



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

України, ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Вип. 1 (33). Київ, 2023. 109 с.

12. Рябокiнь I. O. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачiв вищої школи. *Глобальнi та нацiональнi проблеми економiки*. 2018. Вип. 22. С. 720–725.

13. Стельмах О. Чинники професiйного вигорання особистостi. *Молодь i ринок*. 2022. № 5 (203). С. 76–80.

14. Kramchenkova V., Nazarevych V., Kompanovych M., Boreichuk I., Dziuba T., Panasiuk A. Art Therapy as an Effective Means of Overcoming Stress: Neurophysiological Features. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. Vol. 14. No. 3. p. 122–133. URL: https://brain.edusoft.ro/index.php/brain/article/view/1416?utm_source=chatgpt.com

«КОЛЕСО ОСОБИСТIСНОГО РОЗВИТКУ»: АДАПТАЦIЯ КЛАСИЧНОЇ МЕТОДИКИ ДЛЯ РОБОТИ З ВНУТРIШНЬО ПЕРЕМIЩЕНИМИ ОСОБАМИ

*Инга Полiлуєва, кандидат психологiчних наук, доцент кафедри
практичної психологiї*

*Оксана Польська, здобувачка ступеня вищої освiти «магiстр»
за спецiальнiстю «Психологiя»*

«THE WHEEL OF PERSONAL DEVELOPMENT»: ADAPTATION OF A CLASSICAL METHOD FOR WORKING WITH INTERNALLY DISPLACED PERSONS

*Inga Poliluieva candidate of psychological sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Oksana Polska, master's student in Psychology

Анотацiя. У статтi представлено авторську модифiкацiю методики «Колесо життєвого балансу» Пола Дж. Маєра, адаптовану до потреб внутрiшньо перемiщених осiб. Запропоноване «Колесо особистiсного розвитку (ВПО)» розглядається як iнструмент психологiчного супроводу, що поєднує дiагностичний i терапевтичний потенцiал, сприяє усвiдомленню власних ресурсiв, визначенню проблемних сфер i формуванню iндивiдуальної стратегiї особистiсного зростання в умовах кризи.

Ключовi слова: внутрiшньо перемiщенi особи, психологiчний супровiд, особистiсний розвиток, резильєнтнiсть, посттравматичне зростання, психотравма, «Колесо особистiсного розвитку».

Abstract. The article presents an author's modification of the «Wheel of Life» methodology adapted to the needs of internally displaced persons (IDPs). The proposed «Wheel of Personal Development» is considered as a tool of psychological support that combines diagnostic and therapeutic potential, helps to realize personal resources, identify problematic areas, and form an individual strategy of personal growth in crisis conditions.

Keywords: internally displaced persons, psychological support, personal development, resilience, post-traumatic growth, psychological trauma, «Wheel of Personal Development».

Вiйна в Українi спричинила масовi вимушенi перемiщення населення та поставила перед мiльйонами громадян виклики, пов'язанi з втратою житла, соцiальних зв'язкiв, професiйної реалiзацiї й вiдчуття безпеки. Внутрiшньо перемiщенi особи (ВПО) переживають глибоку психотравму, яка проявляється у

тривожності, дезадаптації, кризі ідентичності та відчутті безсилля перед майбутнім [4, с.107-110]. Українські науковці (М. Афанасьєва, О. Блінов, Є. Головаха, Л. Карамушкіна, О. Кокун, В. Панок, М. Ярмоленко та ін.) активно досліджують психологічні наслідки війни, особливості психоемоційного стану ВПО, розвиток стресостійкості та резильєнтності, а також феномени психологічної травми та посттравматичного зростання в умовах воєнних дій.

Водночас процес подолання травматичного досвіду може супроводжуватися посттравматичним зростанням, що відкриває нові можливості для переосмислення життєвих цінностей та розвитку особистості. Однак для цього необхідні спеціальні психологічні інструменти, здатні допомогти людині структурувати свій стан, усвідомити ресурси та побачити перспективи розвитку [1, с.45-46]. Традиційні методики не завжди враховують специфіку становища ВПО, їхні потреби у сфері безпеки, адаптації й відновлення. Тому актуальним є створення та апробація інструментів, що поєднують простоту використання, візуалізацію результатів та терапевтичний потенціал. Одним із таких інструментів є модифікована методика «Колесо особистісного розвитку (ВПО)».

Проблематика особистісного розвитку в умовах кризових ситуацій активно досліджується у вітчизняній та зарубіжній психології. Одним із відомих інструментів самодіагностики є методика «Колесо життєвого балансу», розроблена П. Маєром для саморефлексії та гармонійного розвитку різних сфер життя людини. Вона передбачає візуалізацію основних сфер життя людини та їхню оцінку за шкалою задоволеності, що дає змогу визначити рівновагу або дисбаланс у життєвому просторі. Дослідження показали, що використання цього інструменту сприяє підвищенню усвідомленості, формуванню конкретних життєвих цілей і створенню плану особистісного розвитку.

У сучасній науковій літературі особливу увагу приділено феномену психологічного благополуччя. К. Ріфф запропонувала модель, що включає такі складові, як автономія, позитивні відносини з оточенням, компетентність, особистісне зростання та наявність життєвих цілей [8, с.102]. Ці параметри є важливими для аналізу стану особистості в умовах кризи, оскільки вони безпосередньо відображають рівень її внутрішньої цілісності та здатності до адаптації.

Окремий напрям досліджень стосується вивчення резильєнтності як здатності особистості зберігати психологічну стійкість у складних життєвих умовах. Коннор і Девідсон створили шкалу вимірювання резильєнтності (CD-RISC), яка широко застосовується у клінічній та практичній психології. Їхні дослідження довели, що високий рівень резильєнтності сприяє ефективнішому подоланню травми, зниженню симптомів тривоги та депресії, а також підвищенню здатності до саморегуляції [6, с.76-82].

Важливим для розуміння можливостей особистісного розвитку після кризи є феномен посттравматичного зростання, описаний Р. Тедескі та Л. Калгуном. Автори підкреслюють, що переживання травматичного досвіду може стати поштовхом до переосмислення власних цінностей, поглиблення соціальних зв'язків та формування нової життєвої стратегії. Це особливо актуально в контексті внутрішньо переміщених осіб, які стикаються не лише з втратою

звичного середовища, а й з потребою будувати життя у нових умовах.

Українські науковці також приділяють значну увагу проблемі психотравми та адаптації. Зокрема, Т. Титаренко розглядає кризу ідентичності як наслідок травматичних подій та пропонує стратегії її подолання шляхом пошуку нових життєвих смислів [3, с.76]. Л. Захарова досліджує особливості терапії посттравматичного стресового розладу та підкреслює важливість поєднання психотерапевтичних технік із ресурсними методиками [2, с.125-127]. Н. Шевченко акцентує увагу на дисоціативних розладах, що виникають унаслідок травматичного досвіду, і зазначає значення психотерапевтичної підтримки для відновлення особистісної цілісності [5, с.78-90].

Разом із тим, аналіз наукових публікацій свідчить про недостатність методик, адаптованих саме до умов війни та специфічних потреб внутрішньо переміщених осіб. Традиційні інструменти діагностики часто не враховують поєднання факторів: втрати соціального середовища, потреби у відновленні почуття безпеки, формування нових життєвих стратегій в умовах невизначеності. Це обґрунтовує доцільність створення авторських методик, які б поєднували у собі як діагностичну, так і терапевтичну функцію.

Таким чином, наукові підходи до розуміння феноменів благополуччя, резильєнтності та посттравматичного зростання створюють теоретичну основу для розробки нових інструментів психологічного супроводу. Одним із таких інструментів є модифікована методика «Колесо особистісного розвитку (ВПО)», яка враховує специфіку досвіду внутрішньо переміщених осіб.

Важливим теоретичним підґрунтям для роботи є концепції класичного психологічного коучингу. Зокрема, методика «Колесо життєвого балансу» Пола Маєра та його послідовників (включно з працями Г. Вітворта) протягом десятиліть є популярним і ефективним інструментом для оцінки загальної задоволеності життям. Ця методика візуалізує вісім основних сфер життя (кар'єра, фінанси, здоров'я, родина, відпочинок, духовність, особистісний розвиток, оточення), допомагаючи людині виявити дисбаланс і намітити шляхи для його виправлення.

Унікальність модифікованої методики, яка має назву «Колесо особистісного розвитку (ВПО)», полягає у візуалізації та самоаналізі потреб ВПО. Кожен сектор є ключовою сферою для адаптації, особистісного зростання та відновлення після травми. Графічне зображення допомагає оцінити сфери, які потребують уваги, що значно зменшує рівень тривоги та надає відчуття контролю над ситуацією. Модифікована методика побудована на ресурсно-орієнтованому підході, що є ключовим у роботі з травмою.

З метою апробації та оцінки ефективності розробленої методики було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяли участь 40 осіб, віком від 18 до 60 років. Усі учасники мали офіційний статус ВПО та добровільну згоду на участь. Гендерний розподіл складав 72% жінок та 28% чоловіків, середній вік учасників – 39 років.

Перед апробацією методики «Колесо особистісного розвитку» була проведена оцінка психоемоційного стану. Для оцінки психоемоційного стану та особистісного розвитку було застосовано такі методики: Шкала резильєнтності

Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) – більшість респондентів (68%) продемонстрували високий рівень психологічної стійкості; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (PWB, 18 пунктів) – середній рівень благополуччя у вибірці становив 67 балів, що відповідає помірно-високим показникам, при цьому найбільш вираженими були позитивні відносини та особистісний зріст; Шкала тривожності Спілберга-Ханіна (STAI) – 65% учасників виявили високий рівень особистісної тривожності, тоді як ситуативна тривожність частіше залишалася на помірному рівні; Методика К. Шрайнер – 60% ВПО продемонстрували високий рівень самоконтролю в стресових ситуаціях, але 5% мали низькі показники; Методика А. Реана (мотивація успіху/невдачі) – у більшості респондентів домінувала мотивація досягнення успіху. Загальні результати свідчать, що, попри пережитий травматичний досвід, внутрішньо переміщені особи демонструють значний адаптивний потенціал та ресурси для особистісного розвитку. Водночас виявлений високий рівень особистісної тривожності та труднощі з управлінням середовищем вказують на необхідність системної психологічної підтримки.



Рис. 1 Модифікована методика «Колесо особистісного розвитку (ВПО)»

Методика має вигляд кола (рис. 1), поділеного на вісім секторів, що відображають основні сфери, критично важливі для адаптації та особистісного зростання внутрішньо переміщених осіб:

1. Фізичне та психологічне здоров'я (оцінка загального самопочуття, рівня енергії, якості сну, харчування, рівня стресу й тривожності).

2. Соціальні зв'язки та підтримка (наявність близьких контактів, відчуття приналежності до спільноти, можливість отримати емоційну чи матеріальну допомогу).

3. Особистісний розвиток і нові навички (здатність до навчання, опанування нових професійних чи життєвих умінь, саморозвиток у складних умовах).

4. Цінності та сенс життя (допомагає усвідомити, наскільки дії людини відповідають її внутрішнім переконанням та життєвим пріоритетам).

5. Фінансова стабільність та професійна адаптація (рівень задоволеності

матеріальним становищем, можливість професійної реалізації).

6. Відчуття безпеки та контролю (рівень довіри до нового середовища та суб'єктивне відчуття контролю над життям).

7. Саморегуляція та стресостійкість (здатність справлятися з емоційними навантаженнями, відновлювати ресурс, керувати власними емоціями).

8. Планування майбутнього й оптимізм (здатність ставити цілі, будувати плани й зберігати позитивне ставлення до життя навіть в умовах невизначеності).

Алгоритм роботи з методикою:

1. Ознайомлення. Психолог пояснює учаснику значення кожного сектору та принцип оцінювання.

2. Самооцінка. Учасник виставляє бали від 1 до 10 у кожному секторі, де 1 означає «повна незадоволеність», а 10 – «максимальна задоволеність».

3. Візуалізація. Поставлені бали з'єднуються між собою, утворюючи унікальний профіль – «колесо».

4. Аналіз. Психолог разом з учасником аналізує отриману картину: визначає сфери із найнижчими показниками, звертає увагу на сильні сторони.

5. Планування. На основі аналізу учасник обирає 1-2 сфери для першочергового розвитку та формує конкретні кроки дій.

Методика поєднує у собі діагностичну та терапевтичну функції. Діагностичний аспект полягає у можливості швидко виявити слабкі й сильні сфери життя людини. Терапевтичний аспект проявляється у візуалізації прогалин та перспективах їх заповнення. ВПО отримує не лише «зріз» свого стану, а й інструмент планування подальших кроків.

Завдяки цьому методика стимулює внутрішню мотивацію до змін, підвищує відчуття контролю та сприяє формуванню нових життєвих стратегій.

Під час апробації досліджувані зазначали, що методика «Колесо особистісного розвитку» допомагає: знизити рівень тривожності та хаотичності переживань, усвідомити власні ресурси, побачити сфери, що потребують уваги, сформулювати та спланувати конкретні життєві цілі, розвинути почуття контролю над власним життям, підтримати оптимізм і впевненість у майбутньому.

Зокрема, учасники відзначали, що після побудови власного «колеса» з'являлося відчуття впорядкованості, внутрішнього полегшення та розуміння, з чого почати роботу над собою.

Отже модифікована методика «Колесо особистісного розвитку (ВПО)» є важливим інструментом психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб в умовах війни. На відміну від класичного «Колеса життєвого балансу», вона враховує специфіку кризової ситуації, зокрема потреби у відновленні почуття безпеки, формуванні нової ідентичності, пошуку ресурсів для подолання тривожності та побудови життєвих планів у невизначених умовах. Завдяки простоті використання, наочності та гнучкості «Колесо особистісного розвитку (ВПО)» може бути ефективним як у груповій, так і в індивідуальній роботі. Дана методика поєднує діагностичний і терапевтичний потенціал. Діагностичний аспект полягає у швидкій візуалізації рівня задоволеності різними сферами життя, що сприяє усвідомленню власних проблем і ресурсів. Терапевтичний

аспект реалізується через формування плану дій, який допомагає людині перейти від стану безпорадності до активної суб'єктної позиції у власному житті.

Практична апробація показала, що робота з «Колесом особистісного розвитку (ВПО)» сприяє зниженню рівня тривожності, відновленню внутрішніх ресурсів, підвищенню почуття контролю над життям і формуванню позитивного бачення майбутнього. Методика допомагає учасникам усвідомити, що навіть у складних умовах вони мають сили та можливості для подолання кризи й подальшого особистісного зростання. Зазначена методика є ефективним інструментом психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб, здатним стати складовою комплексних програм реабілітації та розвитку. Його використання сприяє не лише діагностиці проблемних сфер, а й активному формуванню індивідуальної стратегії зростання, що особливо актуально в умовах воєнної та післявоєнної відбудови суспільства.

Список використаних джерел

1. Блінов О.А. Бойова психічна травма та посттравматичне зростання: теорія, діагностика, реабілітація : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
2. Захарова Л.В. Діагностика та терапія посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2022. 240 с.
3. Титаренко Т.М. Криза ідентичності як наслідок травматичних подій : монографія. Київ: ТОВ «Діалог», 2019. 312 с.
4. Хазратова Н.В. Психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2016. № 61. С.107–110.
5. Шевченко Н.М. Дисоціативні розлади внаслідок травматичного досвіду. *Психологія: теорія і практика*. 2023. № 3. С.78–90.
6. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, № 2. P. 76–82.
7. Meyer P. J. Build Your Resilience. Waco, TX : The Success Motivation Institute, 2012. Ryff C. D., Singer B. H. The Contours of Positive Health. New York : Oxford University Press, 2017.

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ДЕРЖАВНИХ СЛУЖБОВЦІВ

*Олена Блашкова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
практичної психології*

*Юлія Родіна, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF PROFESSIONAL BURNOUT DEVELOPMENT IN CIVIL SERVANTS

*Olena Blashkova candidate of pedagogical sciences, associate professor
of the department of practical psychology*

Yulia Rodina, master's student in Psychology

Анотація: У статті розглядаються основні психологічні чинники, що зумовлюють виникнення та розвиток професійного вигорання серед державних службовців. Аналізуються внутрішньоособистісні й організаційні передумови цього феномену, а також їхній вплив на емоційний стан, мотивацію та ефективність професійної діяльності. Окреслено можливі