно це вимагає від спортсмена вміння володіти своїми емоціями та протидіяти тим із них, які мають астеничний характер;

б) різноманітність емоційних переживань, що охоплюють найрізноманітніші за якістю емоції – від простих фізичних почуттів, що пов'язані з м'язовою діяльністю, до глибоких моральних почуттів, основою яких є спільність інтересів, згуртовують спортивний колектив у єдине ціле;

в) динамічність емоційних станів під час спортивних змагань, швидкі переходи від одних почуттів до інших, іноді протилежних за своїм характером. Цьому сприяє і динамічність самих спортивних змагань, що проходять з великою інтенсивністю і нерідко супроводжуються швидкими та різкими переходами від поразки до перемоги тощо.

Ефективно себе зарекомендував напрямок з управління емоціями, пов'язаними зі створенням умов життя та діяльності, що дозволяють не доводити себе до крайніх емоційних станів. Йдеться про управління екстенсивною складовою загальної емоційності – емоціогенними ситуаціями.

Перший спосіб – *розподіл емоцій* – полягає в розширенні кола емоціогенних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій у кожній з них. Необхідність у свідомому розподілі емоцій виникає за надмірної концентрації переживань людини. Нездатність розподіляти емоції може призводити до суттєвого погіршення здоров'я.

Другий спосіб управління емоціями – *зосередження* – необхідний за тих обставин, коли умови діяльності вимагають повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення у певний період життя. У цьому випадку людина свідомо виключає зі сфери своєї активності низку емоціогенних ситуацій, щоб підвищити інтенсивність емоцій у тих ситуаціях, які є для неї найважливішими. Можуть застосовуватись різні життєві прийоми зосередження емоцій.

Третій спосіб управління емоціями – *перемикання* – пов'язане з перенесенням переживань з емоціогенних ситуацій на нейтральні. За так званих деструктивних емоцій (гнів, лють, агресія) необхідна тимчасова заміна реальних ситуацій ілюзорними чи соціально незначущими (за принципом «цапа-відбувайла»).

Якщо ж конструктивні емоції (насамперед інтереси) сконцентровані на дрібницях, ілюзорних об'єктах, то необхідно переключення на ситуації, що мають підвищену соціальну та культурну цінність.

Застосування цих методів управління емоціями вимагає певних зусиль, винахідливості, вигадки. Пошук конкретних прийомів залежить від особистості, її зрілості. Будь-яка довільна дія вимагає для свого здійснення певного, хоча б мінімального, вольового зусилля.

Вольові зусилля відрізняються від м'язових. При будь-якому вольовому зусиллі є м'язові рухи, хоча б у зародковій формі. Але ці рухи не є голоними у вольовому зусиллі, для якого характерний стан внутрішньої напруги. Суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подолання тієї чи іншої проблеми.

Наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть незначних перешкод, у неї, природньо, відсутній внутрішній стан зусилля.

Вольові зусилля:

- завжди мають свідомий характер, будучи пов'язаними з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії;
- інтенсивність вольових зусиль прямо пропорційна труднощам, які при цьому доводиться долати;
- суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний із подоланням тих чи інших труднощів;
- наявність труднощів є обов'язковою, необхідною умовою для прояву вольового зусилля;
- довільна дія вимагає для свого вчинення вольового зусилля;
- для вольового зусилля характерний стан внутрішньої напруги;
- вольові зусилля завжди мають свідомий характер, будучи пов'язаними з більш-менш ясним усвідомленням мети та очікуваних результатів дії;
- вольові зусилля відрізняються від м'язових.

Як і емоційні вольові прояви у спорті мають чітку спрямованість, предметність. Тому основною психологічною рисою мотивів, що спонукають людину займатися спортом, є почуття задоволення, викликане заняттями даним видом спорту і невіддільне від спортивної діяльності. Разом з цим ці мотиви мають складний характер відповідно до складності та різноманіття самої спортивної діяльності і можуть бути поділені наступним чином [4].

Безпосередні мотиви спортивної діяльності:

- 1) відчутне спортсменом своєрідне почуття задоволення від прояву м'язової активності;
- 2) естетичне задоволення красою, точністю, спритністю своїх рухів;
- 3) прагнення проявити себе сміливим та рішучим при виконанні важких та небезпечних вправ;
- 4) задоволення, що викликається участю у змаганні, що є найважливішою та обов'язковою стороною спорту;
- 5) прагнення досягти рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність, здобути перемогу, хоч би якою складною вона була.

Опосередковані мотиви спортивної діяльності:

- 1) прагнення стати сильним, міцним, здоровим;
- 2) прагнення через спорт підготувати себе до практичної діяльності;
- 3) усвідомлення суспільної важливості спортивної діяльності.

Мотиви спортивної діяльності різноманітні і вони відрізняються динамічним характером, закономірно змінюючи одне одного у процесі тривалих занять спортом.

На підставі спеціального дослідження мотивів спортивної діяльності було встановлено наступну динаміку розвитку мотивів, які спонукають займатися спортом.

Початкова стадія заняття спортом. У цей час мають місце перші спроби включення у спортивну діяльність. Мотиви, що спонукають до цього, характеризуються:

- а) дифузністю інтересів до фізичних вправ;
- б) безпосередністю;
- в) пов'язані з умовою середовища, що сприяють заняттям даним видом спорту;
- г) нерідко включають елементи повинності.

Стадія спеціалізації у вибраному виді спорту. На цій стадії мотивами спортивної діяльності є:

- а) пробудження та розвиток спеціального інтересу до певного виду спорту;
- б) прояв здібностей до цього виду спорту та прагнення їх розвитку;
- в) емоційно насичене переживання спортивного успіху та прагнення до його закріплення;
- г) розширення спеціальних знань, удосконалення спортивної техніки, набуття вищого ступеня тренуваності.

Ці нові за своєю якістю мотиви характеризуються рядом особливостей. Вони пов'язуються зі спортивною спеціалізацією і з набуттям спортивної кваліфікації.

Разом з тим мотиви стають більш опосередкованими, переносяться із самої спортивної діяльності на її результат, виражаються у прагненні до певного спортивного успіху, рекорду. Безпосередній інтерес до самої спортивної діяльності, звичайно, зберігається і на цій стадії розвитку мотивів, але набуває нових якісних особливостей порівняно з безпосередньою зацікавленістю спортом взагалі.

Спортивна діяльність стає у певний період органічної потребою, потребує свого задоволення; великі фізичні напруження при заняттях спортом перетворюються на своєрідну необхідність.

Стадія спортивної майстерності. На цій стадії мотивами спортивної діяльності є:

а) прагнення підтримати свою спортивну майстерність на високому рівні і досягти ще більших успіхів у спортивній боротьбі, яка стає все більш гострою та складною;

б) прагнення бути прикладом для наслідування молодих спортсменів;

в) прагнення сприяти розвитку даного виду спорту, збагаченню та вдосконаленню його техніки та тактики, потреба передати свій досвід молодим спортсменам [2].

Мотиви спортивної діяльності цієї стадії характеризуються яскраво вираженою соціальною спрямованістю.

Висновки. Щоб ефективно надавати психологічну допомогу у спорті, фахівцю потрібно створити атмосферу довіри та взаєморозуміння, встановити такі відносини зі спортсменом, які дозволять конструктивно впливати на його психіку.

Психологи добре знають, наскільки тонкою і вразливою буває нитка, що пов'язує зі спортсменом, як обережно потрібно будувати психотерапевтичні взаємини, коли немає дрібниць, і будь-який необдуманий жест чи слово може зруйнувати те, що довго і ретельно створювалося.

Психіка спортсмена на відповідальних етапах підготовки та виступів на змаганнях, має підвищену чутливість, тому що людина практично постійно перебуває в екстремальних умовах та передстресовому стані. У тренера є свої завдання, вирішення яких часто вимагає авторитарного тиску на спортсмена і суворої дисципліни, а конкурентність спортивного життя змушує спортсмена виявляти злість, агресивність та інші соціально негативні якості.

У цій ситуації спортивний психолог є своєрідним буфером, віддушиною, допомагаючи спортсмену утриматися на тонкій межі піку підготовленості. Особливо актуальною присутність психолога стає у збірних командах та ігрових видах спорту як зацікавленої, але не бере участь у боротьбі людини.

Так, оволодіння психологічними знаннями та вміннями спочатку узгоджується з уявленнями про їх сутність та значення. Потім вони вклю-

чаються до конкретних умов навчальної роботи, далі – спортивного тренування, де досвід формується через вивчення та творче перетворення.

Якість знань і умінь, рівень професійної спрямованості особистості залежать від активності спортсменів, їхнього прагнення досягти освіченості, психологічної компетенції. Цьому сприяють такі умови навчання, як:

- 1) реалізація освітнього процесу на всіх рівнях і щаблях системи;
- 2) використання мікро та макроетапів;
- 3) організація психологічної допомоги, вивчення особливостей спортсменів, контроль за їх психологічним здоров'ям;
- 4) індивідуальний підхід;
- 5) застосування методів та засобів навчальної, педагогічної, тренувальної, навчально-змагальної, змагальної та післязмагальної діяльності, психологічної корекції та консультування.

Найменшою частиною технологічної структури психологічної освіти є мікроетап. Кожен мікроетап має особливу схему навчання фрагмента навчальної інформації:

- 1) повідомлення знань;
- 2) формування умінь на репродуктивному рівні;
- 3) відпрацювання умінь у навчальних ситуаціях;
- 4) перехід до практичного використання у навчально-тренувальній діяльності (імітаційне моделювання, аналіз, поточний контроль та оцінка за участю спортсмена);
- 5) включення умінь до змагальної практики (забезпечення вирішення завдань основної діяльності, перевірка та оцінка рівня засвоєння, формування індивідуального стилю діяльності);
- 6) психологічна корекція, формування спеціальних властивостей особистості, розвиток діяльнісних якостей (відновні заходи, розвиток психічних можливостей, корекція особистості, досягнення мікроінсайту в галузі освоєння знань та умінь, формування спортивного характеру, усунення недоліків, розвиток переваг).

Література:

1. Coaches Guide to Sport Psychology, by Rainer Martens. 1987.
2. Cox, R. (2007). Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw-Hill.
3. Poolton, J., Maxwell, J., Masters, R., & Raab, M. (2006). Benefits of an external focus of attention: Common coding or conscious processing? *Journal of Sport Sciences*, 24(1), 89-99.
4. Motivation in Sport and Exercise, by Glyn C. Roberts. 1992.
5. Sport Psychology Interventions, by Shane M. Murphy. 1994

References:

1. Coaches Guide to Sport Psychology, by Rainer Martens. 1987.
2. Cox, R. (2007). Sport Psychology: Concepts and Applications. New York: McGraw-Hill.
3. Poolton, J., Maxwell, J., Masters, R., & Raab, M. (2006). Benefits of an external focus of attention: Common coding or conscious processing? *Journal of Sport Sciences*, 24(1), 89-99.
4. Motivation in Sport and Exercise, by Glyn C. Roberts. 1992.
5. Sport Psychology Interventions, by Shane M. Murphy. 1994