УДК: 159.923 https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72).04

AGILEBRAIN ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ ВИЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ ПОТРЕБ ОСОБИСТОСТІ: АНАЛІЗ МЕТОДИКИ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ

Олександра Губар
магістр психології, кандидат економічних наук, доцент кафедри соціального забезпечення
Черкаський державний технологічний університет
18006, Україна, м.Черкаси, бульв. Шевченка, 460
sash_@ukr.net, https://orcid.org/0000-0003-4051-616X

Анотація
У статті досліджено вплив воєнних подій на психічне здоров'я студентської молоді в Україні та обґрунтовано потребу впровадження інноваційних інструментів для діагностики емоційного стану. Показано, що традиційні методи психологічного оцінювання не завжди забезпечують ефективне виявлення емоційних порушень через формалізованість та ризик ретравматизації. Розглянуто методику AgileBrain, розроблена на перетині нейронауки та прикладної психології, що передбачає використання гейміфікованих візуальних стимулів для швидкого виявлення емоційних потреб. Методика базується на принципах афективного реагування та дозволяє зменшити вплив когнітивних викривлень та соціальної бажаності. Обґрунтовано потенціал AgileBrain як інструмента психоемоційної підтримки студентів у кризових умовах. Розглянуто досвід впровадження AgileBrain у освітнє середовище як способу підвищення стресостійкості студентів. Наведено результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентів і викладачів закладів вищої освіти з різних регіонів України. Здійснено аналіз емоційної матриці групи, в якій простежується активація прагнення до самореалізації, соціального визнання, глибшого занурення в діяльність. Виявлено приховані ознаки емоційного виснаження, пов'язані з дефіцитом базових потреб у безпеці та автономії. Отримані емпіричні дані свідчать про високу валідність інструменту, що відкриває перспективи для подальшого застосування при розробці програм психологічного супроводу. Доведено, що використання AgileBrain дає змогу своєчасно виявляти групи ризику, розуміти їхні актуальні емоційні потреби та оперативно розробляти відповідні інтервенції, забезпечуючи більш персоналізований підхід до психологічної підтримки особистості. Запропоновано шляхи інтеграції методики у практику вищої освіти, зокрема у формі тренінгів емоційної компетентності, скринінгу психічного здоров'я та розробки індивідуальних стратегій саморегуляції.
Ключові слова: ментальне здоров'я, емоція, емоційні потреби, діагностика, емоційна саморегуляція, AgileBrain.

Вступ

Повномасштабна війна, що триває в Україні з лютого 2022 року, призвела до серйозної гуманітарної кризи та інтенсифікувала ряд соціальних проблем. Однією з найгостріших стало стрімке та суттєве погіршення стану психічного здоров'я молоді внаслідок хронічного стресу, соціальної ізоляції та нестабільності. Дана проблема є актуальною не лише в умовах війни,

але й матиме серйозні наслідки для суспільства вцілому у майбутньому, адже становить величезну загрозу психологічному добробуту нації. Під час війни молодь відчуває значний психологічний тиск, який виражається у зіткненні з травматичними подіями та стресом. Ці негативні впливи спричиняють різний ступінь емоційного реагування, від почуття тривоги та невпевненості до серйозних кризових станів та посттравматичного стресового розладу.

Наукові дослідження за 2022 – 2024 роки стану психічного здоров'я студентської молоді свідчать про наступне:

1 - високий показник депресивних розладів – у дослідженні, проведеному серед студентів медичних ЗВО виявлено, що 82% мають прояви депресивних станів різного ступеня важкості. Найчастішими симптомами були виснаженість (42,6%), зниження інтересу до звичних занять (33,1%), проблеми зі сном та концентрацією уваги (32,2%), пригнічений настрій або безнадія (29,8%) (Дзеружинська & Гиндич, 2024);

2 - опитування серед 217 студентів 3–4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія» , проведене у квітні 2024 року, показало, що значна частина з них має клінічно значущі симптоми ПТСР, пов'язані з такими факторами стресу, як повітряні тривоги, потенційна загроза життю, необхідність ховатись в бомбосховищах, пошкодження житла, тілесні ушкодження, вимушена розлука з близькими, смерть або серйозне поранення члена сім'ї або близького друга, безперервна загроза негативних подій (Kraskov, 2024).

Вцілому, за результатами дослідження програми «Ти як?», яке охопило 29 ЗВО по всій країні, кожен другий український студент потребує психологічної допомоги, тоді як значна частина викладачів страждає від стресу (Кротовська, 2025).

Помітне зростання кількості випадків психічних розладів серед студентів, що, у поєднанні з недостатньою кількістю фахівців у сфері психологічної допомоги, перетворює цю проблему на виклик глобального масштабу. Це зумовлює нагальну потребу у впровадженні новітніх рішень, зокрема цифрових і телемедичних інструментів, які дозволять не лише здійснювати якісну оцінку психоемоційного стану молоді, а й забезпечити своєчасну психосоціальну підтримку в умовах обмежених ресурсів.

Попри надзвичайну важливість цієї теми як у науковому, так і в соціальному контексті, питання впливу воєнних подій на психічний стан студентської молоді та ментальне здоров'я досі залишається недостатньо вивченим і потребує глибшого аналізу. Зокрема, незважаючи на зростаючу необхідність забезпечення підтримки психологічної стабільності студентів, впровадження ефективних засобів з оцінки та моніторингу психологічного стану в сфері вищої освіти залишається актуальним та не вирішеним завданням. Перш за все, це пов'язано з неефективною процедурою діагностики. Стандартизовані опитувальники, зокрема PHQ-9 та GAD-7, хоча й мають високу клінічну валідність, нерідко сприймаються студентами як надмірно формалізовані й психологічно навантажувальні, оскільки можуть занурювати їх у рефлексію та повторне переживання травми (ретравматизацію). Це не лише знижує рівень залученості до оцінювання, а й ускладнює виявлення прихованих або нестабільних емоційних станів, які потребують своєчасної підтримки.

Крім того, динаміка постійного зростання рівня стресу та прогресуючого збільшення кількості студентів, яким потрібна психологічна допомога, накладає суттєві часові обмеження на процес тестування та інтерпретацію результатів, що призводить до надмірного навантаження на практичних психологів ЗВО, які часто не мають достатніх ресурсів для ефективного реагування. У зв'язку з цим постає нагальна потреба у впровадженні альтернативних інноваційних автоматизованих інструментів оцінювання психоемоційного

стану студентів, здатних забезпечити оперативну діагностику та сприяти швидкому розробленню індивідуалізованих програм психологічної підтримки, у яких студент виступає активним учасником процесу саморегуляції.

Дане дослідження на прикладі результатів практичного експерименту підкреслює серйозний вплив війни на психічне здоров'я студентської молоді та необхідність забезпечення всеосяжних заходів з відповідної психологічної підтримки через новітні інноваційні рішення.

Метою дослідження є аналіз природи емоційного реагування з точки зору нейронауки та ідентифікація емоційних потреб особистості за допомогою інноваційного інструмента AgileBrain на прикладі представників закладів вищої освіти України.

Завдання дослідження: 1) дослідити природу емоційного реагування з позицій нейронауки, зокрема взаємозв'язок між емоціями та поведінкою, а також визначити особливості інноваційного нейронаукового інструмента AgileBrain для виявлення емоційних потреб особистості; 2) продемонструвати результати застосування AgileBrain для виявлення емоційних потреб представників закладів вищої освіти України; 3) розробити рекомендації з застосування методики для розроблення індивідуальних програм психологічної підтримки і зміцнення психологічної стабільності молоді на основі оцінки їх психоемоційного стану.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувались такі теоретичні методи, як аналіз, синтез, систематизація, порівняння, узагальнення. Емпіричні методи: експеримент з використанням інноваційної методики AgileBrain (програмне забезпечення https://www.agilebrain.com).

Результати та дискусії

З аналогічною проблемою оцінювання емоційного благополуччя стикнулися й у системі освіти США, де традиційні інструменти, зокрема PHQ-9 і GAD-7, виявилися недостатньо ефективними через їхню пряму симптомоцентричність, що викликало у студентів дискомфорт і знижувало мотивацію до участі. Для підвищення точності та релевантності оцінювання виникла потреба у впровадженні інструментів, які відповідають очікуванням молодого покоління, зокрема, гейміфікованих форматів, подібним інтерфейсу TikTok, що сприяють залученню та більш повному виявленню емоційного стану (VanWagoner & Colón, 2024).

Ефективним рішенням, яке забезпечує виконання цих завдань є розроблена науковцями Дж.Д.Пінкусом, доктором філософії та головним директором з інновацій у Leading Indicator Systems, спільно з доктором філософії Б.Ноленом інноваційна методика оцінювання емоційних потреб особистості під назвою AgileBrain, яка знаходиться на перетині нейробіології, психології та досліджень людського потенціалу, що забезпечує інтегративний підхід до оцінювання емоційного стану та виявлення внутрішніх ресурсів особистості (Pincus, 2024).

Ключова ідея, що лежить в основі AgileBrain (надалі – AB), полягає в тому, що першоджерелом відповіді організму людини на зовнішні подразники виступають емоції. Доречно зазначити, що до теперішнього часу наукового консенсусу щодо визначення поняття «емоція» немає:

- емоції – це переживання нашого ставлення до зовнішнього середовища й самих себе. Емоції належать до філогенетично найбільш ранніх форм відображення об'єктивної реальності в структурі мозку (гіпоталамусі) та свідомості;

- емоції – це яскраво виражені суб’єктивно забарвлені реакції організму на зовнішні й внутрішні впливи;

емоції – це одна з форм відображення мозком об’єктивної дійсності, за якої домінує суб’єктивний характер психічного процесу (Коляда, 2022, с. 161).

Емоції – психічне відбиття у формі безпосереднього упередженого переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреби суб'єкта. Емоції виконують функції зв'язку між дійсністю й потребами (Левенець та ін., 2010, с. 109).

Основну роль у виникненні та протіканні емоцій відіграє лімбічна система мозку. Основу лімбічної системи становить «коло Пейпеца» – ідея про існування в мозку особливої системи, відповідальної за емоції, була висловленою в 1937 р. американським невропатологом Дж. Пейпецом. Він припустив, що єдину систему керування емоціями в певній послідовності утворюють такі структури мозку: парагіпокампальна закрутка, гіпокамп, склепіння, мамілярне тіло, передній відділ таламуса, закрутка пояса. Коло Дж. Пейпеца є важливим нервовим утворенням, що відповідає за емоції та формування слідів пам’яті, а отже, навчання (рис. 1.) (Коляда, 2022, с. 169).

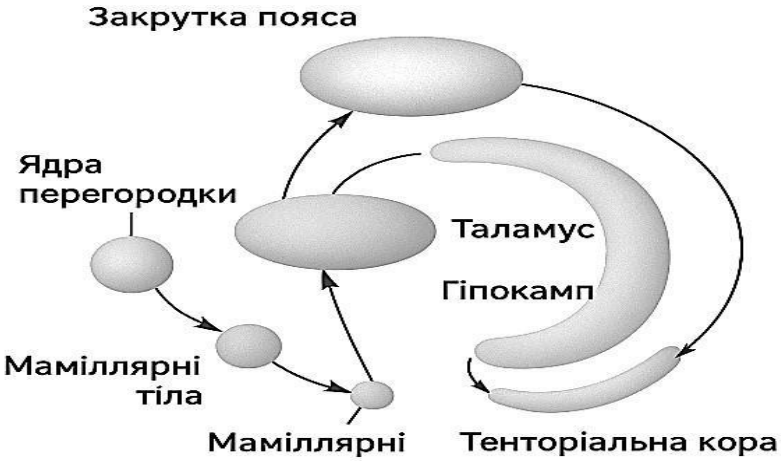


Рис. 1. Коло Дж.Пейпеця.

Представлена модель відображає поетапну динаміку психологічної реакції індивіда на зовнішні або внутрішні стимули, де емоції виступають як первинний, автоматизований елемент обробки інформації. У центрі діаграми знаходиться крапля, що символізує імпульс або стимул, який запускає хвилеподібну реакцію через декілька психологічних рівнів:

1. емоції – перший рівень, що спрацьовує майже миттєво та виконує сигнальну функцію. Вони мають адаптивну природу й спрямовані на швидке орієнтування в середовищі;
2. відчуття – сенсорна й тілесна інтерпретація емоційного сигналу, яка відображає фізіологічну відповідь організму;
3. думка – когнітивна інтерпретація події або внутрішнього стану. На цьому етапі відбувається формування значення стимулу;

4. поведінка – кінцевий етап реакції, що проявляється у зовнішніх діях, які зумовлені попередніми емоційними та когнітивними процесами.



Рис. 2. Взаємозв'яок емоційних реакцій людини з когнитивними та поведінковими проявами.

Ця послідовність демонструє, що емоції мають пріоритет у процесі реагування, а подальші рівні (відчуття, думки, поведінка) є похідними від первинного емоційного сигналу. Такий підхід узгоджується з теоріями афективної нейронауки, зокрема, Жака Панксепа (Panksepp, 2005), згідно з якими емоції забезпечують швидкий і біологічно доцільний відгук до того, як запускається раціональна когніція.

Дана послідовність виступила фундаментальним положенням AgileBrain, який являє собою сучасний підхід до оцінювання емоційного благополуччя, спрямований на подолання обмежень, притаманних традиційним психодіагностичним інструментам. Методика базується на принципах нейронауки та передбачає використання швидкісного вибору візуальних стимулів з метою активації афективних реакцій, що дозволяє мінімізувати когнітивні викривлення й знизити вплив соціально бажаних відповідей. Інструмент ґрунтується на результатах нейрофізіологічних досліджень емоційної обробки стимулів, які свідчать про те, що візуальне розпізнавання об'єкта відбувається протягом 100–200 мілісекунд після його сприйняття, що ініціює первинну емоційну реакцію приблизно з 500 мілісекунди. У межах понад 1000 мілісекунд мозок починає когнітивну обробку побаченого, включаючи усвідомлене оцінювання та формування соціально прийнятної відповіді (AgileBrain, n.d.).

Ключовою відмінністю методики AgileBrain від традиційних діагностичних підходів є те, що вона заснована на принципах швидкого сенсорного реагування. АВ цілеспрямовано обмежує час реакції до визначеного когнітивного порогу, що дозволяє зафіксувати переважно афективні, нефільтровані емоційні відповіді, знижуючи вплив раціональних спотворень і соціальної бажаності. Інструмент відзначається швидкістю проходження (в середньому до трьох хвилин) та інтерактивним, гейміфікованим форматом, що сприяє зростанню мотивації та залученості респондентів (AgileBrain, n.d.).

Методика АВ спрямована на ідентифікацію первинних емоційних реакцій, що дозволяє точно визначити їхнє джерело. Проаналізувавши мотиваційні дані сотень тисяч людей (та надавши консультації десяткам клієнтів із списку Fortune 500), автор методики Дж.Д.Пінкус

пояснює це так: «Кожна людина має унікальний «відбиток» емоційних потреб у будь-який момент часу. Усвідомлення цього мотиваційного стану стає глибоким одкровенням для більшості людей. Воно прориває крізь шум і відволікання життя та звільняє їх для досягнення того, чого вони насправді прагнуть» (Пінкус, 2024:3) (Pincus, 2024, с. 3).

Емпіричні дані низки досліджень підтверджують валідність методики AB як надійного інструменту для скринінгу загального психологічного дистресу. У межах масштабних емпіричних досліджень, що охопили понад 3500 респондентів, було встановлено високий рівень конвергентної валідності AB із загальноприйнятими психодіагностичними шкалами, зокрема PHQ-9, CESD-10, GAD-7 та іншими (Pincus, 2024). Нині методика AgileBrain відповідає критеріям Американської психологічної асоціації (APA) для дійсної психологічної оцінки. Центр тестування Буроса в Університеті Небраски прийняв AgileBrain для публікації у своєму Щорічному довіднику психометричних тестів та інструментів вимірювань, найавторитетнішому списку психологічних оцінок у США (Buros Center for Testing, n.d.).

Особливої цінності набуває здатність цього інструмента реєструвати показники емоційної активації (інтенсивності переживань) та валентності (емоційної позитивності або негативності), що забезпечує більш глибоке розуміння психологічного благополуччя та дозволяє ідентифікувати як осіб із вираженим дистресом, так і тих, хто перебуває у стані латентного психоемоційного напруження (AgileBrain, n.d.).

Фреймворк AgileBrain базується на понад 125-річному розвитку психологічної науки та інтегрує положення більш ніж 100 теорій мотивації (таблиця 2), пропонуючи структуровану матрицю 4×3, яка відображає дванадцять фундаментальних потреб, що лежать в основі людської поведінки (AgileBrain, n.d.).

Розробниками методології було виявлено, що сучасні структурні аналізи теорій потреб пропонують системи каталогізації вимірів, таких як біологічні, індивідуальні, соціальні, ієрархічні, незалежні та опонентно-процесуальні. Однак жодна з них не об'єднує всі потреби в єдину концептуальну рамку. Саме у відповідь на відсутність концептуальної основи, здатної врахувати всю сукупність людських потреб, було розроблено уніфіковану піраміду людської мотивації (Pincus, 2023: 3).

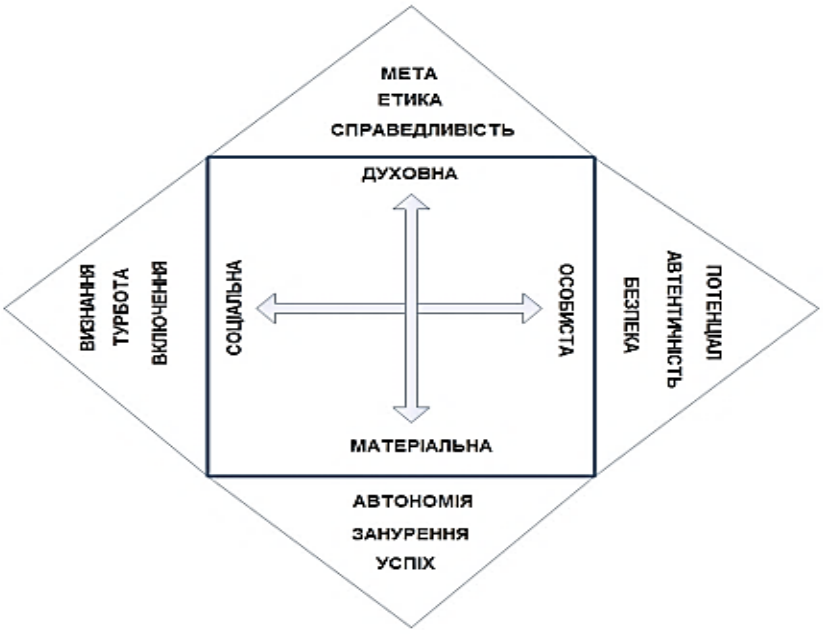


Рис. 3. Піраміда людської мотивації (Pincus, 2023).

Рівні досягнень даної моделі відповідають трьом способам існування Аристотеля: потенційності, потенційності, як такої, та актуальності. Оскільки немає додаткових сфер життя або способів існування, розробники отримали підставу стверджувати, що дана модель є всеосяжною (Pincus, 2023, с. 3).

Таблиця 1

Матриця емоційних потреб людини (Pincus, 2023).

Три способи існування	Чотири сфери життя			
	Особиста	Матеріальна	Соціальна	Духовна
Аспіраційний/ Бажаний	Потенціал/ Обмеження	Успіх/ Провал	Визнання/ Презирство	Мета/ Матеріалізм
Експериментальний/ Поточний	Автентичність/ Конформізм	Занурення/ Стагнація	Турбота/ Байдужість	Етика/ Порушення
Фундаментальний/ Базовий	Безпека/ Незахищеність	Автономія/ Позбавлення повноважень	Включення/ Виключення	Справедливість/ Несправедливість

Таблиця 2

Мотиваційні концепції, відображені у фреймворку AgileBrain

Рівні існування	**Сфери буття**			
	Особиста	Матеріальна	Соціальна	Духовна
Бажаний	**Потенціал** Гіпотеза цільової майстерності (Ames, 1992; Maehr and Midgley, 1991; Dweck and Leggett, 1988; Nicholls, 1984) Самоактуалізація (Maslow, 1943, 1968) Особистісне спасіння (Markus & Ruvolo, 1989) Персоналізовані цілі та життєві мрії (King, 2000) Розуміння (Mac-Neef, 1991) Мудрість / Его-інтеграція (Erikson, 1968) Прийняття (Rokach, 2000) Розуміння (Murray, 1938)	**Успіх** Потреба в досягненні (McClelland, 1961; Murray, 1938) Теорія очікування (Vroom, 1964) Теорія досягнення мети (Dweck & Leggett, 1988) Визначення досягнення (Nicholls, 1984) Економічні цілі (Kasser, 2002) Амбіції (James, 1890; Murray, 1938) Гендерні ролі (Spence, 1984)	**Визнання** Самоповага (James, 1890) Самооцінка (Rosenberg, 1965) Соціальне порівняння (Festinger, 1954) Соціальне домінування/статус (Mazur, 2006) Повага/оцінка (Honneth, 1995; McAdams, 2006)	**Мета** Трансценденція (Maslow, 1971) Екзистенційна теорія (Frankl, 1959) Самотрансценденція (Reed, 1991; Emmons, 2003) Індивідуальне бачення (Jung, 1967) Цілепокладання (Snyder, 1991) Трансцендентне лідерство (Jenkins, 2006)

Продовження таблиці 2

Рівні існування	Сфери буття			
	Особиста	Матеріальна	Соціальна	Духовна
Поточний	**Справжність** Досвід "Я" (Rogers, 1961) Теорія автентичності (Sheldon, 1996) Етика доброчесності (Aristotle, ~330 до н.е.) Потреба бути собою (Deci & Ryan, 1985) Теорія когерентності (Baumeister, 1991) Особистісна цілісність (Erikson, 1968) Терапія, орієнтована на клієнта (Rogers, 1961) Самоприйняття (Ryff, 1989) Індивідуальна узгодженість (Sheldon, 2002; Sheldon & Elliot, 1999)	**Занурення** Теорія "потоку" (Csikszentmihalyi, 1990) Емоційне залучення (Frijda, 1986) Сила інтересу (Silvia, 2006) Інтеграція здібностей (Gardner, 1983) Самореалізація (Maslow, 1968) Внутрішня мотивація (Deci & Ryan, 1985) Досвід ефективності (Bandura, 1977; Vernon & Lindzey, 1965)	**Турбота** Теорія прихильності (Bowlby, 1969; Ainsworth, 1978) Теорія емпатії (Hoffman, 2000) Мотивація допомоги (Batson, 1991) Емоційне реагування (Eisenberg & Strayer, 1987) Стійкість у зв'язках (Cassidy & Shaver, 1999)	**Етика** Теорії морального розвитку (Kohlberg, 1981; Gilligan, 1982) Етика відповідальності (Jonas, 1979) Моральна мотивація (Haidt, 2001; Narvaez, 2010) Ціннісно-орієнтоване мислення (Schwartz, 2012) Духовні практики як регулятор поведінки (Saucier, 2015)
Базовий	**Безпека** Теорія ієрархії потреб (Maslow, 1943, 1968) Теорія стресу (Selye, 1956) Теорія тривоги (Freud, 1926) Прихильність/прив'язаність (Bowlby, 1969) Нейробіологія страху (LeDoux, 1996) Рольова теорія (Biddle, 1979) Психоаналітична теорія (Freud, 1923; Adler, 1937)	**Автономія** Потреба в контролі (Murray, 1938; McClelland, 1961) Відчуття власної ефективності (Bandura, 1977) Внутрішня мотивація (Deci & Ryan, 1985) Мотивація вибору (Iyengar & Lepper, 1999) Теорія локусу контролю (Rotter, 1954)	**Включення** Потреба у приналежності (Baumeister & Leary, 1995) Соціальний біль/відторгнення (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003) Групова динаміка (Tajfel, 1982; James, 1890) Інтеграція в суспільство (Tajfel, 1982) Спільність і довіра (Vernon & Lindzey, 1965)	**Справедливість** Теорії справедливості (Kohlberg, 1981) Суспільна справедливість (Rawls, 1971) Справедливе ставлення до себе й інших (Deutsch & Yorde, 2001)

Продовження таблиці 2

Рівні існування	**Сфери буття**			
	Особиста	Матеріальна	Соціальна	Духовна
	Когнітивна оцінка загрози (Lazarus, 1966) Захисна мотивація (Rogers, 1975)	Відчуття компетентності (White, 1959) Індивідуальні відмінності в автономії (Deci & Ryan, 1985) Теорія контролю (Burger & Cooper, 1979)		

Отримані науковцями емпіричні дані засвідчили ефективність підходу AgileBrain у виявленні осіб із порушеним психоемоційним станом, що обґрунтовує доцільність його інтеграції в програми психічного здоров'я у закладах вищої освіти. Виявлення базових мотиваційних чинників та емоційних реакцій, що зумовлюють виникнення стресу й тривожності у студентської молоді, становить необхідну передумову для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та цільових інтервенцій.

Це підтверджено практикою застосування методики АВ у Mohawk Valley Community College, де було впроваджено стратегію з декількома точками дотику з використанням АВ для оцінювання та покращення емоційного благополуччя студентів. Ця стратегія передбачала інтеграцію оцінювань АВ у різні служби студентської підтримки з метою розрізнення рівнів дистресу, виявлення змін у дистресі з часом та характеристику різних наборів потреб у різних контекстах. Надаючи студентам корисну структуру для кращого розуміння власних емоцій, це також дозволяє їм мати більше контролю над ними та покращувати власне загальне благополуччя (рис.4). (VanWagoner & Colón, 2024, с. 20).

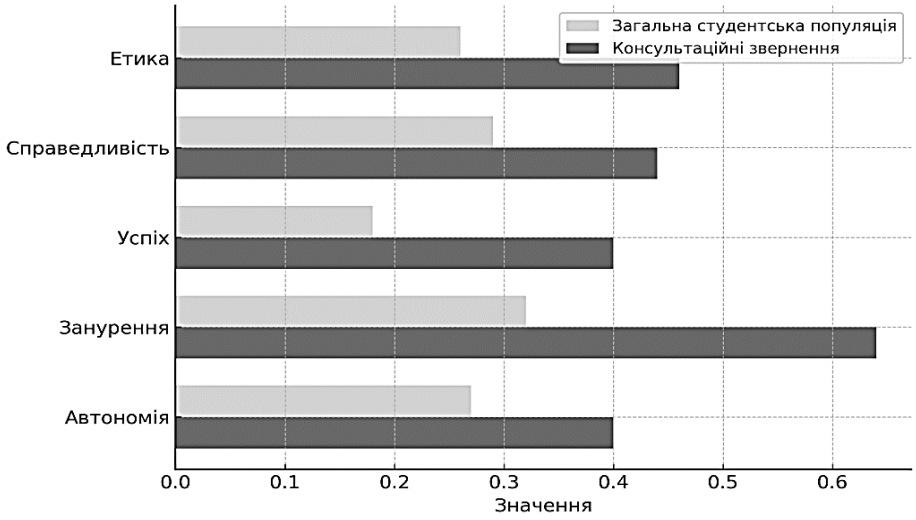


Рис. 4. Найбільш активовані емоційні потреби студентів коледжу.

У межах практичного застосування методики АВ у роботі зі студентською спільнотою, було відзначено її високу ефективність як у контексті первинного емоційного скринінгу, так і в подальшому процесі психологічної підтримки. Як зазначає доктор педагогічних наук Ленс Конрад:

«Ми зблизька побачили силу системи AgileBrain. Фреймворк AgileBrain та його гейміфіковані вправи вражають своєю здатністю залучати студентів та підтримувати консультантів у змістовних розмовах про емоції. Це справді революційно» (AgileBrain, n.d.).

Методику AgileBrain авторами статті було використано при проведенні тренінгу емоційного інтелекту у березні 2025 року. У тренінгу взяли участь 27 представників з чотирьох закладів вищої освіти України: Черкаського державного технологічного університету, Університету управління та права імені Леоніда Юзькова (м. Хмельницький), Луцького національного технічного університету та Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. До участі було залучено студентів, аспірантів і викладачів, що забезпечило міжрівневу взаємодію та сприяло формуванню цілісного освітнього середовища.

Програма тренінгу передбачала три сесії, які об'єднували теоретичні засади й практичні вправи, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленності. Обрана тривалість у три тижні дозволила учасникам не лише ознайомитися з базовими концепціями, а й поступово інтегрувати отримані знання у власну емоційну та поведінкову реальність. Структура тренінгу включала дві групові зустрічі та блок індивідуальної роботи, що дало змогу глибше проаналізувати власні емоційні потреби, виявити незадоволені аспекти та підібрати релевантні стратегії для їх задоволення.

Особлива увага у тренінгу була приділена застосуванню методології оцінки емоційних потреб AgileBrain. Учасники пройшли тестування, отримали індивідуалізований аналіз результатів, а також опрацювали нові когнітивно-поведінкові стратегії, спрямовані на підвищення рівня емоційного благополуччя. Таким чином, тренінг виконував як освітню, так і психокорекційну функцію, сприяючи розвитку емоційної компетентності учасників.

На підставі оцінок індивідуальних профілів учасників тренінгу сформована результуюча матриця емоційних потреб групи (рис.5).

Аналіз емоційної матриці групи свідчить про високий рівень активації у площині бажаних потреб, зокрема домінують *Потенціал* (особиста сфера) та *Визнання* (соціальна сфера), що вказує на орієнтацію учасників на самореалізацію, розвиток і соціальне схвалення. Превалювання мотивації *просування* (синій колір кола у куті сектору) над *уникненням* (помаранчовий колір) свідчить про внутрішню готовність до дії та особистісного зростання.



Рис. 5. Узагальнююча матриця емоційних потреб групи
(фото з робочого кабінету програмного забезпечення AgileBrain).

Поточний емоційний стан групи є відносно збалансованим, із помірною активацією таких потреб, як *Занурення* та *Турбота*, що вказує на важливості забезпечення таких емоційних потреб, як інтерес від поточної діяльності (матеріальна сфера) та відчуття контакту з оточенням через прояви турботи (соціальна сфера). Однак, показник переважного уникнення засвідчує, що респонденти здебільшого відчують стан застою та нудьги (противага зануренню) та емоційної відстороненості та байдужості свого соціального оточення.

Базові емоційні потреби, зокрема *Безпека* та *Автономія,* активовані помірно, що свідчить, що ці сфери однак не мають пріоритетності для даної вибірки респондентів. Водночас, помітне переважання уникнення у даних секторах може бути свідченням того, що зазначені емоційні потреби не задоволені повною мірою, що, відповідно, викликає стан тривоги (небезпека) та напруження (залежність).

Загалом, програма тренінгу інтегрувала просвітницькі елементи з психотерапевтичними інструментами. Зокрема, окрім індивідуальної роботи з методикою АВ, учасники опанували ізраїльську модель зниження тривожності *BASIC PH*, що надало їм дієві засоби для саморегуляції психоемоційного стану в умовах підвищеного стресового навантаження. Вцілому, за результатами проведеної роботи, учасники відмітили зниження рівня стресу та тривожності, посилення впевненості у собі (Кафедра соціального забезпечення ЧДТУ, n.d.).

Висновки

Студентська молодь, перебуваючи в умовах довготривалої війни та постійної загрози безпеки життю, зазнає значних стресових та емоційних навантажень, що значно впливає на стан ментального здоров'я та психологічного добробуту. В умовах зростаючої кількості осіб, які потребують психологічної допомоги, необхідно впровадження ефективних інноваційних рішень діагностики психоемоційного стану та розроблення програм психологічної підтримки в освітньому процесі, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану студентів та запобігання розвитку захворювань.

У відповідь на цей виклик сучасності, авторами статті досліджено теоретичні основи інноваційної методики оцінки емоційних потреб людини та мотивацій AgileBrain, яка є офіційно валідованим діагностичним інструментом в США та використовується у різних сферах, й у сфері освіти, у тому числі. Інноваційність підходу полягає у поєднанні нейропсихологічних механізмів швидкого афективного реагування з прикладними завданнями саморефлексії та усвідомлення емоційних потреб. В основі фреймворку лежить концепція 12 ключових мотиваційних потреб, що структуруються за чотирма доменами — особистим, матеріальним, соціальним та духовним — і трьома рівнями: базовим, експериментальним та прагматичним. Така структурна організація дозволяє цілісно оцінити емоційний стан особи та визначити індивідуальні напрямки психологічного супроводу (AgileBrain, n.d.).

На підставі практичного експерименту застосування даної методики серед представників чотирьох ЗВО України зроблено висновок, що АВ є практичним та необхідним інструментом для впровадження в освітньому середовищі. Цей підхід використовує принципи гейміфікації та перетворює діагностику психоемоційного стану на гру з метою підвищення зацікавленості та включеності учасників, що забезпечує більш точні діагностичні результати. Розуміння основних мотивів та емоцій, що викликають стрес і тривогу у студентів, є ключем до надання ефективної підтримки та втручання.

За результатами групової та індивідуальної роботи з кожним учасником, що тривала три тижні, зроблено висновок, що AgileBrain забезпечує не лише діагностику, а й створює платформу для розвитку навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення щодо власних внутрішніх станів, а також сприяє формуванню психологічної стабільності та розвитку особистісного потенціалу.

Застосування даного інструменту у системі вищої освіти являтиме собою інноваційне та практичне рішення для підтримання ментального здоров'я студентської молоді з врахуванням вимог сучасності. З огляду на зазначене, виникає потреба у чітких стратегічних орієнтирах щодо його інтеграції в систему вищої освіти.

Рекомендації щодо напрямків впровадження AgileBrain у державну політику з охорони психічного здоров'я молоді:

1. інституційна інтеграція в систему вищої освіти - впровадження AgileBrain як інструменту ранньої діагностики емоційного стану студентів ЗВО, з подальшою адаптацією навчальних підходів до психоемоційних потреб молоді;
2. синергія між МОН і МОЗ - формування міжвідомчої робочої групи для координації інтеграції цифрових інструментів у профілактичні, діагностичні та освітні заходи, спрямовані на підтримку ментального здоров'я;
3. пілотні проєкти на регіональному рівні - запуск тестових програм у визначених регіонах задля апробації ефективності AgileBrain у контексті програм психоемоційної підтримки;
4. розбудова цифрової грамотності та підготовка кадрів - навчання практичних психологів щодо використання платформи AgileBrain та інтерпретації результатів;
5. Розробка та впровадження регіональних програм підтримки ментального здоров'я студентів із застосуванням інструменту AgileBrain.

Література

1. Коляда, Н.В. (2022). Психофізіологія. Конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет. Режим доступу: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/89285/1/Koliada_2022.pdf;jsessionid=8CD9C610DC8DE5C62E8962FCF7725F1C
2. Кротовська, О. (2025). Понад 50% студентів потребують психологічної допомоги – дослідження. *Ми-Україна (31 березня 2025)*. Режим доступу: https://weukraine.tv/suspilstvo/ponad-50-studentiv-potrebujut-psikholohichnoji-dopomohi-doslidzhennja/
3. Левенець, С.В. (2010). *Основи нейрофізіології та вищої нервової діяльності: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів.* С.В. Левенець, С.В. Гаврилюк & О.Д. Боярчук (Ред.). Луганськ : Видавництво ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка».
4. AgileBrain. (n.d.). *Emotions matter*. Режим доступу: https://www.agilebrain.com
5. AgileBrain. (n.d.). *AI meets EI*: *A strategic perspective on emotion-informed artificial intelligence integration*. Режим доступу: https://agilebrain.com/ai-meets-ei-a-strategic-perspective-on-emotion-informed-artificial-intelligence-integration/
6. AgileBrain. (n.d.). 10 AgileBrain states: A practical guide. *Leading Indicator System.* Режим доступу: https://www.agilebrain.com
7. AgileBrain. (n.d.). *Education solutions*. Режим доступу: https://agilebrain.com/solutions/education-solutions/
8. *Buros Center for Testing*. (n.d.). Режим доступу: https://buros.org/

9. Department of Social Welfare, ChSTU. (n.d.). The Department of Social Welfare at ChSTU held a unique emotional intelligence training using the innovative AgileBrain technology. Режим доступу: https://chdtu.edu.ua/news/item/21082-kafedra-sotsialnoho-zabezpechennia-chdtu-provela-unikalnyi-treninh-doslidzhennja-emotsiinoho-intelektu-za-dopomohoiu-innovatsiinoi-tekhnolohii-angilebrain-dlia-studentiv-ta-vykladachiv-ukrainskykh-vyshiv
10. Dzeruzhynska, N., & Hyndych, A. (2024). Depressive disorders among medical university students under chronic stress. *Psychosomatic Medicine and General Practice, 9*(3). https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.527
11. Kraskov, O. (2024). Impact of war-related stress factors in Ukraine on youth mental health (A Case Study of 3-4 Year Old Students at the National University of Kyiv-Mohyla Academy). *Psychosomatic Medicine and General Practice, 9*(3). Режим доступу: https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522
12. Panksepp, J. (2005). Affective neuroscience of the emotional BrainMind. *Clinical Neuropsychiatry, 2*(3), 210–225.
13. Pincus, J.D. (2024). *The Emotionally Agile Brain: Mastering the 12 emotional needs that drive us*. New York.
14. Pincus, J.D. (2023). The structure of human motivation. *BMC Psychology*, *11*, Article 308. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01346-5
15. VanWagoner, R.J., & Colón, T. (2024). An image-based method for assessing student emotional well-being. *Trustee Quarterly*, Fall issue, 18–21.

References

1. Koliada, N.V. (2022). *Psykhofiziolohiia. Konspekt lektsii* [*Psychophysiology: Lecture notes]*. Sumy : Sumy State University [in Ukrainian].
2. Krotovska, O. (2025, March 31). Krotovska, O. (2025). Ponad 50% studentiv potrebuiut psykholohichnoi dopomohy – doslidzhennia [More than 50% of students need psychological help – research]. *My-Ukraina – We – Ukraine (march 31, 2024).* Retrieved from https://weukraine.tv/suspilstvo/ponad-50-studentiv-potrebujut-psikholohichnoji-dopomohi-doslidzhennja/ [in Ukrainian].
3. Levenets, S.V. (2010). *Osnovy neirofiziolohii ta vyshchoi nervovoi diialnosti: navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Fundamentals of neurophysiology and higher nervous activity: a textbook for students of higher educational institutions]*. In S.V. Levenets, S.V. Havryliuk & O.D. Boiarchuk (Eds.). Luhansk : Vydavnytstvo DZ «LNU imeni T. Shevchenka» [in Ukrainian].
4. AgileBrain. (n.d.). *Emotions matter*. Retrieved from https://www.agilebrain.com
5. AgileBrain. (n.d.). *AI Meets EI: A Strategic Perspective on Emotion-Informed Artificial Intelligence Integration*. Retrieved from https://agilebrain.com/ai-meets-ei-a-strategic-perspective-on-emotion-informed-artificial-intelligence-integration/
6. AgileBrain. (n.d.). *Education Solutions*. Retrieved from https://agilebrain.com/solutions/education-solutions/
7. AgileBrain. (n.d.). *10 AgileBrain States: A practical guide. Leading Indicator System*. Retrieved from https://www.agilebrain.com
8. Buros Center for Testing. (n.d.). Retrieved from https://buros.org/
9. Department of Social Welfare, ChSTU. (n.d.). The Department of Social Welfare at ChSTU held a unique emotional intelligence training using the innovative AgileBrain technology. Retrieved from https://chdtu.edu.ua/news/item/21082-kafedra-sotsialnoho-zabezpechennia-chdtu-provela-unikalnyi-treninh-doslidzhennja-emotsiinoho-intelektu-za-dopomohoiu-innovatsiinoi-tekhnolohii-angilebrain-dlia-studentiv-ta-vykladachiv-ukrainskykh-vyshiv
10. Dzeruzhynska, N., & Hyndych, A. (2024). Depressive disorders among medical university students under chronic stress. *Psychosomatic Medicine and General Practice, 9*(3). https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.527 [in Ukrainian].

11. Kraskov, O. (2024). Impact of war-related stress factors in Ukraine on youth mental health (A Case Study of 3-4 Year Old Students at the National University of Kyiv-Mohyla Academy). *Psychosomatic Medicine and General Practice*, *9*(3). Retrieved from https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522 [in Ukrainian].
12. Panksepp, J. (2005). Affective neuroscience of the emotional BrainMind. *Clinical Neuropsychiatry*, *2*(3), 210–225.
13. Pincus, J.D. (2024). *The Emotionally Agile Brain: Mastering the 12 Emotional Needs that Drive Us*. New York.
14. Pincus, J.D. (2023). The structure of human motivation. *BMC Psychology*, *11*, Article 308. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01346-5
15. VanWagoner, R. J., & Colón, T. (2024). An image-based method for assessing student emotional well-being. *Trustee Quarterly*: *Fall 2024*, 18–21.

AGILEBRAIN AS AN INNOVATIVE TOOL FOR IDENTIFYING PERSONAL EMOTIONAL NEEDS: METHODOLOGY ANALYSIS AND PRACTICAL APPLICATION

Oleksandra Hubar
Master of Psychology, PhD in Economics, Associate Professor of the Department of Social Security
Cherkasy State Technological University
460 Shevchenko Street, Cherkasy, 18006, Ukraine
sash_@ukr.net, https://orcid.org/0000-0003-4051-616X

Abstract
The article examines the impact of military events on the mental health of student youth in Ukraine and substantiates the need to introduce innovative tools for diagnosing the emotional state. It is shown that traditional methods of psychological assessment do not always provide effective detection of emotional disorders due to their formalisation and the risk of retraumatisation. The article considers the AgileBrain methodology, developed at the intersection of neuroscience and applied psychology, which involves the use of gamified visual stimuli to quickly identify emotional needs. The methodology is based on the principles of affective response and allows reducing the impact of cognitive distortions and social desirability. The potential of AgileBrain as a tool for psycho-emotional support of students in crisis conditions is substantiated. The experience of implementing AgileBrain in the educational environment as a way to increase students' stress resistance is considered. The results of an empirical study conducted among students and teachers of higher education institutions from different regions of Ukraine are presented. The emotional matrix of the group is analysed, in which the activation of the desire for self-realisation, social recognition, and deeper immersion in activities is traced. The article reveals hidden signs of emotional exhaustion associated with a deficit of basic needs for security and autonomy. The empirical data obtained indicate the high validity of the instrument, which opens up prospects for further application in the development of psychological support programmes. It has been proved that the use of AgileBrain allows timely identification of risk groups, understanding of their current emotional needs and prompt development of appropriate interventions, providing a more personalised approach to psychological support for individuals. Ways to integrate the methodology into the practice of higher education, in particular in the form of emotional competence training, mental health screening and development of individual self-regulation strategies, are proposed.
Keywords: Mental health, emotion, emotional needs, diagnostics, emotional self-regulation, gamification, AgileBrain.

Подано 24.05.2025
Рекомендовано до друку 10.06.2025