МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Журнал заснований у 1918 році

ВЧЕНІ ЗАПИСКИ

ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 2 2025

Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Головний редактор:

Дробот Ольга Вячеславівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського.

Члени редакційної колегії:

Бегеза Людмила Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;
Біла Ірина Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;
Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;
Власенко Олена Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського;
Ізидорчик Бернадетта (prof. Bernadetta Izydorczyk) – професор соціальних наук та психології, професор Інституту психології факультету філософії Ягеллонського університету;
Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Київського національного університету культури і мистецтв;
Мітіна Світлана Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;
Ронгінська Тетяна Іванівна – доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща);
Яблонська Тетяна Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

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

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, словацька, румунська.

Періодичність: 6 разів на рік.

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

(протокол № 9 від 16.05.2025 року)

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
зареєстрований друкованим медіа (рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1136 від 11.04.2024 року)
Ідентифікатор медіа: R30-03998

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського (просп. Берестейський, 10, м. Київ, 01135, e-mail: crimea.tnu@gmail.com, тел.: +38 (044) 529-05-16).

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
у галузі психологічних наук (спеціальність С4. Психологія) на підставі наказу
Міністерства освіти і науки України № 1471 від 26.11.2020 р. (додаток 3)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

Сторінка журналу: www.psych.vernadskyjournals.in.ua

ISSN 2709-3093 (print)
ISSN 2709-8796 (online)

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2025

ЗМІСТ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

Андрущенко Т.В., Боднар М.О.
ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ:
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ 1

Даценко О.А.
ОСОБИСТІСНА ПАРАДИГМА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ 6

Заушнікова М.Ю., Гук С.Ю., Богатова К.О.
ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ 12

Купчишина В.Ч.
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ 17

Мойсеєнко Л.А., Гураль І.М., Смоловик Л.Р.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЦЕСУ МИСЛЕННЄВОЇ АПРОБАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ
В ТВОРЧОМУ МАТЕМАТИЧНОМУ МИСЛЕННІ 23

Пивоваренко О.А.
ДО ПРОБЛЕМИ ДЕФІНІЦІЙ У ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ
ФОРМУВАННЯ ГАСТРОНОМІЧНИХ УПОДОБАНЬ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ 30

Шепельова М.В.
ВПЛИВ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ
В СКЛАДНИХ УМОВАХ 35

Шумейко О.М.
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ-ПРАВНИКІВ
З РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ 42

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Андрущенко Т.В., Зеленін В.В., Розова Т.М.
ЕТИЧНІ АСПЕКТИ МЕДІАПСИХОЛОГІЇ ТА МЕДІАОСВІТИ
В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ 49

Борисова О.О.
ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ РЕСУРСУВАННЯ «СОЛДАТСЬКИЙ БАУЛ»
В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ/УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ 58

Власенко О.О., Копилова С.В.
СТРАТЕГІЇ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ
АСПЕКТИ РІЗНИХ РІВНІВ КОМУНІКАЦІЇ КЕРІВНИКІВ 66

Дробот О.В., Коминар М.В.
ОСОБЛИВОСТІ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ПСИХОСЕМАНТИКИ
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ 72

Іванова Т.В., Лакоза М.О.
КРЕАТИВНІСТЬ ТА ТРУДОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ОСІБ З МІОПІЄЮ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ 78

Коваленко О.В.
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ВЕРИФІКАЦІЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ.....**85**

Кравченко В.В., Петрик Р.О.
ВАЛІДАЦІЯ МЕТОДИКИ «ІНВЕНТАР ФУНКЦІЙ ВОЛОНТЕРА» (VFI) ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....**93**

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Багненко В.Ю.
ЗАСТОСУВАННЯ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК ПРИ ОПРАЦЮВАННІ ЗАДАЧ ГОРЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ І ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ.....**102**

Базиленко А.К., Кущенко І.В., Раєвська Ю.В.
ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ.....**109**

Кущенко І.В.
ІНКЛЮЗИВНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДОВІЧНО УВ'ЯЗНЕНИХ ОСІБ.....**118**

Фролова М.Е., Козел В.М.
ІНФОРМАЦІЙНА ВІЙНА В ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ВИКЛИКИ ТА ЗАГРОЗИ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ АУДИТОРІЇ.....**126**

Швед М.П.
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....**133**

Яблонська Т.М., Охнич У.А.
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕВНОЩІВ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ.....**142**

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Гресько І.М., Урюпа Є.С.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....**152**

Дзюбко Л.В., Мельник І.В.
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК РЕАКЦІЯ НА УЧБОВИЙ СТРЕС В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ.....**157**

Зінченко О.В., Бабатіна С.І.
МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТСТВА.....**163**

Копилова С.В., Дробот О.В.
АДАПТИВНА ФУНКЦІЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОРУШЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....**168**

Кушнерьова В.В., Джежик О.В.
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СПІВВІДНОШЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....**176**

Литвинчук А.І., Заполовська М.А.
МАНІПУЛЯТИВНА ПОВЕДІНКА У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ.....**182**

Мацкевич В.Г.
ВПЛИВ СІМ'Ї НА ЕМОЦІЙНО ПОЧУТТЄВУ СФЕРУ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ..... **188**

Османова А.М.
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ
З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІВНОГО ПІДХОДУ **194**

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Барсученко І.В., Шепельова М.В.
РОЛЬ КОНФОРМІЗМУ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НЕПОВНОЛІТНІХ..... **200**

Євдокимова Н.О., Козак І.С.
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ АДВОКАТІВ: ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ,
ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ АСПЕКТІВ ТА ВИБІРКИ РЕСПОНДЕНТІВ..... **206**

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Біла І.М.
ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ..... **214**

Борисенко В.Є.
ЗНАЧУЩІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
ДЛЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ..... **222**

Руденко Я.С.
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА СТРАТЕГІЮ ПОВЕДІНКИ
У ЦИВІЛЬНИХ ТА ВІЙСЬКОВИХ НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ..... **227**

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Денисова Ю.О., Опря Є.В., Чернова Т.М.
ВИКОРИСТАННЯ АПАРАТУ FLOW NEUROSCIENCE У ПСИХОЛОГІЇ:
ДОСВІД РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ В УКРАЇНІ..... **234**

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ..... **241**

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Andrushchenko T.V., Bodnar M.O.
FORMATION OF CONSCIOUSNESS OF YOUTH: PSYCHOLOGICAL GEATURES..... 1

Datsenko O.A.
PERSONALITY PARADIGM OF HUMAN SELF-REALIZATION..... 6

Zaushnikova M.Yu., Huk S.Yu., Bohatova K.O.
POSITIVE THINKING AS A FACTOR IN IMPROVING MENTAL HEALTH
AND PHYSICAL STATE OF A PERSON..... 12

Kupchyshyna V.Ch.
RESEARCH OF EMOTIONAL MATURITY OF PERSONALITY: THEORETICAL ANALYSIS... 17

Moiseienko L.A., Hural I.M., Smolovyk L.R.
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE APPROVAL PROCESS WHEN SOLVING CREATIVE
MATHEMATICAL PROBLEMS OF DIFFERENT CLASSES..... 23

Pivovarenko O.A.
TO THE PROBLEM OF DEFINITIONS IN THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS
IN THE FORMATION OF GASTRONOMIC PREFERENCES AND EATING BEHAVIOR..... 30

Shepelova M.V.
THE IMPACT OF ARTISTIC CREATION ON THE SUBJECTIVE WELL-BEING
OF YOUTH IN CHALLENGING CONDITIONS..... 35

Shumeiko O.M.
INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LAW STUDENTS WITH DIFFERENT
MANIFESTATIONS OF ACHIEVEMENT MOTIVATION..... 42

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Andrushchenko T.V., Zelenin V.V., Rozova T.M.
ETHICAL ASPECTS OF MEDIA PSYCHOLOGY AND MEDIA EDUCATION
IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL SERVICE..... 49

Borysova O.O.
RESOURCE TECHNIQUES IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION
OF COMBAT PARTICIPANTS..... 58

Vlasenko O.O., Kopylova S.V.
STRATEGY OF ADAPTIVE BEHAVIOR IN CONFLICT: PSYCHOLOGICAL ASPECTS
OF DIFFERENT LEVELS OF COMMUNICATION OF LEADERS..... 66

Drobot O.V., Komynar M.V.
FEATURES OF NONVERBAL PSYCHOSEMANTICS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY
OF A SPECIALIST..... 72

Ivanova T.V., Lakoza M.O.
CREATIVITY AND WORK ADDICTION IN INDIVIDUALS WITH MYOPIA:
PSYCHOLOGICAL CONTEXT..... 78

Kovalenko O.V.
EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR DEVELOPING MANAGERIAL COMPETENCE OF OPERATIONS OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE..... **85**

Kravchenko V.V., Petryk R.O.
VALIDATION OF THE "VOLUNTEER FUNCTIONS INVENTORY" (VFI) METHODOLOGY FOR STUDYING THE ROLE OF VOLUNTEERING IN THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS..... **93**

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Bahnenko V.Yu.
THE USE OF NARRATIVE PRACTICES IN THE PROCESSING OF GRIEF TASKS BY MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILY MEMBERS..... **102**

Bazylenko A.K., Kushchenko I.V., Raevska Yu.V.
FACTORS OF FORMING RESILIENCE IN PSYCHOLOGICAL PROFESSIONALS..... **109**

Kushchenko I.V.
INCLUSIVE EDUCATIONAL SPACE AS A FACTOR IN DEVELOPING RESILIENCE IN LIFE-INJURED PERSONS..... **118**

Frolova M.E., Kozel V.M.
INFORMATION WARFARE IN THE DIGITAL AGE: CHALLENGES AND THREATS FOR THE STUDENT AUDIENCE..... **126**

Shved M.P.
ART THERAPY AS A METHOD OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR REFUGEE CHILDREN WITH TRAUMATIC EXPERIENCE..... **133**

Yablonska T.M., Okhnych U.A.
PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF JEALOUSY IN PARTNERSHIP RELATIONS..... **142**

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Hresko I.M., Uriupa Ye.S.
PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE DEVELOPMENT IN MEDICAL STUDENTS..... **152**

Dziubko L.V., Melnyk I.V.
COPING STRATEGIES OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AS A REACTION TO LEARNING STRESS IN THE CONDITIONS OF UNCERTAINTY OF EDUCATIONAL SPACE..... **157**

Zinchenko O.V., Babatina S.I.
METHODOLOGICAL PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF STUDENTS..... **163**

Kopylova S.V., Drobot O.V.
ADAPTIVE FUNCTION OF SELF-ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY AND ITS DISORDERS IN ADOLESCENCE..... **168**

Kushnerova V.V., Dzhezhyk O.V.
THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE CORRELATION BETWEEN SELF-ESTEEM AND THE LEVEL OF ASPIRATIONS OF APPLICANTS FOR PROFESSIONAL HIGHER EDUCATION..... **176**

Lytvynchuk A.I., Zapolovska M.A.
MANIPULATIVE BEHAVIOR IN ADULTHOOD: PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES AND CHARACTERISTICS..... **182**

Matskevych V.H.
THE INFLUENCE OF THE FAMILY ON THE EMOTIONAL AND AFFECTIVE SPHERE OF ADOLESCENTS..... **188**

Osmanova A.M.
DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS RESILIENCE IN STUDENTS WITH DISABILITIES WITHIN THE FRAMEWORK OF AN INCLUSIVE APPROACH..... **194**

LEGAL PSYCHOLOGY; POLITICAL PSYCHOLOGY

Barsuchenko I.V., Shepelova M.V.
THE ROLE OF CONFORMISM IN THE PROCESS OF SELF-ACTUALIZATION OF MINORS. **200**

Yevdokymova N.O., Kozak I.S.
EMOTIONAL BURNOUT OF LAWYERS: AN EMPIRICAL STUDY OF DYNAMICS, PSYCHODIAGNOSTIC ASPECTS AND RESPONDEND SAMPLING..... **206**

PSYCHOLOGY OF NATIONAL SECURITY AND SAFETY PSYCHOLOGY

Bila I.M.
EFFECTIVE STRATEGIES FOR VITALITY..... **214**

Borysenko V.Ye.
THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE FOR FUTURE RECONNAISSANCE OFFICERS..... **222**

Rudenko Ya.S.
THE PARTICULARITIES OF THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STATES ON BEHAVIORAL STRATEGY IN CIVILIANS AND MILITARY PERSONNEL AT THE BEGINNING OF THE WAR..... **227**

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Denysova Yu.O., Oprya Ye.V., Chernova T.M.
APPLICATION OF THE FLOW NEUROSCIENCE DEVICE IN PSYCHOLOGY: REHABILITATION EXPERIENCE OF COMBAT VETERANS IN UKRAINE..... **234**

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS..... **241**

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.922.6-053.6:159.922.4
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/01

Андрущенко Т.В.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Боднар М.О.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

В статті проаналізовані економічні та соціально-політичні трансформації, що відбуваються останніми роками в українському суспільстві, які спричинили виникнення нової політичної та соціально-психологічної реальності, однією з характерних ознак якої є трансформація національної свідомості в сучасних реаліях. Національну свідомість визначено як форму суспільної свідомості. Ключовим завданням національно-патріотичного виховання молоді є розвиток і формування національної самосвідомості особистості. Питання формування національної самосвідомості стосується молоді як самостійної дієвої суспільної сили. Розуміння процесів формування національної самосвідомості у студентському періоді життя потребує ґрунтовних психологічних досліджень, зокрема виявлення її психологічних особливостей. Національна ідея формується на теоретичному рівні, а на державно-політичному відбувається процес кристалізації національних інтересів. Війна, яка наразі триває, теж є боротьбою за нашу національність та суверенність. Вона, посиливши вже наявні метаморфози, призвела також до якісно нових. Українці краще відчули свою особисту національну самоцінність, видозмінилася система ціннісних орієнтирів, відбулося переосмислення минулого. Майбутнє української держави великою мірою залежить від сформованої національної громадянської ідентичності молоді. Втрата громадянської ідентичності породжує серйозні проблеми, пов'язані із глибоким відчуженням суспільства від держави, відчуттям розпаду, нестабільності людського буття, навіть може створювати загрозу національній безпеці країни. Ідея значущості та необхідності національної самосвідомості як феномену повинна з'явитись у свідомості молоді від утворення індивідуальних значень та смислів в площині національного, а саме відчуттям поваги до представників своєї нації та почуттям гордості за свою націю.

Ключові слова: *суспільство, молодь, національна самосвідомість, національна ідентичність, етнічна свідомість, суспільна свідомість, ментальність, національний менталітет, інтеграція.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах глобалізації, гібридної війни та інформаційного тиску особливої актуальності набуває проблема формування національної свідомості молоді як одного з ключових чинників збереження ідентичності українського народу. Молодь – це не лише соціально активна група, що визначатиме майбутнє держави, а й найбільш вразлива до зовнішніх впливів категорія населення. Саме тому важливо дослідити психологічні особливості цього процесу, зокрема, як формується національна ідентичність, які фактори впливають на її розвиток, та які механізми сприяють чи, навпаки, гальмують становлення патріотичного світогляду.

Молодь є активним агентом змін, і її ідентичність, цінності та переконання безпосередньо впливають на майбутнє країни. Проте, незважаючи на важливість цього процесу, існує низка психологічних факторів, які можуть заважати або, навпаки, сприяти формуванню національної свідомості. Попри наявність досліджень у галузі національного самовизначення, психологічний

аспект формування національної свідомості молодого покоління залишається недостатньо вивченим. Особливо актуальним є аналіз внутрішніх (мотиваційних, когнітивних, емоційних) та зовнішніх (соціальних, культурних, медійних) чинників, які взаємодіють у процесі національного самоствердження особистості.

Формування національної самосвідомості є важливим завданням, адже молодь виступає активною соціальною силою. У зв'язку з цим постає необхідність комплексного осмислення проблеми з урахуванням сучасних соціально-політичних викликів, освітніх стратегій та психологічних особливостей молоді в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження, присвячені формуванню національної свідомості молоді в Україні, особливо в умовах повномасштабної війни, висвітлюють низку важливих психологічних аспектів цього процесу. Дослідження Олега Соснюка та Ірини Остапенко виявило, що студенти, які залишилися в Україні, демонструють вищий рівень життєстійкості порівняно з тими, хто перебуває за кордоном. У молоді в Україні переважають раціональні уявлення про себе як представників політичної нації, тоді як у молоді за кордоном домінує афективний компонент національної ідентичності [1].

Катерина Журба підкреслює важливість національної ідентичності як суб'єктивного переживання належності до українського народу та свідомого прийняття його моральних цінностей. Вона наголошує на необхідності врахування цих аспектів у освітньому процесі для підтримки духовної безпеки нації [2].

Іван Білосевич та його колеги акцентують увагу на важливості національно-патріотичного виховання, яке сприяє розвитку національної самосвідомості та духовності учнівської молоді. Вони підкреслюють значення традицій, мови та мистецтва у збереженні національної ідентичності. Загалом, сучасні дослідження свідчать про те, що в умовах війни в Україні відбувається посилення національної свідомості та ідентичності молоді, що супроводжується зростанням патріотизму, громадянської активності та усвідомленням власної ролі у майбутньому країни. Однак і досі ці феномени, як і багато інших етнопсихологічних понять, заслуговують на більш точне визначення, як відзначають сучасні вчені Г.М. Андрєєва, В.М. Павленко, Н.І. Жигайло, І.О. Кресіна, О. Абасалієва, А. Малюк та ін. Адже їх унікальність вимагає таких особливих визначень, які б повною мірою розкривали психологічну сутність і структуру понять «національна ідентичність» та «етнічна ідентичність», висвітлюючи водночас спільне та відмінне між ними. У монографії «Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця» духовне становлення особистості є складним і тривалим процесом, який відбувається під впливом різних факторів, зокрема сім'ї, освіти, суспільства та держави [3].

Постановка завдання. Метою нашої статті є аналіз психологічних особливостей формування національної свідомості молоді, визначення чинників, що впливають на цей процес, а також окреслення ефективних психолого-педагогічних умов для розвитку національної ідентичності у молодого покоління.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження застосовано методи: порівняльний аналіз, порівняння, узагальнення даних. Це дозволило здійснити об'єктивний науковий огляд проблеми, систематизувати наявні знання та виокремити ключові напрями формування національної свідомості молоді в контексті патріотичного виховання на державному рівні в різних сферах суспільного життя.

Виклад основного матеріалу. Національна свідомість – це не лише знання про власну країну, її історію, мову, культуру й традиції, а й глибоке усвідомлення себе як частини народу, відчуття приналежності до нації. Формування національної свідомості є надзвичайно важливим процесом, особливо в умовах війни, глобалізації та інформаційних загроз. Молодь, як найдинамічніша частина суспільства, виступає ключовим об'єктом і суб'єктом цього процесу. Саме від рівня національної самосвідомості молодого покоління залежить майбутнє держави, її суверенітет, культурна самобутність і демократичний розвиток. Національна свідомість молоді формується через усвідомлення власної національної ідентичності, яка базується на історичних, культурних, мовних та етнічних чинниках. Для молоді важливо розуміти своє місце у світі та в контексті національної спільноти. Важливим етапом є розвиток самосвідомості як громадянина своєї країни.

Формування національної свідомості молоді є одним із ключових завдань у

процесі розвитку громадянського суспільства та забезпечення національної безпеки. Національна свідомість – це система уявлень, переконань, цінностей і почуттів, що відображають ставлення людини до своєї нації, її культури, мови, історії та традицій. Цілком можна погодитися

з І. Кресіною, яка наголошує, що національна свідомість – це «складна система духовних феноменів та їх утворень, які сформувалися в процесі історичного розвитку нації, відображають основні засади її буття» [4 с. 392].

Одним з головних чинників, що впливають на згуртованість суспільства й розвиток демократичних інституцій, є становлення національної свідомості молодого покоління. Виховання національної свідомості молоді є ключовим напрямом національно-патріотичного виховання. У цьому контексті особливої ваги набувають дослідження, що аналізують психологічні аспекти формування національної ідентичності, а також розробка дієвих програм, спрямованих на її розвиток. Становлення особистості як члена національної спільноти є тривалим процесом, який починається з дитинства, проходить через навчання й особливо активно виявляється в юності.

Відтак, процеси інтеграції до світового суспільства, які дедалі яскравіше проявляються в цивілізаційному розвитку, є посилення уваги до збереження етнічної самобутності народів, традицій, що визначають їх національне обличчя. Запорукою виховання справжніх патріотів, свідомих громадян є збереження самобутності українців крізь високий рівень розвитку національної свідомості та самосвідомості українського суспільства [5].

Молодь формує національну свідомість через соціалізацію, тобто взаємодію з навколишнім середовищем, зокрема з родиною, ровесниками, школою, засобами масової інформації. Важливу роль відіграє школа як інститут, що передає національні цінності та історичні знання. Тому освітній процес має бути спрямований на розвиток національної свідомості через вивчення історії, культури та традицій країни.

Формування національної свідомості молоді також підтримується патріотичним вихованням, яке включає в себе активну участь у заходах, спрямованих на розвиток любові до Батьківщини. Це можуть бути як навчальні заходи, так і участь у різноманітних культурних, громадських і соціальних ініціативах. Психологічно, це сприяє формуванню національної гордості та почуття відповідальності за майбутнє своєї країни.

Психологічні особливості цього процесу полягають у тому, що в юнацькому віці відбувається активне формування особистості, становлення світогляду, самоідентифікації. Молодь є найбільш сприйнятливою до зовнішніх впливів – як позитивних (освіта, родина, національно-патріотичне виховання), так і негативних (пропаганда, культурна асиміляція, інформаційні війни).

Молоді люди, як правило, перебувають у періоді розвитку, коли важливою є їхня здатність до когнітивного осмислення національних цінностей. Психологічно важливим є емоційне ставлення до своєї нації, країни, історії. Позитивне ставлення до національних символів, таких як герб, прапор чи гімн, відіграє важливу роль у формуванні національної свідомості.

Варто зазначити, що у сучасному світі національна свідомість молоді значною мірою залежить від медіа. Інтернет, соціальні мережі та телевізійні канали є основними джерелами інформації для молоді. Вони мають величезний вплив на формування ставлення до національних питань, національної гордості та патріотизму. Психологічний ефект від медіа може бути як позитивним, так і негативним, залежно від того, які наративи вони пропонують.

Психологічно важливо створювати умови для позитивного емоційного сприйняття своєї національної належності, формування почуття гордості за свою країну, розуміння власної ролі у її розвитку. Це сприяє стабільності особистісної ідентичності, розвитку патріотизму, підвищенню рівня соціальної згуртованості.

Повномасштабна війна, що триває, є боротьбою за національну ідентичність і суверенітет України. Вона, поглибивши вже існуючі зміни, спричинила й нові, якісно інші трансформації. Українці почали більше усвідомлювати власну національну самоцінність, змінилася система цінностей, а також переосмислено минуле, зокрема в контексті великих постатей історії та міжнародних інституцій, які колись здавались провідними і впливовими. Відчувши загрозу на всіх рівнях, українці переглянули важливість національної спільноти для власного життя і значення національної ідентичності.

Війна, окрім своїх жорстоких наслідків, впливає на свідомість людей. Вона стає своєрідним виміром для цінностей, поглядів і світогляду. Постійні страждання та смерті примушують задуматися над людяністю і важливістю життя. Ці події мають значний вплив на психологічний стан, змушуючи нас не тільки стикатися з фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес і травматичні переживання. Порушення звичних життєвих ритмів може викликати депресію, тривожність і інші негативні емоції. Війна в Україні створила величезну потребу в психологічній підтримці насе-

лення – від першої допомоги до повноцінного психологічного супроводу.

Майбутнє української держави багато в чому залежить від того, яку національну громадянську ідентичність сформує молодь. Втрата такої ідентичності призводить до серйозних проблем, які виявляються у відчуженні суспільства від держави, нестабільності та навіть можуть ставити під загрозу національну безпеку. За словами Т. Бевз, сучасне суспільство переживає кризу громадянської ідентичності, наслідки якої впливають, зокрема, на здатність влади забезпечити мобілізацію громадян та їх консолідацію для вирішення стратегічних завдань.

Психологічною характеристикою національної самосвідомості є феномен національної ідентичності. Згідно з Еріксоном, ідентичність людини тісно пов'язана з соціумом. Національна ідентичність формується в процесі соціалізації та участі в суспільному житті. Вона є частиною образу «Я» і визначається як усвідомлення належності до певного етносу [6]. Як психологічний феномен, національна самосвідомість проявляється через індивідуальні та вікові особливості. Індивідуально-психологічні характеристики підкреслюють унікальність кожної особистості, її потенціал, риси характеру, темперамент і здібності. Водночас вікові особливості враховують стадії життєвого циклу, адже особистість і її характеристики трансформуються з віковими змінами. Тому національна самосвідомість розвивається протягом всього життя людини, і її формування залежить від соціальної ситуації розвитку, що відображає ставлення до реальних факторів. Процес становлення національної самосвідомості має відбуватися в гармонії між внутрішньою позицією і зовнішнім станом.

Сьогодні молодь стикається з безпрецедентними труднощами, пов'язаними з війною, примусовим переселенням, втратою близьких і руйнуванням звичного способу життя. В таких умовах важливою є здатність адаптуватися до змін і долати психологічний стрес. Важливу роль відіграють копінг-стратегії – когнітивні та поведінкові механізми, які допомагають справлятися з стресовими ситуаціями. Копінг-стратегії поділяються на три основні типи: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та уникаючі. Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на активне вирішення проблем і планування подальших дій. Емоційно-орієнтовані стратегії фокусуються на регулюванні емоційного стану, включаючи позитивну переоцінку ситуації, акцент на позитивних аспектах і пошук можливостей для особистісного зростання. Уникаючі стратегії передбачають дистанціювання від проблеми та зменшення її значущості, включаючи заперечення реальності ситуації, відволікання на інші заняття або поглиблення в роботу чи навчання.

Соціально-психологічна адаптованість характеризує здатність людини ефективно функціонувати в соціумі, встановлювати й підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми, а також зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях. Вона включає кілька основних компонентів: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент охоплює вміння правильно оцінювати ситуації, аналізувати інформацію та приймати рішення. Емоційний компонент передбачає здатність контролювати емоції, зберігати емоційну стійкість і позитивний настрій. Поведінковий компонент полягає у вмінні ефективно взаємодіяти з іншими людьми, вирішувати конфлікти та адаптуватися до змінюваних умов [7].

Висновки. Формування національної свідомості молоді є складним і багатогранним процесом, що потребує врахування як соціокультурних чинників, так і психологічних особливостей особистості на різних етапах її розвитку. Особливо важливим є формування національної свідомості у молоді, адже саме це покоління визначатиме майбутнє держави. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці створюють як можливості, так і виклики для формування стійкої національної ідентичності.

Дослідження засвідчують, що саме в юнацькому віці відбувається активне становлення ідентичності, що створює сприятливі умови для розвитку національної самосвідомості. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальне середовище, родина, система освіти та засоби масової інформації. Психологічні аспекти, такі як ціннісні орієнтації, самооцінка, рівень емоційної зрілості та здатність до рефлексії, значною мірою визначають глибину і стабільність національної ідентичності. Отже, ефективне формування національної свідомості молоді потребує комплексного підходу, який поєднує психологічну підтримку, виховання в дусі національних цінностей та створення позитивного соціокультурного простору.

Під формуванням національної самосвідомості мається на увазі делікатний та ненав'язливий підхід до ознайомлення молоді з ефективними способами адаптації до сучасних життєвих реалій. Цей процес не повинен ґрунтуватися на примусовому впровадженні ідей,

а радше передбачає самостійне осмислення та створення нових значень самим індивідом. Усвідомлення важливості національної самосвідомості має виникати як результат особистого переживання національної приналежності, що проявляється через повагу до своїх співвітчизників і відчуття гордості за свою націю. Чим глибше молодь України ідентифікує себе з нацією, приймаючи як її сильні сторони, так і недоліки, і чим більше вона зацікавлена в житті своєї національної спільноти, тим вищою є позитивна оцінка цієї нації з боку інших людей (на суб'єктивному рівні). Поважаючи свою націю, молодь тим самим формує очікування схвального ставлення до неї й з боку представників інших народів. А сильне почуття національної гордості сприяє формуванню позитивного образу своєї спільноти в очах інших.

Список літератури:

1. Соснюк, О. П., Остапенко, І. В. Психосемантичні особливості національної та громадянської ідентичності студентської молоді. Український психологічний журнал, КНУ імені Тараса Шевченка, 2017, 2(4), 164–176.

2. Журба, К.О. Формування національної ідентичності зростаюч особистості в умовах воєнного стану: досвід експериментальної реалізації. Вісник НАПН України. 2023, 5(1) URL: https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5123 (дата звернення 23.03.2025)

3. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. С. 336.

4. Кресіна І. О. Українська національна свідомість і сучасні політичні процеси (етнополітичний аналіз): Монографія. – К.: Вища школа, 1998. С. 392.

5. Абасалієва О. Особливості національної самосвідомості у дітей молодшого шкільного віку URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2%281%29__8 (дата звернення 23. 02.2025)

6. Малюк А. Психологічні особливості національної самосвідомості особистості. Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана. 2023.75 с.

7. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства [Електронне видання]. збірник матеріалів IX Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 25–29 квітня 2024 року. – Ірпінь Державний податковий університет, 2024. – С. 582 URL: https://surl.li/hwpuiu (дата звернення 18.03.2025)

Andrushchenko T.V., Bodnar M.O. FORMATION OF CONSCIOUSNESS OF YOUTH: PSYCHOLOGICAL GEATURES

The article analyse the economic and socio-political transformations that have taken place in Ukrainian society in recent years, which have led to the emergence of a new political and socio-psychological reality, one of the characteristic features of which is the transformation of national consciousness in modern realities. National identity is defined as a form of social consciousness. The key task of national-patriotic education of youth is the development and formation of national self-awareness of the individual. The issue of the formation of national self-awareness concerns youth as an independent effective social force. Understanding the processes of the formation of national self-awareness in the student period of life requires thorough psychological research, in particular, identifying its psychological features. The national idea is formed at the theoretical level, and at the state-political level, the process of crystallization of national interests is taking place. The war that is currently ongoing is also a struggle for our nationality and sovereignty. Having intensified the already existing metamorphoses, it has also led to qualitatively new ones. Ukrainians have better felt their personal national self-worth, the system of value orientations has changed, and the past has been reinterpreted. The future of the Ukrainian state largely depends on the formed national civic identity of youth. The loss of civic identity gives rise to serious problems associated with the deep alienation of society from the state, a sense of disintegration, instability of human existence, and may even pose a threat to the national security of the country. The idea of the significance and necessity of national self-awareness as a phenomenon should appear in the minds of young people from the formation of individual meanings and meanings in the national plane, namely, a sense of respect for representatives of their nation and a sense of pride for their nation.

Key words: *society, youth, national self-awareness, national identity, ethnic consciousness, public consciousness, mentality, national mentality, integration.*

УДК 159.95
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/02

Даценко О.А.
Криворізький державний педагогічний університет

ОСОБИСТІСНА ПАРАДИГМА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ

Стаття присвячена проблемі самореалізації людини, що особливо гостро постала в умовах сьогодення. Проаналізовано деякі підходи до проблеми в зарубіжній та вітчизняній психології, в яких аксіоматичним виступає положення про фундаментальну роль особистості в актах життєтворення та самоздійснення. На підставі узагальнення провідних наукових позицій робиться спроба теоретичного обґрунтування особистісного характеру процесу самореалізації, в якому ключове значення набуває феноменологія «Я». Припускається, що в структурі самореалізації, система «Я» є фундаментальною і визначає процеси втілення сутнісних сил та особливості трансляції суспільству власного потенціалу. З одного боку, усвідомлення себе, своїх потреб, цілей, цінностей і можливостей, є основою для постановки завдань і вибору шляхів самореалізації, з іншого самореалізація виступає причиною трансформацій у системі «Я». Особливо це проявляється у нестабільних умовах або проблемних ситуаціях, коли людина, долаючи певні труднощі, здобуває новий досвід і розкриває приховані можливості, що призводить до змін в уявленнях про себе. У континуумі «особистість – самореалізація» ці базові елементи знаходяться в постійній взаємодії і взаємодетермінації, утворюючи циклічний процес, де кожен елемент є одночасно причиною і наслідком іншого. Цей взаємозв'язок є безперервним, супроводжує особистість протягом усього життя і пояснює її прагнення до вираження своєї сутності. Дослідження самореалізації через призму особистісно-центрованого підходу, акцентує увагу на ролі людини як активного творця власного життя і організатора змін, який здатний долати зовнішні обмеження та знаходити ресурси для саморозвитку навіть у кризових ситуаціях. Підкреслюється важливість індивідуального підходу до розвитку, врахування унікальних особливостей кожного та створення сприятливих умов для прояву його потенціалу.

Ключові слова: *особистість, самореалізація, система «Я», внутрішній потенціал, соціальні зміни.*

Постановка проблеми. Життя людини в сучасному світі складається в умовах загострення протиріч та трансформацій, що охоплюють основні сфери її існування. На психологічному рівні кризові процеси в соціумі позначаються на якості особистісного функціонування і ускладнюють можливості вільного розкриття свого внутрішнього потенціалу. На перший план сьогодні виходять ризики втрати особистісної повноцінності та автентичності у зв'язку з прогресуючим розпадом традиційних соціальних зв'язків та моральних цінностей. В таких умовах зростає увага до унікальності кожної особистості, її індивідуальних потреб, цінностей та прагнень, інтеграції її внутрішнього досвіду та його екстеріоризації у зовнішньому середовищі. Сучасному суспільству потрібна людина, здатна до актуалізації своїх ресурсів, реалізації здібностей, талантів, які можуть бути використані для оптимального вирішення завдань психологічного забезпечення особистісного становлення і вирішення актуальних соціальних проблем. У зв'язку з цим, в просторі наукового знання гостро постає проблема самореалізації особистості, дослідження якої, сприятиме осмисленню повноцінного та гармонійного існування людини в умовах зовнішніх трансформацій та внутрішніх змін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень засвідчує, що проблема самореалізації привертає увагу науковців як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Дослідженням процесу самореалізації особистості займалися представники цілої низки наукових шкіл (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.). У вітчизняній психології наукова рефлексія проблеми охоплює різні аспекти феномену і відображає різні концептуальні позиції. Самореалізацію розглядають як особливий вид діяльності (С. Максименко, Л. Пінська); ціннісно – смислове утворення (І. Бех, З. Сердюк, О. Хохліна); форму життєтворчості (Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Ямницький); спосіб самовираження (О. Гомонюк, Л. Просандєєва, О. Штепа); особистісну властивість (В. Зарицька,

М. Демиденко); процес самотворення (І. Данилюк, Н. Володарська, О. Пенькова, Т. Яблонська та ін.); базову потребу (С. Ставицька, Є. Ященко та ін.). Наскрізним моментом у зазначених підходах є постулювання особистісно – центрованого характеру самореалізації, де ключове значення набуває феноменологія «Я».

Постановка завдання. Мета статті – теоретичний аналіз особистісної сутності самореалізації людини.

Виклад основного матеріалу. Самореалізація – складне та багатогранне явище, яке особливим чином осмислюється у психологічному дискурсі та вирізняється поліфонією гносеологічних позицій. Множинність трактувань свідчить про активний науковий пошук та актуальність звернення до цієї тематики в рамках різних підходів. Практично немає жодного психологічного напрямку, який би не намагався у руслі свого предметного поля вирішити питання сутності та межі можливостей життя і ролі самої людини в цих екзистенційних процесах. У тезаурусному вимірі поняття самореалізації найчастіше ототожнюється з рядом суміжних категорій, таких як: самоактуалізація, самоздійснення, самовираження, самоствердження, саморозвиток тощо, в яких вихідним моментом виступає квінтесенція феномену «Я».

Одним з перших, хто впровадив поняття «самореалізація» в простір наукового знання був А. Адлер, який його тлумачив в контексті прагнення індивіда до досконалості та переваги над іншими. Центральним елементом у концепції А. Адлера є почуття неповноцінності, яке виникає в дитинстві через фізичні обмеження та залежність від оточуючих. Це почуття спонукає людину до компенсації та розвитку, стимулюючи її до досягнення поставлених цілей [5, с. 102]. Самореалізація особистості полягає в активній спрямованості на довершеність, подолання комплексу меншовартості та формування соціального інтересу, що забезпечують гармонійне особистісне зростання та позитивний внесок у суспільство.

Е. Фромм самореалізацію розумів як процес розкриття потенціалу людини через любов, творчість та продуктивну діяльність [5, с. 103]. Дослідник вважав, що людина повинна звільнитися від суспільних стереотипів і знайти себе через автономію та відповідальність, розвивати внутрішні якості, а не зосереджуватися на матеріальних цінностях, тобто «бути», а не «мати».

В гуманістичній теорії К. Роджерса самореалізація розглядається як особлива форма активності, що детермінована потребою самовдосконалення і спрямована на досягнення внутрішньої гармонії та максимального розкриття власного досвіду відповідно до соціальних умов [15]. Науковець вважав, що бажання реалізувати власне «Я» є рушійною силою особистісного розвитку людини, надає їй сил і наснаги у презентації власної психологічної сутності у стосунках з іншими. Значний внесок у розробку проблеми мали напрацювання А. Маслоу, який ввів поняття самоактуалізації як вищий прояв свого «Я», пікове переживання власної самоефективності, як повне використання своїх талантів, здібностей та можливостей [4, с. 120].

Значної представленості проблема особистісної самореалізації набула і в працях українських дослідників. В роботах І. Беха, С. Максименка, З. Сердюк, В. Татенка, Т. Титаренко та ін.., самореалізацію розглядають у широкому полісемантичному значенні: як трансцендентний процес, специфічну діяльність, базову властивість, вищий рівень розвитку людини, узагальнений показник життєтворчого самоздійснення тощо [8]. Інтегративним моментом зазначених підходів є іманентна присутність системи «Я», що має фундаментальний та наскрізний характер при аналізі різних аспектів самореалізації в широкому просторі власного буття. Феномен «Я» є аксіологічним і смислоутворюючим для особистості і визначає якість її існування у всіх сферах життєдіяльності.

На думку С. Максименка, самореалізація є відображенням діяльнісної сутності людини, яка виражає готовність до саморозвитку, розкриття своїх здібностей і можливостей у відповідності до власних уявлень та вимог суспільства [7, с. 6]. Як психологічний феномен самореалізація розглядається як процес і результат самоздійснення, що виражається в об'єктивних і суб'єктивних показниках індивідуального прогресу; як мотив і фундаментальна якість індивіда, що передбачає саморух у напрямку трансляції суспільству власної системи цінностей. Самореалізація представлена не тільки як сутнісна характеристика людини і «піковий» момент її розвитку, але і як особливий тип діяльності – спеціально організований суб'єктом, метою якої є втілення свого призначення якому, з одного боку, властиві всі загальні характеристики діяльності, а з іншого, специфічні риси, що характеризують її діяча.

І. Бех вважав, що самореалізація – це особливе, високоорганізоване утворення, що свідчить про те, що особистість стає суб'єктом власного розвитку і здатна до його проектування [1, с. 31]. Специфіка

самореалізації полягає, насамперед, у екстеріоризації змісту внутрішнього світу у зовнішній, через безперервний ланцюг дій на основі цінностей і вільного вибору. Вона надає можливості задовольняти прагнення, виявляти власні здібності та сили, дозволяє потенційним здібностям перейти в актуальний стан і проявитися у вигляді реальних здобутків. Великого значення надається регулятивним умінням, що спрямовують активність індивіда до поставленої мети та передбачуваного результату у предметній, соціально – комунікативній, професійній та індивідуально – особистісній сферах існування.

В роботах В. Татенко, Т. Титаренко та ін. самореалізація розглядається як складна форма життєтворчої активності, яка охоплює ціннісно – смислові та інструметально – ресурсні механізми життєздійснення [13; 14]. В ході життєдіяльності людина створює способи самоорганізації та розбудовує власну стратегію існування, визначається із пріоритетними напрямками і цілями. Як зауважують С. Максименко, Л. Сердюк особистість несе у собі потенціал не лише як суб'єкта діяльності, а й суб'єкта життєвого шляху [7; 11]. Самореалізація забезпечує процеси розширення кордонів існування індивіда та його якісного наповнення, провокує внутрішні зміни і є втіленням наявних здібностей творити власне життя і себе, як головного його автора.

Л. Просандєєва зазначає, що самореалізація особистості детермінується прагненням до самовдосконалення, забезпечує готовність самовираження особистості в різних сферах життєдіяльності у процесі онтогенезу [10, с. 158]. Це активний процес пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистісного зростання, інтеріоризація нових знань, умінь та навичок, досягнення нових цілей і формування власного «Я» у різні вікові періоди. На думку дослідниці, повноцінна та свідома самореалізація можлива лише тоді, коли образ «Я» сформовано, а вибір траєкторії самоздійснення осмислений та логічно обґрунтований.

Як свідомий процес розкриття власного потенціалу та вираження сутнісних сил особистості, самореалізація спрямована на виявлення власних спроможностей, ініціює здатність оптимально використовувати та переводити свої резерви в реальну діяльність, орієнтуючись на досягнення успіху [2]. Вона може бути представлена як інтеграція індивідуально – особистісних якостей та властивостей людини, завдяки яким вона набуває здатності творити себе в багатовимірному просторі існування, долати складні та невизначені ситуації, вибудовувати гнучкі та різнопланові стосунки, не руйнуючи при цьому внутрішніх установок та переконань [6]. В процесі самореалізації індивід демонструє та застосовує все, що накопичено в ході розвитку, проявляє власну індивідуальність та презентує цінності свого «Я». В даному контексті категорія «Я» є стрижневою і передбачає полімодальність прояву особистісної сутності, уміння формулювати принципи та закони власного життя і бути причиною своїх вчинків.

І. Бех вважає, що в своїй структурі самореалізація охоплює процеси творення себе (самоорганізація), самоприйняття (афективні установки на себе), самопрогнозування (уявлення про імовірні зміни в майбутньому) [1]. У рамках суб'єктного підходу процес особистісної самореалізації розглядається як основа саморуху до значущих цілей на будь-якому етапі на основі прийнятого рішення. Як складна форма цілеспрямованої активності вона залежить від механізмів самоідентифікації, саморозуміння, самототожності, усвідомлення своїх талантів, бажань і призначення у світі.

Л. Сердюк, О. Шамич зауважують, що стремління до самореалізації є автономним психологічним механізмом, що об'єднує різні актуальні потреби, які детермінують розкриття власного потенціалу релятивно особистісним та соціальним умовам [12, с. 155]. Усвідомлюючи ці потреби, людина генерує енергію, підсилює інтенції і шукає відповідні засоби і способи самореалізації. Інструментально-стильові характеристики (динамічні, когнітивні, емоційні та регуляторні змінні) забезпечують координаційно – енергетичну функцію самореалізації.

Самореалізація є необхідним атрибутом розвитку особистості, умовою гармонізації та успішності існування. В основі самореалізації лежать індивідуальні здібності, накопичені на протязі життя знання, вміння, навички, моральні та світоглядні якості, що визначають масштабність людини, її реальний внесок у збагачення матеріальних і духовних цінностей суспільства. Вона виявляється у здійсненні себе як індивідуальності, у втіленні в життя ідей, мрій та бажань. Самореалізація супроводжується почуттям задоволення досягнутим, прийняттям дійсності, станом гармонії з собою та навколишнім світом, корелює із високою самооцінкою, вірою в свої сили та почуттям оптимізму.

Самореалізація виступає як складна взаємодія об'єктивної та суб'єктивної сторін життя індивіда, що спрямована на пошук прихованих резервів та

оволодіння новими можливостями. І. Галян наголошує, що вона забезпечує цілісність особистості, виявлення та розвиток здібностей і ґрунтується на факторах соціокультурного розвитку суспільства і актуалізується в ситуаціях невизначеності та соціальних трансформацій [3, с. 43]. Навіть під час несприятливих подій людина прагне розкриття «Я», не лише тому, що воно закладено в її сутності, а й тому, що воно дає відчуття контролю над обставинами.

В умовах суспільної нестабільності, коли соціальні, економічні та культурні зміни відбуваються швидко й інтенсивно, процес самореалізації набуває особливих характеристик та викликів. Криза традиційних цінностей і пошук на суспільному та особистісному рівні нової системи життєвих орієнтирів і смислових координат, спричиняють суттєві перетворення на рівні власного «Я» [9]. Зовнішні зміни провокують необхідність вироблення нових варіантів та способів прояву індивідуальності, оновлюють ресурси та активізують здатності до вироблення нових смислів та цінностей. В умовах соціальної невизначеності стихійно утворюються нові соціальні норми та пріоритети, формуються інші очікування, що відповідно обумовлюють інші стратегії самореалізації. Людина постає перед завданням самостійно приймати рішення, робити вибір і реалізуватися в надсиченому, аморфному та нестабільному соціальному середовищі, при цьому бути відповідальною і здатною до успішних дій. З одного боку, індивід прагне задоволення своїх потреб у досконалості, з іншого змушений діяти у нових обставинах. Вирішення питання діалектичної рівноваги відбувається за рахунок гнучких та адаптивних стратегій самореалізації, які презентують оновлене «Я» у змінних умовах.

Формування стратегій самореалізації є динамічним процесом, що залежить від внутрішнього змісту системи «Я», яка підтримує здатність до постійного розвитку і включає декілька етапів [1; 9; 11]:

– самовизначення, що передбачає аналіз своїх цінностей, інтересів та здібностей, переосмислення життєвих пріоритетів та пристосування до нових реалій, виявлення напрямків подальшого саморозвитку;

– постановку конкретних, досяжних, гнучких цілей, які відповідають як особистим прагненням, так і зовнішнім обставинам; спрямованість на виявлення індивідуальних якостей у нових обставинах;

– самовираження, як досягнення поставлених цілей з використанням ресурсного потенціалу, що є наслідком кумуляції та інтегративності досвіду, підвищення рівня самоорганізованості, інтенційності, внутрішньої детермінованості, ролі та ваги всіх самоконструктів, що задіяні в процесах презентації власного «Я»;

– оцінка результату самореалізації, що передбачає рефлексію досягнень і суб'єктивно – афективне ставлення до нього.

Аналіз досягнень та невдач дозволяє коригувати стратегії самореалізації, що виражається в розгорнутому репертуарі актів самоздійснення.

Соціальні трансформації виконують неоднозначну роль і можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для самореалізації. Мова йдеться про те, що зміни у цьому контексті – це не лише характеристика зовнішніх умов, а в першу чергу перетворення самої особистості, які потребують оновлення досвіду для успішної самопрезентації. Несприятливі обставини викликають відчуття нестабільності, тривоги, фрустрованості та невпевненості. З'являється дифузія цінностей, розмитість життєвих перспектив та нерозуміння напрямків подальшого руху. Фіксація на зовнішніх перешкодах призводить до звуження особистісного простору і веде до обмеженості можливостей для самореалізації. Людина стикається з необхідністю адаптуватися до нових умов, що може ускладнювати довгострокове планування та постановку цілей. Великого значення тут набуває сформованість механізмів самодетермінації, які обгрунтовують необхідність змін та здатність до самоздійснення. В такій ситуації людині важливо відтворити «Я», вибрати правильний шлях, сформувати образ бажаного майбутнього і цілеспрямовано рухатись до досягнень.

Соціальні зрушення мають і розвивальний ефект. Вони часто відкривають нові сфери для реалізації потенціалу, наприклад, через здобуття нових знань чи форми соціальної активності, приводять до зміни системи цінностей і можуть спонукати людину переосмислювати свої пріоритети та цілі. Самореалізація може набувати нових форм, розширюються горизонти прикладання зусиль і прояву здібностей, стимулюється розвиток креативності, оскільки традиційні засоби часто стають неефективними. Людина змушена переосмислювати себе та своє місце в суспільстві, шукати нові способи презентації «Я» у контексті змін. Завдяки внутрішнім метаморфозам індивід отримує доступ до нових ресурсів та інструментів для самовдосконалення. Успішна самореалізація в складних умовах породжує відчуття задоволеності, сприяє позитивному самоставленню і високій самооцінці.

Таким чином, самореалізація особистості розуміється як активний процес розкриття своїх здібностей і потенційних можливостей, пошук способів успішної презентації суспільству, набуття нових знань, умінь, навичок та готовність їх використовувати у різних сферах життєдіяльності. Демонстрація своєї сутності носить особистісно – центрований характер, де категорія «Я» є фундаментальною і виступає одночасно як причина і наслідок самореалізації. Взаємодетермінація системи «Я» і самореалізації, як процесу і результату, є динамічною і двонаправленою. «Я» включає усвідомлення себе, своїх потреб, цілей, цінностей і можливостей, що є основою для постановки завдань і вибору шляхів самореалізації. Без чіткого уявлення про себе особистість не може ефективно реалізовуватись. Бажання розвиватися, досягати успіхів і впроваджувати свої ідеї випливає з осмислення себе як активної, цілеспрямованої особистості, що прагне розкриття того, що здобуто в ході онтогенезу. З іншого боку, самореалізація виступає причиною змін у системі «Я». Особливо це проявляється у динамічних умовах або проблемних ситуаціях, коли людина, вирішуючи певні суперечності, відкриває нові можливості, здобуває новий досвід і навички, що призводить до змін у її особистісних структурах. Успішна самореалізація зміцнює віру в себе, підвищує самооцінку і сприяє формуванню позитивного образу «Я». У процесі самореалізації особистість краще пізнає себе, свої сильні і слабкі сторони, що веде до глибшого розуміння себе і самовдосконалення.

Висновки. Самореалізація як складне інтегративне психологічне утворення діяльнісної природи являє собою складну систему взаємообумовлених елементів, в якій центральне місце належить системі «Я». Глибоке розуміння власних потреб, бажань та можливостей дозволяє особистості більш усвідомлено підходити до процесу самореалізації, роблячи його більш цілеспрямованим та ефективним. Уявлення про себе і самореалізація знаходяться в постійній взаємодії, утворюючи циклічний процес, де кожен елемент є одночасно причиною і наслідком іншого, створюючи динамічні умови розвитку особистості. Зміст структури «Я» визначає напрямки і способи самореалізації, а результати самореалізації, у свою чергу, впливають на «Я», змінюючи його. Цей взаємозв'язок є безперервним і супроводжує особистість протягом усього життя. Особистісно-центрований характер самореалізації підкреслює важливість індивідуального підходу до розвитку, врахування унікальних особливостей кожної людини та створення сприятливих умов для розкриття її потенціалу.

Список літератури:

1. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (23 березня 2017 р., м. Полтава). С. 31–36. http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/7947 (дата звернення 1. 03. 2025).

2. Большакова А. Особистісна реалізованість (суб'єктивна вичерпаність особистісного потенціалу) та переживання біографічної кризи особистості. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнарод-ної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми). С. 17–18. https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document (дата звернення 2.03. 2025).

3. Галян І. М. Психологічні особливості особистості, що перебуває у кризовому стані. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28 лютого – 1 березня 2019 року С. 43–45. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715403/1 (дата звернення 2. 03. 2025).

4. Грабіщук С. В. Новітні дослідження самоактуалізації в зарубіжній психологічній науці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 119–123.

5. Гупаловська В. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасній зарубіжній психології. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ імені Івана Франка*. Серія : Психологія. 2002. № 10. С. 100–110.

6. Кулешова О., Міхеєва Л. Теоретичні аспекти дослідження проблеми самореалізації особистості. *Psychology Travelogs*, 2024. (3). С. 261–269.

7. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функції. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn (дата звернення 5. 03. 2025).

8. Маятіна Н. В. Поняття про самореалізацію у дослідженнях вітчизняних науковців. Materials of International research and practice conference «Modern methods innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics». Lublin. Republic of Poland. October 20–21. 2017. С. 25–27.

9. Несторенко Г. Особистість у нелінійному суспільстві : монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2004. 140 с.

10. Просандєєва Л. Є. Творчість як засіб самореалізації особистості в період дорослішання. *Psychological journal* . № 6 (16). 2018. С. 156–164.

11. Психолого – педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова [та ін.]. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.

12. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том V. Вип. 16. С. 150–157.

13. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

14. Титаренко Т. Природа вибору: шляхи самоорганізації особистості у її життєвому світі. *Психологічні перспективи*. 2001. Вип. 1. С. 67–77.

15. Тищенко І. А. Поняття самореалізації особистості у контексті зарубіжних психологічних теорій. https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7919/1 (дата звернення 1.03.2025).

Datsenko O.A. PERSONALITY PARADIGM OF HUMAN SELF-REALIZATION

The article is devoted to the problem of human self-realization, which has become particularly acute in the present conditions. Some approaches to the problem in foreign and domestic psychology are analyzed, in which the axiomatic position is the position on the fundamental role of the individual in the acts of life-creation and self-realization. Based on the generalization of leading scientific positions, an attempt is made to theoretically substantiate the personal nature of the process of self-realization, in which the phenomenology of the «I» acquires key importance. It is assumed that in the structure of self-realization, the «I» system is fundamental and determines the processes of embodiment of essential forces and the features of broadcasting one's own potential to society. On the one hand, awareness of oneself, one's needs, goals, values, and opportunities is the basis for setting tasks and choosing paths for self-realization, on the other hand, self-realization is the cause of transformations in the «I» system. This is especially evident in unstable conditions or problem situations, when a person, overcoming certain difficulties, gains new experience and reveals hidden possibilities, which leads to changes in self-concept. In the continuum «personality – self-realization» these basic elements are in constant interaction and mutual determination, forming a cyclical process, where each element is both the cause and consequence of the other. This relationship is continuous, accompanies the individual throughout life and explains his desire to express his essence. The study of self-realization through the prism of a person-centered approach emphasizes the role of a person as an active creator of his own life and an organizer of change, who is able to overcome external limitations and find resources for self-development even in crisis situations. The importance of an individual approach to development, taking into account the unique characteristics of each person and creating favorable conditions for the manifestation of their potential is emphasized.

Key words: *personality, self-realization, «I» system, internal potential, social changes.*

УДК 159.937
DOI

Заушнікова М.Ю.
Державний податковий університет

Гук С.Ю.
Державний податковий університет

Богатова К.О.
Державний податковий університет

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена теоретичному аналізу особливостей позитивного мислення та його впливу на психічне й фізичне здоров'я особистості. Досліджено поняття «позитивне мислення», його складові, передумови формування, критерії його сформованості. Позитивне мислення розглядається як ресурс особистості, що дозволяє зберегти ментальний, фізичний стан в межах норми, ресурси та працездатність в умовах стресу.

Дослідження базується на теоретичному аналізі психологічних робіт Н. Лєсніченко, І. Полякова, В. Альберта, О. Дробот, О. Микитенко та ін.

У статті акцентовано увагу на взаємозв'язку між фізичним та ментальним станом людини та були наведені приклади формування і підтримки позитивного мислення, зокрема: рефлексійні методи, «Ритуал хаосу», щоденні записи, техніка само-фокусу, BASIC Ph, афірмації та медитації.

Давньогрецькими філософами зазначено, що від емоційного стану залежить фізичний стан, так само й від фізичного стану залежить емоційний комфорт. Тобто психічне та фізичне здоров'я тісно взаємопов'язані і лише почуваючись добре на обох рівнях людина здатна розкрити весь свій потенціал й досягти максимально можливого успіху у житті.

Визначено, що позитивне мислення є багатоаспектною системою, що включає в себе позитивний підхід та мотивацію особистості, позитивне сприйняття нею себе та інших, уміння контролювати власні думки та почуття. Що покращує емоційну рівновагу, дозволяючи краще керувати своїми почуттями та підтримувати хороші стосунки. Виявлено, що позитивне мислення зміцнює імунну систему, позитивно впливає на здоров'я серцево-судинної системи та підвищує рівень енергії, що значно впливає на загальний стан самопочуття.

Виявлено, що позитивне мислення є ресурсом особистості, що дозволяє проявляти креатив, правильно розділяти наявні ресурси, діяти в складних умовах та підтримувати себе самостійно. Крім того людина, що мислить саме таким чином розуміє своє становище й приймає відповідні до ситуації логічні рішення, щоб її покращити.

Разом з тим зазначено, що позитивне мислення в психології є достатньо новим явищем, а отже багато його аспектів та особливостей ще потребують зокрема й емпіричних досліджень.

Ключові слова: *позитивне мислення, позитивні думки, ментальне здоров'я, фізичне здоров'я, ресурс особистості.*

Постановка проблеми. У сучасному світі, де багато стресу та викликів, захист психічного здоров'я та фізичної витривалості особистості є особливо важливим. Одним із ключових факторів, що сприяє цьому – це позитивне мислення.

Позитивне мислення – це погляд на світ, де людина свідомо акцентує увагу на позитивних моментах у будь-якій ситуації, бачить можливості, а не труднощі та зберігає віру в краще. Позитивне мислення не тільки допомагає зменшити стрес, але й покращує загальний стан організму, підвищує продуктивність і сприяє тривалому відчуттю благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних психологічних дослідженнях позитивне мислення розглядається як багатогранний процес, як різновид мислення особистості. Так, Л. М. Киричук, зазначає, що позитивне мислення

пов'язане із позитивним світоглядом людини і її когнітивними процесами, які допомагають знаходити вихід із ситуації. В. Ф. Калошин вважає позитивне мислення запорукою прояву творчості особистості.

Інші вчені досліджували соціально-психологічні передумови формування позитивного мислення особистості, так: К. Роджерс вважає, що зачатки позитивного мислення формуються разом із «Я-концепцією» особистості. На думку Е. Берна, позитивне мислення пов'язане із життєвим сценарієм особистості.

В. Альберт [1] розглядав позитивне мислення як запоруку гармонійного розвитку особистості, О. Дробот, О. Микитенко [2] розкрили вплив позитивного мислення на когнітивну сферу особистості, в той же час І. Поляков [8] довів, що мислення людей, які досягають перемоги – це мислення переможця.

Постановка завдання. Мета статті – теоретично проаналізувати особливості позитивного мислення, визначити поняття, його складові, шляхи формування й проаналізувати вплив позитивного мислення на психічне здоров'я та фізичний стан людини.

Виклад основного матеріалу. У XXI ст. з розвитком сучасних технологій, прогресом у всіх галузях життя, а також, зважаючи на негативну сторону цього прогресу, постають багато питань, що стосуються екології, умов життя, ментального та фізичного здоров'я людини. Давно вже помічено, що позитивне мислення дозволяють подолати як звичайні буденні негаразди на кшталт конфліктів на роботі, в школі тощо, так і надають можливість подолати ті чи інші хвороби швидше та більш ефективно. Тобто, між фізичним та психологічним станом помічено тісний взаємозв'язок, що й призвело до виникнення та розвитку міждисциплінарної науки на стику медицини та психології – психосоматики [3].

Вона вивчає вплив фізичного здоров'я на психіку людини, так і вплив психіки на фізичне здоров'я людини. Цю науку загалом, та окремі її аспекти вивчають достатньо багато вчених, зокрема: О. Якимчук, Т. Ханецька [9] досліджували особливості виникнення психосоматичних хвороб у дітей молодшого шкільного віку, Г. Мозгова та І. Візнюк [5] досліджували особливості реабілітації психосоматичних хворих.

Починаючи з давніх часів лікарі помітили, що фізичний та ментальний стан мають тісний зв'язок між собою. Відмітити це можна дослідивши історію Древньої Індії та Китаю. Давньогрецькі вчені теж дуже велике значення надавали психіці при лікуванні, адже вважали людину єдиним цілим. Особливо цінною є робота німецького психіатра Й.-К. Гейнрота, адже саме він ввів термін «психсоматичний» та зазначив у деяких своїх працях, що туберкульоз, епілепсія та різноманітні види онкологій є психососматичними хворобами. К. Г. Юнг також зазначав у своїх працях, що фізичний стан людини та її емоційний стан тісно пов'язані, вони ніби є одним цілим в його тлумаченні [4].

Отже, підсумовуючи все вище зазначене можна говорити про те, що думки, які викликають емоції, світогляд людини, її ставлення до певних ситуацій та подій, уміння сприймати певні ситуації в позитивному або негативному ракурсі впливають на її розвиток загалом, та на її фізичне здоров'я.

Тож актуальність цієї теми набирає все більшої значущості. Особливо в умовах воєнного часу. Згідно з дослідженнями Пєтухової І., Заушнікової М. та Клевець Л. війна супроводжується збільшенням рівня стресу, тривоги та депресії, що негативно відбивається на загальному психоемоційному самопочутті людини. У той же час, науковці наголошують, що використання внутрішніх ресурсів, зокрема позитивного мислення, посилює стресостійкість та поліпшує здатність до адаптації. Оптимістичний погляд на майбутнє сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, що є особливо актуальним в умовах постійного напруження [6].

Зважаючи на події останніх років, що відбуваються на території України та у світі загалом, актуалізувалося питання розвитку життєстійкості людей, їх уміння справлятися зі стресом та продовжувати жити й функціонувати під впливом стресів тривалий час. Потужним ресурсом для цього є позитивне мислення (позитивний спосіб думок, позитивні емоції).

Позитивне мислення – це система поглядів, оцінок та переконань, що сприяє доброзичливому ставленню особистості до зовнішніх подій, бачення в зовнішньому світі, що оточує особистість, позитивних рис та бачення свого місця у цьому світі як чогось позитивного. Позитивне мислення це відносно новий вид мислення в психології, тому він вивчений ще не досконало так само як і його вплив на формування особистості.

Описуючи зазначений тип мислення в різних працях, можна використати близькі за змістом терміни такі як «гармонійне», «креативне», «оптимістичне», «творче» мислення.

Позитивне мислення – це спосіб мислення з творчими характеристиками, який людина

поступово набуває та розвиває, поєднуючись з формуванням «Я-концепції», життєвих ситуацій, самовираженням та самоаналізом, це усвідомлення думок, здійснення дій, досягнення результату. Вчені, що вивчають позитивне мислення, досліджували стратегії подолання напружених ситуацій та шляхи сприйняття світу через дистанціювання від негативних моментів, зробили висновок, що «оптимізм» може бути вироблено за допомогою мотивації, групової роботи та спеціалізованих практичних технік: рефлексійний метод, «Ритуал хаосу» Тари Шустер для самовідновлення, методу щоденних записів та самофокусу [2].

Додатково, автори дослідження рекомендують використовувати модель відновлення ресурсів «BASIC Ph», яка включає кілька ключових компонентів: емоційне вираження, соціальну підтримку та раціональне мислення. Позитивний погляд на ситуацію не тільки допомагає людині зберігати емоційну рівновагу, але й дозволяє людині бути більш активною у пошуку рішень проблем, зосереджуючись на можливостях, а не на загрозах [7].

Зазначений тип мислення у деяких україномовних дослідженнях вважають тим типом мислення, що здатен сприяти ментальному та фізичному здоров'ю. Взаємодія позитивного мислення та здоров'я також обґрунтовується нейропластичністю мозку, його здатністю до змін під впливом отриманого досвіду та свідомих зусиль людини.

Оптимістичне мислення може допомогти знизити рівень стресу, полегшити долання складних ситуацій і зменшити ймовірність депресії та тривоги. Що покращує емоційну рівновагу, дозволяючи краще керувати своїми почуттями та підтримувати хороші стосунки. Крім того, оптимістичний настрій може підвищити самооцінку та сприяти особистій мотивації.

З фізіологічної точки зору, позитивне мислення зміцнює імунну систему, позитивно впливає на здоров'я серцево-судинної системи та підвищує рівень енергії, що значно впливає на загальний стан самопочуття.

Разом з тим, зазначено, що позитивне мислення дозволяє шукати в складній ситуації найкращий можливий вихід, при цьому особистість позитивно налаштована та має на меті досягти успіху в подоланні тієї чи іншої складної ситуації, вона готова до активних дій та приймає на себе відповідальність, що дозволяє їй бути більш ефективною й підвищує шанси на успіх у тій чи іншій справі. Особистість здатна бачити у складній ситуації її позитивні аспекти, контролювати власні думки, емоції та дії, що дозволяє зменшити навантаження як фізичне так і ментальне та витрату різноманітних ресурсів [8].

Окрім особистих уподобань, позитивне мислення також впливає на якість соціальних стосунків. У оптимістичних людей, як правило, більше шансів створити стабільні стосунки, оскільки вони більш схильні до конструктивного спілкування, співчуття та підтримки інших. Тому розвиток позитивного мислення важливий не лише для саморозвитку, а й для покращення соціальних взаємодій [1].

Формування та зміцнення позитивного мислення це багатогранний процес, який потребує свідомого коригування своїх думок та емоцій. Ключовий спосіб зробити це – практикувати вдячність, яка допомагає зосередити увагу на позитивних аспектах життя. Техніки афірмації, медитація, розвиток саморегуляції, фізична активність і спілкування з енергійними людьми.

Варто уникати негативного інформаційного впливу та токсичних зв'язків, що знижують позитивну емоційну рівновагу. Слід пам'ятати, що постійне розумове зростання поступово змінює світогляд, роблячи людину більш гармонійною та щасливою.

Вважається, що люди які систематично практикують позитивне мислення, мають вищий рівень стресостійкості, кращу якість життя та ефективніші механізми подолання труднощів.

Проаналізувавши психологічну літературу можна виділити основні складові позитивного мислення: усвідомленість, оптимізм, гнучкість мислення, самоефективність та віра в себе, конструктивне ставлення до невдач (мотивація до успіху), вдячність, емоційний контроль, підтримуюче оточення, доброзичливість та ін.

Критерії, що вказують на сформованість позитивного типу мислення є наступними: емпатійність, емоційність, рівень задоволеності життям, спроможність до саморегуляції та позитивна мотивація (див. табл. 1) [1].

Позитивне мислення є ресурсом особистості, разом з тим, слід акцентувати увагу на тому, що особистість, хоч і розраховує на кращий вихід із тієї чи іншої ситуації, але при цьому мислить критично й розуміє рівень складності життєвої ситуації в якій вона знаходиться та здатна продумувати й приймати раціональні рішення, адже позитивне мислення також підкріплюється її світоглядом та досвідом.

Особистість з таким типом мислення здатна висловлюватись більш позитивно, уникаючи

Таблиця 1

Критерії позитивного мислення

Критерій	Характеристика
1. Здатність до саморегуляції	Чим більше людина здатна контролювати власні думки, емоції та стан, тим більш сформованим є позитивний тип мислення.
2. Емпатійність	Уміння розуміти стан, почуття інших та їх потреби.
3. Емоційність	Здатність розуміти власні емоції, емоції інших та вміти їх контролювати.
4. Позивна мотивація	Уміння сподіватися на краще, якою б не була ситуація, разом з тим критично оцінюючи ситуацію.

песимістичних та категоричних висловів з того чи іншого приводу, адже розуміє, що вербальне мовлення здатне налаштовувати як на оптимістичні думки так і на песимістичні, як саму особистість так і її оточення [2].

Крім того особистість, що мислить позитивно, готова у більшій мірі проявити власні уміння, компетентності та здібності, вона готова вчитись на власних помилках не звинувачуючи себе, а роблячи ще одну спробу, вона здатна зберігати спокій у напруженій ситуації й позитивний підхід, здатна контролювати як своє тіло так і емоції, свідомо розподіляти свої ресурси туди, куди це необхідно без марної їх витрати, зберігати впевненість у собі, розуміти власний потенціал та вміти проявляти його [8].

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми показав, що: взаємозв'язок між фізичним та ментальним станом людини помітили ще давньогрецькі філософи, які зазначали, що не можливо лікувати окремо тіло й душу, а важливо робити це в комплексі.

Позитивне мислення є багатоаспектною феноменом, що включає в себе позитивний підхід та мотивацію особистості, позитивне сприйняття нею себе та інших, уміння контролювати власні думки та почуття тощо. При цьому такий тип мислення є ресурсом особистості, що дозволяє проявляти креатив, правильно розділяти наявні ресурси, діяти в складних умовах та підтримувати себе самостійно.

Розвиток використання позитивного мислення може допомогти розвинути впевненість у собі та підтримати стресостійкість, покращити психічне та фізичне здоров'я і побудувати міцні соціальні взаємодії. Тому збереження оптимізму та віри в краще майбутнє, навіть у найскладніших обставинах відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я та загального благополуччя.

Практика оптимізму, управління емоціями та усвідомлений погляд на світ сприяють не тільки відчуттю полегшення, а й суттєво впливають на покращення загального рівня життя особистості.

У майбутньому важливим є вивчення рівня сформованості позитивного мислення у різних вікових категорій, розробка інструментарію, що дозволить формувати позитивний тип мислення, вивчення зв'язку між позитивним типом мислення й типом темпераменту та індивідуально-психологічними якостями.

Список літератури:

1. Альберт В. Формування позитивного мислення особистості як чинник її гармонійного розвитку. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи.* Том XIII: *Утилітарна цінність наукових досліджень* / [Ред.: Я. Ґжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін –Ужгород – Перемишль – Херсон: Посвіт, 2022. С. 67–69. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/58020/1/Rozwoj_Oktober_2022_zbirnyk.pdf#page=68.

2. Дробот О. В., Микитенко О. Б. Позитивне мислення та когнітивна сфера особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*:матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (9 грудня 2022 р.), м. Київ. Львів Торунь: Liha-Pres, 2022. С. 61–64. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi73/0053558.pdf#page=61

3. Кітчак Н., Тимощук В., Момоток Ю. Психосоматика. Перебіг недуг та причини їх виникнення. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ».* (November 24, 2023; Seoul, South Korea), 2023. С. 255–257. URL: https://surl.li/xayvrj

4. Лесніченко Н. П. Психосоматика у фокусі історії. *Харківський осінній марафон психотехнологій:* матеріали наук.- практ. конф., (м. Харків, 27 жовтня 2018 р.), ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс. 2018. С. 200–204. URL:https://surl.li/fqmzld

5. Мозгова Г., Візнюк І. Психологічна реабілітація психосоматичних хворих працездатного віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 62–73. URL: https://surl.li/zrrrkc

6. Пєтухова І.О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л.М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123–129. URL:http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/262311/259004

7. Пєтухова, І., Заушнікова, М., & Каськов, І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. 2023. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 124–129. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-124-129

8. Поляков І. О. Психологічні особливості «мислення переможця» в спорті. Харків: НТУ «Харківський політехнічний інститут», 2021. С. 160–165.URL: https://surl.li/xsdesb

9. Якимчук О., Ханецька Т. Вплив сім'ї на виникнення психосоматичних розладів у дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. С. 90–104.

Zaushnikova M.Yu., Huk S.Yu., Bohatova K.O. POSITIVE THINKING AS A FACTOR IN IMPROVING MENTAL HEALTH AND PHYSICAL STATE OF A PERSON

The article is devoted to the theoretical analysis of the features of positive thinking and its impact on the mental and physical health of the individual. The concept of "positive thinking", its components, prerequisites for formation, criteria for its formation are studied. Positive thinking is considered as a resource of the individual, which allows to maintain the mental, physical state within the norm, resources and working capacity in conditions of stress.

The study is based on the theoretical analysis of the psychological works of N. Lesnichenko, I. Polyakov, V. Albert, O. Drobot, O. Mykytenko and others.

The article focuses on the relationship between the physical and mental state of a person and gives examples of the formation and support of positive thinking, in particular: reflective methods, "Ritual of Chaos", daily records, self-focus technique, BASIC Ph, affirmations and meditation.

Ancient Greek philosophers noted that the physical state depends on the emotional state, and emotional comfort also depends on the physical state. That is, mental and physical health are closely interconnected and only by feeling good at both levels can a person reveal their full potential and achieve the greatest possible success in life.

It has been determined that positive thinking is a multifaceted system that includes a positive approach and motivation of the individual, a positive perception of oneself and others, the ability to control one's own thoughts and feelings. Which improves emotional balance, allowing one to better manage one's feelings and maintain good relationships. It has been found that positive thinking strengthens the immune system, has a positive effect on the health of the cardiovascular system and increases energy levels, which significantly affects the overall state of well-being.

It has been found that positive thinking is a resource of the individual that allows one to be creative, correctly divide available resources, act in difficult conditions and support oneself independently. In addition, a person who thinks in this way understands his situation and makes logical decisions appropriate to the situation in order to improve it.

At the same time, it is noted that positive thinking in psychology is a fairly new phenomenon, and therefore many of its aspects and features still require, including empirical research.

Key words: *positive thinking, positive thoughts, mental health, physical health, personal resource.*

УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/04

Купчишина В.Ч.
Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

У статті автором розкрито зміст поняття «зрілість» та наукові погляди вчених щодо її різновидів (психологічної, соціальної, особистісної та емоційної). Зазначено, що характеристики цих різновидів зрілості людини були в центрі уваги не тільки психологів, але й психофізіологів, психотерапевтів, соціологів тощо. На думку дослідників, зрілість людини може розкривати співвідношення її рівня розвитку відповідно з вимогами до адаптації, стану її фізіологічного й психічного здоров'я, функціонування людини в цілому.

У межах зазначеного дослідження, основну увагу було зосереджено саме на «емоційній зрілості» особистості, але встановлено той факт, що цей різновид зрілості особистості тісно взаємопов'язаний з іншими різновидами. Емоційну зрілість людини більшість дослідників трактують як рівень розвитку дорослої людини, характерними рисами якої є відкритість емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвинена емоційна сфера й емоційна саморегуляція, здатність адекватно оцінювати різноманітні ситуації та відповідно до власних переживань проявляти свої емоцій та почуття.

Визначено й проаналізовано наукові підходи до змісту та характеристик емоційної зрілості особистості. З'ясовано, що характерними ознаками емоційної зрілості особистості є: рівень розвитку емоційної сфери адекватний віку; усвідомлення індивідуальних як власних, так і чужих емоційних станів; відповідальність за власні емоційні стани та їх прояви та динаміку; емоційна реакція, яка відповідає віковим та соціокультурним нормам, потребам, цінностям та інтересам суб'єкта; позитивне ставлення до себе, до власного майбутнього, до світу, до інших людей; емоційна стійкість; зрілі способи переробки емоцій; здатність отримувати й надавати емоційну підтримку як собі, так і іншим тощо.

Підкреслено, що емоційна зрілість відіграє важливу роль у житті людини: від неї залежить не тільки побудова умов для здійснення ефективної професійної діяльності, але й налагодження гармонійних відносин між людьми, адже її рівень слугує базою для психоемоційного здоров'я.

Ключові слова: *особистість, зрілість, особистісна зрілість, психологічна зрілість, соціальна зрілість, емоційна зрілість.*

Постановка проблеми. Проблема зрілості є ключовою як у психології, так і в інших наукових галузях. Включення її до важливих соціально-психологічних питань обумовлено реальними потребами людини і логікою наукового розвитку. Глобалізаційні процеси впливають на всі аспекти людського життя та відображаються через призму особистісної самосвідомості та самореалізації. Розширення інформаційних технологій, соціально-політичні конфлікти й переосмислення історії, вимагають від людини гнучкості та адаптованості до сучасних трансформацій, оскільки зростає важливість як позитивних результатів, так і усвідомлення негативного потенціалу помилок і втрачених можливостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «зрілість» та її різновиди було предметом детального вивчення багатьох дослідників (К. Абульханова-Славська, С. Баранова, Г. Бреслав, А. Маслоу, А. Маурер, Е. Носенко, А. Ребер, М. Савчин, О. Чебикін, W. Menninger та ін.). Проблемні питання емоційної зрілості особистості досліджувалися не тільки психологами, але й психофізіологами (П. Симонов, П. Фресс і ін.) та психотерапевтами (К. Fitz Maurice, К. Роджерс, А. Маслоу і ін.). У своїх наукових працях їх автори висвітлювали питання, які розкривали загальні концепції щодо розвитку особистості, закономірності формування складових її психічної сфери.

Стосовно вчених-психологів, то заслуговує на увагу праця С. Баранової, в якій проведено аналіз суспільних трасформацій як передумов актуалізації зрілості особистості. Вченою визначено критерії зрілості людини в різні соціокультурні

історичні періоди. Авторкою дослідження також запропоновано авторську концепцію на підставі системного підходу [2, с. 5–6]. Фактори, які впливають на розвиток особистості та її психічний світ, визначено О. Асмоловим та І. Коном. Вчені (В. Вілюнас, П. Фресс і ін.) акцентують увагу на тому, що досліджень, які присвячено проблемі вивчення емоційної зрілості людини, є не так і багато. Результати аналізу змісту наукових досліджень щодо емоційної зрілості особистості в психологічній науці, зокрема у віковій та педагогічній психології, підкреслюють важливість дослідження емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці, адже, на думку багатьох психологів (Р. Грановської, І. Кона, Є. Потапчука та ін.), вона є ключовим елементом для становлення людини.

Постановка завдання. Метою дослідження є проведення теоретичного аналізу наукових підходів до визначення змісту поняття «емоційна зрілість» та її характеристик у психологічній науці.

Виклад основного матеріалу. Для кращого розуміння змісту поняття «емоційна зрілість», на нашу думку, слід визначити, що включає в себе поняття «зрілість». Так, група дослідників (Л. Перелигіна, О. Назарова, Ю. Приходько та Н. Світлична) трактують поняття «зрілість» як певну якість, що характеризує рівень розвитку особистості з погляду «досягнень». Вчені зауважують, що зрілість людини може характеризувати співвідношення її рівня розвитку відповідно з вимогами до адаптації, стану її фізіологічного й психічного здоров'я, функціонування людини в цілому. Ми поділяємо погляди вчених-психологів, що зрілість людини виступає критерієм і умовою успішної реалізації нею нових ролей і статусів, біологічно та соціально обумовлених функцій тощо [12, с. 79–86]. На думку І. Томаржевської, саме поняття «зрілість» в психологічній науці має на меті розгляд двох основних аспектів: зрілість як етап життя людини та зрілість як етап та рівень її розвитку. Вчена зазначає, що в межах першого підходу проблеми зрілості можна розглядати на рівнях особистості, її діяльності та індивідуальності, в той час, як другий підхід передбачає інтелектуальну, особистісну та емоційну зрілість людини [14 с. 1–4].

Аналіз наукової літератури підтвердив той факт, що в психології науковцями виокремлено декілька видів зрілості людини (психологічна, особистісна/індивідуальна, емоційна, соціальна тощо) і всі вони характеризують людину з різних сторін її розвитку. З цього приводу О. Москаленко акцентує увагу на тому, що дослідження проблем психологічної зрілості сучасної людини обумовлене актуальними змінами в суспільстві, в професійній діяльності та в її повсякденні. Автор дослідження зауважує, що виклики сьогодення (пандемія, війна та інші зміни в нашому житті) сприяли виникненню нових умов життя, пошуку та актуалізації власних психологічних ресурсів, можливостей адаптації до реалій життя. Дослідник констатує, що зрілість сучасної людини є багатоаспектним явищем, яке характеризується особливим ставленням до власного «Я», до себе, до інших і в кінцевому результаті виступає як система, що складається з ряду соціально-психологічних та індивідуально-особистісних характеристик [10, с. 1].

Психологічна зрілість особистості у психологічній науці трактується як комплексне поняття, до складу якого входять соціально-психологічні та індивідуально-особистісні характеристики людини. Особливістю цього різновиду зрілості особи є її прояв на різних рівнях її взаємодії. Особливості психологічної зрілості людини було досліджено як зарубіжними (Ж. Піаже, Д. Гоулман, К. Роджерс, Г. Олпорт та ін.), так і вітчизняними науковцями (М. Боришевський, В. Волошина, Т. Тимошенко, В. Фефелова та ін.). Встановлено, що, на думку більшості вчених, психологічну зрілість людини слід розглядати через «призму позитивних, соціально-прийнятих рис» [15, с. 65–69].

Проблемні питання особистісної зрілості розглядали М. Великодна, Л. Гапоненко О. Горбачова, О. Михайленко, З. Мірошник, О. Остапчук, Д. Туркова, І. Шаповал та ін. Науковці визначають особистісну зрілість особи як складне структурне утворення, яке характеризується через відповідальність і компетентність людини в різних сферах життєдіяльності. Важливим є те, що ці характеристики сприяють розрізненню соціально зрілої особистості від соціально незрілої [9, с. 4]. У своїх наукових працях дослідники зазначають про взаємозв'язок особистісної зрілості особи з емоційною.

Соціальну зрілість особистості науковці (О. Іващенко, А. Реан, А. Чхаідзе та ін.) теж вважають досить складним і багатокомпонентним терміном і процесом, який характеризує людину як емоційно здорову, розвинуту в усіх сферах (від когнітивної до соціальної). Про взаємозв'язок емоційної та соціальної зрілості зазначають Л. Ніколаєв та С. Харченко. Вчені визначають емоційну зрілість як чинник соціальної успішності людини [11, с. 724–735].

Щодо емоційної зрілості, то вона відіграє важливу роль в житті представників різних вікових періодів. Він неї залежить не тільки побудова умов для здійснення людиною ефективної професійної діяльності, але й налагодження гармонійних відносин між людьми, адже її рівень слугує базою для психоемоційного здоров'я.

Як засвідчує аналіз наукової джерельної бази, у своїх дослідженнях вчені розглядають різноманітні види зрілості особистості, в межах нашого дослідження зупинимось детальніше саме на емоційній зрілості людини.

Проблемні питання пов'язані з емоційною зрілістю особистості було обрано предметом детального вивчення психологами різних психологічних напрямків, а саме – гуманістичної психології, психології розвитку, психології особистості, вікової психології, акмеології тощо (К. Абульханова, Б. Ананьєв, Л. Анциферова, О. Асмолов, Т. Березіна, О. Бодальов, Б. Братусь, А. Деркач, Е. Еріксон, А. Журавльов, І. Кирилов, Г. Крайг, Д. Леонтьєв, Дж. Ловінгер, А. Маслоу, С. Максименко, А.Маурер, О. Москаленко, В. М'ясищев, А. Лук, Г. Олпорт, І. Павлова, А. Реан, К. Роджерс, О. Чебикін та ін.). На думку О. Чебикіна [16, с. 12–16] ця тема є досить складною для вивчення. Дослідник зауважує, що вітчизняними та зарубіжними науковцями недостатньо ще вивчена структура емоційної зрілості з причин нечіткого визначення сутності та характеристик зазначеного феномену. Такої ж думки притримуються й інші вчені (О. Афоніна, І. Ващенко та Л. Онуфрієва [4, с. 224–236] та ін.). Подібні висновки були зроблені і О. Штепою, яка вважає, що стосовно чіткого визначення змісту поняття емоційної зрілості особистості, то труднощі пов'язані із певними групами психічних утворень, з визначенням підходів до розкриття змісту та класифікації їх ознак [17].

Вчені (Б. Рувен та Д. Гоулман) зауважують, що емоції є досить інформаційно насиченими, що дозволяє нам визначити стан людини. Особливий акцент вони роблять на тому, що людина може планувати власну діяльність і тому, при дослідженні емоційної сфери особистості, слід особливу вагу звернути на емоційну зрілість людини, яка виражається через її емоційний інтелект. Головна ознака емоційної сфери – це відображення, яке представлено від суб'єктивного ставлення до відображуваного. Емоційне сприйняття залежить від настрою, характеру людини, її звичок і способу життя [2, с. 12–20].

Огляд та детальне вивчення змісту наукової джерельної бази засвідчив, що деякі дослідники ототожнюють означений нами термін з поняттями «емоційний інтелект», «емоційна гнучкість», «емоційна компетентність», «емоційна значущість», «емоційна саморегуляція», «емоційна розумність», «емоційне самоусвідомлення» тощо. З цього приводу О. Кочарян зауважує, що у зв'язку з цим, «зміст емоційної зрілості неможливо розглядати без аналізу дефініцій, що визначають якісні його характеристики, осмислимо найчастіше вживані визначення» [6, с. 140–144].

У психологічній науці існує значна кількість теоретичних, емпіричних розробок, автори яких намагаються розглянути й дослідити різні аспекти цієї наукової проблеми. Погляди багатьох авторів наукових досліджень співпадають у тому, що зміст поняття «емоційна зрілість» є ширшим і багатозначним, а ніж це є описано. Зокрема, при аналізі емоційного інтелекту дослідники визначають ряд ознак, які є характерними для емоційної зрілості людини. Емоційна зрілість, на думку О. Кочарян та М. Півень, є певним рівнем розвитку дорослої людини, характерними рисами якої є відкритість емоційному досвіду, усвідомленням власних почуттів та прийняттям їх, розвиненою емоційною сферою і емоційною саморегуляцією, здатність адекватно оцінювати різноманітні ситуації та відповідно до власних переживань проявляти свої емоцій та почуття і згідно з власними переживаннями проявляти і виражати емоції і почуття [6, с. 142; 13, с. 3–4]. Деякі вчені (О. Борисенко, В. Рожок) при вивченні емоційної зрілості людини розглядають оптимізм як показник її емоційної зрілості [3, с. 162–168].

Іншими словами, емоційна зрілість є рівнем розвитку людини з високим ступенем раціональності, відповідальності, здатністю контролювати свої емоції та вчинки, потребою у праці та стійких відносинах. Її зміст та особливості характеризуються з позицій кількох філософсько-психологічних напрямків, а саме:

– неофрейдизм (А. Адлер, Г. Салліван, К. Хорні, Е. Фромм та ін. вважали, що емоційна зрілість людини виступає її здібністю конструктивно та сміливо відноситися до своїх внутрішніх конфліктів та невротичних нахилів);

– гуманізм (Д. Бьюдженталь, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін. наголошували, що емоційно зрілій особі властиво дотримання своєї істинної природи через реалізацію власних життєвих сил, можливостей, через самопізнання, саморозвиток, самовиховання тощо);

– когнітивно-емотивний підхід (А. Бек, А. Елліс, Р. Лазарус та ін. зазначали, що зріла особистість може самостійно контролювати та регулювати власні емоції, психічні стани завдяки змінам ірраціональних установок на користь раціональних та ефективних кроків);

– екзистенціалізм (емоційна зрілість, вважали Л. Бінсвангер, М. Босс, С. Кьєркегор, Р. Лейнг, Р. Мей, Ж.-П. Сартр, П. Тіллих, В. Франкл, М. Хайдеггер, та ін., виступає одним з компонентів психологічного здоров'я людини, який сприяє конструктивним змінам тривоги та здобуття сил залишатися собою при цьому) [14, с. 1–4].

Заслуговує на увагу дослідження О. Афоніної, в якому дослідниця виділяє такі характерні ознаки проблем емоційної зрілості особистості, а саме: рівень розвитку емоційної сфери адекватний віку; усвідомлення індивідуальних як власних, так і чужих емоційних станів; відповідальність за власні емоційні стани та їх прояви та перебіг; емоційна реакція, яка відповідає віковим та соціокультурним нормам, потребам, цінностям та інтересам суб'єкта; позитивне ставлення до світу, до інших людей, до власного майбутнього; емоційна стійкість; зрілі способи переробки емоцій; здатність отримувати й надавати емоційну підтримку як собі, так і іншим тощо [1, с. 16–22].

Отже, на основі аналізу наукових досліджень на визначену нами проблематику, ми дійшли висновку про те, що в психологічній науці існує кілька підходів щодо тлумачення поняття «емоційної зрілості». Представники одного з підходів (П.Фресс та ін.) трактують «емоційну зрілість як одну з ознак, яка властива дорослій, біологічно зрілій особистості та визначають її як відповідність емоційної реактивності особистості нормам дорослої людини в даному суспільстві». Таке тлумачення, на нашу думку, емоційної зрілості є не розширеним. З іншої сторони, слід зазначити, що саме ці емоційні прояви можуть бути ознаками емоційної зрілості особистості. Згідно бачення інших авторів емоційна зрілість особистості має різноманітнім емоційні реакції, які відповідають потребам, інтересам і цінностям суб'єкта, а не лише очікуванням суспільства. Представники цього напрямку ведуть мову про те, що емоційна зрілість властива особистості внутрішньо несуперечливій, здатній виражати й розпізнавати власні емоції.

Також науковці (І. Мельничук та І. Павлова) відмічають, що емоційно зрілі особистості краще усвідомлюють той факт, що емоції є нормальним явищем в житті людини і спроможні виважено підходити до вирішення життєвих завдань. Вчені переконані, що таким людям краще вдається знаходити вихід із складних життєвих ситуацій, долати життєві труднощі та знаходити ефективні шляхи виходу із складних життєвих обставин, проявляти гнучкість тощо [8, с. 146–150].

Представники іншого напрямку (Н. Максимова, А. Маурер та ін.) визначають означений термін як цілу низку характерних ознак різних емоційних проявів, які притаманні представникам кожного вікового етапу розвитку людини, і через які особа спроможна успішно реалізовувати власну діяльність. Ці вчені стверджують, що такі особливості як неможливість керувати емоціями, нездатність знайти їм адекватне тлумачення поряд з імпульсивністю, розгальмуванням, підвищеною емоційною збудливістю та високою сугестивністю, можуть бути ознаками емоційної незрілості особистості [7].

Аналіз, проведений І. Томаржевською щодо змісту поняття «емоційна зрілість», дає змогу дослідниці констатувати, що сучасні психологи під цим терміном розуміють: «1) інтегративне явище виключно емоційного порядку; 2) характеристики певного рівня емоційного розвитку людини; 3) якість особистості, котра характеризує адекватність емоційного реагування». Вчена зазначає, що структурними компонентами емоційної зрілості є такі властивості людини як: емоційна експресивність, емоційна саморегуляція та емпатія [14, с. 3]

Ми погоджуємось з тим, що тлумачення емоційної зрілості не може бути відокремлено від загальної емоційної зрілості особистості. У кожному віковому періоді людина є особистістю. Її розвиток свідчить, про те, що вона розвивається та вчиться на своїх помилках і тим самим, у неї накопичується багаж емоційної зрілості.

Узагальнення результатів досліджень дослідників (А. Горбаткова, Т. Мироненко та ін.) дає можливість припустити, що «формування емоційної зрілості, так як і будь-яких інших видів психологічної зрілості, базується на фізіологічних теоріях». Ці та інші дослідники зазначають, що орієнтуючись на подібні пошуки в дослідженні слід зважати на той факт, що емоційна сфера людини має і свої особливості розвитку: психофізіологічну, природну й соціальну природу. Підгрунттям є психофізіологічні особливості, що відображають відповідність онтогенетичного розвитку, який відповідає віку та динаміці, а соціальна основа віддзеркалює досвід емоційного

ставлення до оточуючого світу особистості, яка розвивається [5].

Висновки. На основі опрацювання змісту наукових праць з предмета нашого дослідження, можна констатувати, що серед наукової спільноти існує декілька наукових підходів щодо трактування поняття «емоційна зрілість». Кожен з представників різного напрямку, визначаючи сутність поняття, вкладав в нього результати своїх досліджень та власний досвід. Спільним є те, що це поняття також є характеристикою особистості, завдяки якій можна визначити особливості її розвитку.

Перспективами подальших розвідок є емпіричне дослідження емоційної зрілості особистості в юнацькому віці та її вплив на вибір професійної діяльності.

Список літератури:

1. Афоніна О. І. Емоційна зрілість особистості: практичні проблеми психологічної діагностики. *Вісник Дніпровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. Випуск 19. С. 16–22.

2. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект : монографія. Київ : Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.

3. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія : Психологічна. 2017. № 1. С. 162–168.

4. Ващенко І. В., Онуфрієва Л. Н. Сутнісні характеристики та структурні компоненти емоційної зрілості працівників комерційних банків. *Psychological journal*. 2018. № 5 (15). С. 224–236.

5. Заіка О. В., Лотоцька М. Ю. Методики дослідження емоцій в клінічній психології. *Практична психологія та соціальна робота.* 2003. №5. С. 35-53.

6. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. Сухомлинського*. Сер.: Психологічні науки. 2012. Вип. 9. С. 140–144.

7. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л., Піскун В. М. Основи дитячої патопсихології : навчальний посібник. К. : Перун, 1996. 464 с.

8. Мельничук І. В., Павлова І. Г. Владнальна поведінка емоційно зрілої особистості. *Габітус*. Серія: Психологія особистості. 2023. Випуск 49. С. 146–150.

9. Мірошник З. М. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

10. Москаленко О. В. До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал «Науковий огляд*». 2021. № 4(76). С. 1–14.

11. Ніколаєв Л. О., Харченко С. Д. Емоційна зрілість як детермінанта соціальної успішності особистості. *Журнал «Перспективи та інновації науки».* Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина». 2023. № 14(23). С. 724–735.

12. Перелигіна Л. А., Назаров О. О., Приходько Ю. О., Світлична Н. О. Структурні показники психологічного здоров'я особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10 С. 79–86.

13. Півень М. А. Формування структурних компонентів емоційної зрілості особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Вип. 1, Том 1. 2018. С. 148–153.

14. Томаржевська І. В. Емоційна зрілість: теоретичний аналіз феномену. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14094/1.pdf?sequence=1 (дата звернення: 14.03.2025)

15. Фефелова В. В., Тимошенко Т. С. Психологічна зрілість особистості: теоретичний аналіз та компонентна структура. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35(74). 2024. № 6. С. 65–69.

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

17. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. 2005. № 1. С. 62–77.

Kupchyshyna V.Ch. RESEARCH OF EMOTIONAL MATURITY OF PERSONALITY: THEORETICAL ANALYSIS

In the article, the author reveals the meaning of the concept of «maturity» and the scientific views of scientists regarding its varieties (psychological, social, personal and emotional). It is noted that the characteristics of these types of human maturity were the focus of attention not only of psychologists, but also of psychophysiologists, psychotherapists, sociologists, etc. According to researchers, the maturity of a person can reveal the relationship between his level of development in accordance with the requirements for adaptation, the state of his physiological and mental health, and the functioning of a person as a whole.

Within the mentioned research, the main attention was focused on the «emotional maturity» of the individual, but the fact was established that this type of personality maturity is closely interconnected with other types. The emotional maturity of a person is interpreted by most researchers as the level of development of an adult, the characteristic features of which are openness to emotional experience, awareness of one's own feelings and their acceptance, a developed emotional sphere and emotional self-regulation, the ability to adequately assess various situations and, in accordance with one's own experiences, to manifest one's emotions and feelings.

Scientific approaches to the content and characteristics of emotional maturity of a person are defined and analyzed. It was found that the characteristic signs of emotional maturity of a person are: the level of development of the emotional sphere is adequate for age; individual awareness of both one's own and others' emotional states; responsibility for one's own emotional states and their manifestations and dynamics; emotional reaction, which corresponds to the age and socio-cultural norms, needs, values and interests of the subject; a positive attitude towards oneself, towards one's future, towards the world, towards other people; emotional stability; mature ways of processing emotions; the ability to receive and provide emotional support both to oneself and to others, etc.

It is emphasized that emotional maturity plays an important role in a person's life: not only the creation of conditions for effective professional activity depends on it, but also the establishment of harmonious relationships between people, because its level serves as a basis for psycho-emotional health.

Key words: *personality, maturity, personal maturity, psychological maturity, social maturity, emotional maturity.*

УДК [159.955+159.956]
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/05

Мойсеєнко Л.А.
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Гураль І.М.
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Смоловик Л.Р.
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЦЕСУ МИСЛЕННЄВОЇ АПРОБАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ В ТВОРЧОМУ МАТЕМАТИЧНОМУ МИСЛЕННІ

Вивчення психологією проблеми творчого мислення зумовлюється тим, що її розробка створює підґрунтя для формування особистості, що здатна вирішувати творчі нестандартні завдання. Зростаюча роль математичних методів дослідження у різних галузях науки і техніки та поєднання у творчому математичному мисленні загальних ознак інтелектуальної творчості із специфікою математичної діяльності визначає актуальність дослідження різних аспектів творчого математичного мислення.

За результатами аналізу наукових досліджень творчого математичного мислення констатовано, що пошуковий математичний процес – це процес постановки та розв'язання математичної задачі. Цей процес супроводжується різноманітними припущеннями. Тому апробація мисленнєвих результатів як мисленнєвий процес, супроводжує розв'язування задачі на всіх його етапах. При цьому, психологічною сутністю апробаційних дій математичного мислення є порівняльна взаємодія отриманих під час розв'язування задачі знань з існуючою суб'єктивною системою знань. Мета нашого дослідження – з'ясувати відмінності процесу апробації творчого математичного мислення при розв'язуванні математичних задач різних класів.

Апробація отриманого результату є завершальним етапом виконання будь-якого виду діяльності, що пов'язаний із створенням чогось нового. Для математичного мислення така апробація має подвійний зміст: зіставлення гіпотези розв'язку з умовою й вимогою задачі та дослідження отриманого результату, що пов'язаний із специфікою математичної діяльності. Тому подвійним є її психологічний зміст: суб'єктивна впевненість у правильності математичного результату та суб'єктивні знання про ті умови, при яких отриманий математичний результат задовольняє задачу.

З'ясовано, що апробаційні дії, які спрямовані на перевірку розв'язку, мають різний зміст та психологічну значущість для задач різних класів. При розв'язанні задач на доведення вони концентруються навколо окремих вузлових логічних посилань із метою підтвердження їх достовірності. При розв'язанні задач на знаходження невідомої величини і задач на побудову, апробаційні дії сприяють формуванню розв'язку. При розв'язанні задач на дослідження, апробація розв'язку стає самостійним творчим завданням і апробаційні дії можуть суттєво змінювати зміст гіпотези розв'язку.

Психологічним результатом процесу апробації будь-якої гіпотези є момент настання суб'єктивної впевненості в її правильності.

Ключові слова: *творче математичне мислення, процес апробації математичних результатів.*

Постановка проблеми. Формування особистості, яка здатна шукати розв'язок в тих випадках, для яких ще не існує розроблених правил дій, а, отже може перетворювати знання в знаряддя активних мисленнєвих дій є важливим завданням освіти [2]. Психологічні дослідження творчого мисленнєвого процесу (процесу, спрямованого на вирішення нових завдань) знаходяться у руслі цих завдань.

Сьогодні математика стала не лише знаряддям кількісних розрахунків, як було при її зародженні, але і методом дослідження [4]. Математика від-

криває природу за допомогою своїх абстракцій: чисел, величин, функцій, геометричних фігур тощо. Науковці констатують, що математичне мислення має свої специфічні прояви, пов'язані з: використанням математичної символіки; панування логічного методу доведення; наявністю алгоритму розв'язання багатьох задач; одночасним функціонуванням аксіоматичного і конструктивного методів побудови математичних теорій тощо [1; 4; 7; 12]. При цьому, математичний результат володіє тією властивістю, що його можна застосовувати не лише при вивченні якогось певного явища чи процесу, а може бути використаним і у багатьох інших, фізична природа яких принципово відрізняється від тих, що раніше розглядалися [15; 10; 13]. Отже, поєднанням у *творчому математичному мисленні* загальних ознак інтелектуальної творчості із специфікою математичної діяльності забезпечує ***актуальність*** дослідження різних його аспектів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники пошукового мисленнєвого процесу трактують його як процес розв'язання задач [5; 8]. Вони наголошують, що саме розв'язування задач вимагає активізації різноманітної інформації, вміння її застосовувати, щоб творити за межами досвіду [4; 9]. Саме тому наше дослідження творчого математичного мислення базуються на аналізі ***пошуків розв'язку творчих математичних задач.***

Та сукупність математичних фактів і об'єктів, що представлена умовою задачі не є чіткою. Вона потребує встановлення зв'язків між об'єктами та виявлення їх функціональної значущості для конкретної задачі. Задана умовою сукупність математичних фактів може (а деколи мусить) бути доповненою іншими відомими математичними твердженнями (аксіомами, визначеннями, теоремами тощо) [5; 12]. Щоб розв'язати задачу, необхідно вибудувати свою сукупність фактів у певну конструкцію. При цьому розв'язання є побудовою такої конструкції, що містить *складові задачі, достовірні математичні твердження та шуканий результат* [6; 8].

Очевидно, що у такому пошуковому просторі функціонують різні мисленнєві складові. Науковці виокремлюють *процес розуміння задачі, процес формування гіпотези її розв'язку, процес апробація такої гіпотези* та вивчають їх процесуально-динамічний та особистісний аспекти таких складових [2; 11]. У цій статті будуть проаналізовані питання, пов'язані з *апробацією математичних гіпотез*, що виникають у процесі розв'язування *задач різних класів*, в тому числі сформованої гіпотези розв'язку творчої математичної задачі.

Зауважимо, що ми розділяємо апробацію знайденого мисленнєвого результату (проміжного чи кінцевого розв'язку) і апробацію як мисленнєвий процес, що супроводжує розв'язування задачі (весь процес від вивчення умови задачі до побудови розв'язку) [3].

У першому випадку – це складовий етап розв'язування задачі. Природньо, що апробація отриманого результату завершує виконання будь-якого виду діяльності, що пов'язаний із створенням чогось нового. Більш того, перевірку сформованої гіпотези творчої математичної задачі варто розглядати в подвійному сенсі. По-перше – це перевірка як процес зіставлення гіпотези з умовою й вимогою задачі. Психологічним результатом таких процедур є *суб'єктивна впевненість* у правильності математичного результату. По-друге – це перевірка, як процес дослідження отриманого результату, що пов'язаний із специфікою математичної діяльності. В ході такого дослідження з'ясовується наскільки він відповідає задачній ситуації (при яких допустимих значеннях невідомих величин, при якому кількісному співвідношенні величин, при яких допустимих значеннях параметра, при якому взаєморозміщенні ліній, фігур тощо). Психологічним результатом таких дій є *суб'єктивні знання* про ті умови, при яких отриманий математичний результат задовольняє задачу повністю [9].

Однак, апробація – це засіб переконання в достовірності певного твердження, припущення тощо [14]. Так як припущення виникають на різних етапах розв'язування математичних задач, то виникає потреба у апробаційних діях у продовж всього процесу розв'язування: у процесі розуміння задачі, у процесі формування його розв'язку, у процесі перевірки сформованого розв'язку. Таким чином, апробація стає складовим процесом творчого математичного мислення, психологічним результатом якого є *суб'єктивна впевненість* у правильності математичних міркувань, спрямованих на досягнення результату.

Аналіз питань, які стосуються психології перевірки гіпотез, прогнозів, задумів творчих завдань, в літературі зустрічаються досить не часто. Ще рідше вони стосуються творчих математичних задач.

Ряд вчених досліджують апробацію *сформованої гіпотези* розв'язування, вважаючи розумовий експеримент її сутністю, основою якого є знання, які вказують шляхи перевірки гіпотези [12]. Вчені

вважають, що перевірка гіпотез – складний, багатоступінчатий процес. Він, на їх думку, включає відбір інформації за допомогою постановки запитань та використання цієї інформації за допомогою формулювання висновків із відповідей на запитання [9].

Отже, мислення людини не працює за строгими логічними принципами, навіть якщо вона займається математичною діяльністю. Може статися, що на основі строгих статистичних даних, можна прийти до абсурдних висновків: замінити одну причину іншою, переставити причину і наслідок, не врахувати випадковості, скласти хибну уяву про існування кореляції там, де її немає тощо. Тобто, виникають запитання: На якому етапі розв'язування творчих математичних задач виникають апробаційні дії? Як апробаційні дії пов'язані з розумінням задачі, з виникненням гіпотези розв'язування? Як співвідноситься зміст апробаційних дій із станом розуміння задачі, з якістю гіпотези щодо розв'язування? Який зміст має апробаційний процес при розв'язування задач різних класів? тощо. Для відповідей на подібні запитання, тобто для ***складання цілісної уяви про зміст апробаційного процесу у творчому математичному мисленні, ми будемо його аналізувати через взаємодію з процесами розуміння та прогнозування*** при розв'язанні творчих задач різних класів.

Постановка завдання. З'ясувати психологічну сутність процесу апробації у творчому математичному мисленні, та з'ясувати його відмінності при розв'язанні математичних задач різних класів.

Завдання статті проаналізувати процес апробації як наскрізний процес розв'язування творчих математичних задач. З'ясувати місце та роль апробаційних дій в математичному пошуковому процесі при розв'язуванні задач з вимогою "довести", "обчислити", "побудувати" та "дослвдити".

Методом дослідження є аналіз пошукових дій студентів впродовж розв'язування ними творчих математичних задач різних класів. Тобто, ми розробили 40 математичних задач і провели експериментальне дослідження творчого математичного мислення студентів Івано-Франківського національного технічного університету нафти й газу. В експерименті прийняло участь 50 студентів. Кожен студент розв'язав по 8 математичних задач різних класів.

Завдання виконувались кожним студентом у присутності експериментатора. Робота проводилась індивідуально. Студенту давалась можливість працювати самостійно, прямі вказівки на спосіб розв'язання були відсутні. Виконання завдань не обмежувалось певним часом.

Аналізувалися записи, рисунки, репліки і запитання студентів.

Виклад основного матеріалу. Психологічною сутністю апробаційних дій математичного мислення будемо вважати *порівняльну взаємодію отриманих знань з існуючою суб'єктивною системою знань,* що включає знання про сутність перевірки у математичній діяльності. При цьому, основою апробаційних дій є аналіз застосованих логічних кроків для співставлення отриманого результату з умовою та вимогою задачі.

Процес апробації не має певного початку відліку в пошуковому мисленнєвому процесі. Зате існує "місце" найбільшої концентрації пошукових дій, спрямованих на апробацію отриманого результату – етап перевірки сформованої гіпотези розв'язку. Як правило, це настає тоді, коли у суб'єкта вже склалась уява про математичний об'єкт, чи набір логічних кроків, що можуть задовольнити математичну задачу (сформувалось поняття розв'язку).

Розв'язок задачі зароджується і формується у вигляді гіпотези, тобто він є гіпотетичним по походженню і по тому стану, яке він має в момент завершення його формування. Розуміння того, як гіпотеза перетворюється у розв'язок є умовою глибокого розуміння самого розв'язку, процесу його формування і подальшого його функціонування (наприклад, з'ясування чи він є проміжним, чи кінцевим).

Апробаційні дії у математичному мисленні студентів спостерігаються ще на етапі вивчення умови, тобто в процесі розуміння творчої математичної задачі. Це природньо, адже розуміння задачі за змістом, є з'ясуванням сутності структурних елементів, їх властивостей, взаємозв'язків, що базується на висуванні та перевірці гіпотез щодо них. Апробаційні дії стають інструментом розуміння задачі. Так як розуміння часто базується на порівнянні, а еталон порівняння вибирається з багатьох можливих, то операція порівняння переходить у процес апробації відібраного елемента. Якість такої апробації визначає певною мірою якість розуміння задачі, а якість самої апробації визначається станом розуміння.

На основі певного стану розуміння задачі формується певна модель проблемної ситуації, описаної задачею. Тобто, можна констатувати, що апробаційні дії сприяють формуванню такої моделі. Пізніше, коли така модель вже функціонує, апро-

баційні дії виконуються в межах цієї моделі. Часто саме завдяки апробаційних дій початкова модель удосконалюється, або змінюється. Тобто, поглиблюється розуміння задачі.

На етапі формування гіпотези розв'язку, коли з-поміж багатьох гіпотез відбирається провідна ідея, цьому також сприяє апробація. В подальшому пошуковий процес спрямовується на наповнення деталями провідної ідеї. Тепер апробовується доцільність використання певного елемента, на основі його властивостей, актуалізованих конкретних теоретичних фактів, новоутворених структурних елементів. В цьому випадку, завдяки апробації, відкидаються нерезультативні мисленнєві дії та їх наслідки.

Варто зазначити, що формальна, неякісна апробація проміжних ланок мислення веде до не можливості сформувати провідну ідею у повноцінну гіпотезу розв'язку. Тобто апробаційні дії приймають активну участь у формуванні та наповненні змістом первинного поняття розв'язку впродовж усього процесу формування гіпотези розв'язку творчої математичної задачі.

Завершується апробаційний процес первіркою і дослідженням гіпотези розв'язку (*апробацією гіпотези розв'язку*).

Апробація отриманого результату завершує виконання будь-якого виду діяльності, що пов'язаний із створенням чогось нового. Це повною мірою стосується процесу розв'язання творчих математичних задач. Нова система знань, що утворилась в результаті формування гіпотези розв'язку, стає складовою частиною психологічного механізму, який спрямовує подальшу діяльність суб'єкта на апробацію якості мисленнєвої математичної моделі проблемної ситуації, яка описана задачею і створена в результаті пошукових дій на попередніх етапах. Тобто, сформована гіпотеза розв'язку творчої математичної задачі в межах діючої моделі виводиться за ці межі, щоб з'ясувати на скільки вона вписується між умовою і вимогою, відповідає їм.

Отже, виникле раніше нечітке уявлення розв'язку (на етапі вивчення умови задачі) і наповнене математичним змістом аж до утворення гіпотези розв'язку (у продовж етапу формування гіпотези розв'язку), набувши суб'єктивного переконання у відповідності умові й вимозі задачі (на етапі перевірки), перетворюється для суб'єкта у розв'язок математичної задачі. Таке суб'єктивне переконання настає в результаті співставлення параметрів гіпотези розв'язку з тими параметрами, що вимагаються в математичному завданні. Цими параметрами є структурні елементи, їх функції та математичні теоретичні факти.

Глибина, зміст і якість такої апробації різна для класів задач. Часто сформована гіпотеза розв'язку творчої математичної задачі являє собою ланцюг послідовних логічних кроків і апробаційні дії проводяться навколо окремих вузлових логічних посилань із метою підтвердження їх достовірності. Найчастіше такий стан справ у задачах з вимогою *"довести"*. У таких задачах, коли поняття розв'язку вже створене, воно потребує допоміжної гарантії у достовірності – суб'єктивної впевненості в тому, що не допущено логічної помилки. Перевіряється правильність посилань на відомі факти й правильність зроблених логічних наслідків; досліджується наскільки загальні ці наслідки. Тобто проводиться мисленнєве ревізування, уважний аналіз сформованого логічного ланцюга міркувань. Причиною цього є суб'єктивна невпевненістю в тій чи іншій ланці міркувань, яка спричинює *формулювання ряду запитань* стосовно сумнівної ланки, пошук відповідей на них. Це викликає підключення додаткових теоретичних відомостей, раніше набутих навичок, знань, умінь, за допомогою яких долаються виниклі сумніви.

Таким чином, при розв'язанні *задач на доведення*, завершення формування розв'язку – це апробаційні дії навколо окремих вузлових логічних посилань із метою підтвердження їх достовірності. Поняття розв'язку вже створене, воно потребує допоміжної гарантії у достовірності – суб'єктивної впевненості в тому, що не допущено помилки.

Дещо інший зміст має апробація розв'язку коли вимога задачі сформульована як "*обчислити*". Це стосується рівнянь, нерівностей, обчислення інтегралів, диференціалів, розв'язання задач на спільну роботу, спільний рух тощо. Для здійснення апробації в цих випадках необхідно мати саме результат (корінь рівняння, значення інтегралу, часу, швидкості тощо), який отримують у вигляді числа чи символу. Зауважимо, що в таких задачах, у процесі їх розв'язання, через застосування різних логічних посилань найчастіше звужується або розширюється множина коренів.

Для задачах такого класу суттєвим стає кількісне значення (числове чи символьне) шуканої величини. Тому, у першу чергу перевіряється відповідність знайденого результату кількісним співвідношенням, що містить умова задачі. Це може виконуватися шляхом підстановки отриманого результату у вихідні дані завдання (наприклад,

при розв'язанні рівняння); шляхом виконання оберненої операції (наприклад, диференціюючи знайдену первісну); шляхом з'ясування коректності отриманого значення шуканої величини (наприклад, переконуються, чи одержана швидкість руху – додатне, в допустимих межах, число); шляхом перевірки контрприкладами. Тобто в цьому випадку апробація гіпотези розв'язку проводиться за допомогою її інтерпретації.

Виявлена невідповідність веде до відкидання сторонніх коренів, до перевірки логічного ланцюга для з'ясування тих дій, що привели до хибного результату. В разі позитивного результату, перевірка логічного ланцюга може опускатися. Зауважимо, що в цьому випадку апробація лише логічного ланцюга міркувань може не виявити хибність отриманого результату через невиявлення моменту розширення або звуження множини розв'язків, або через неузгодженість отриманого результату з тим природним процесом, що виражений в задачі, як в математичній моделі. Таким чином, перевірка гіпотези розв'язку в задачах на знаходження невідомої величини може мати два кроки: з'ясовується наявність невідповідності знайденого результату умові чи вимозі завдання і встановлюється причина виникнення невідповідності.

Тобто, при розв'язанні задач на знаходження невідомої величини, виникле первинне уявлення про розв'язок не набуває завершення на етапі формування гіпотези. Воно продовжує розвиватися, наповнюватися змістом і на етапі перевірки за допомогою апробаційних дій. Завершення формування уявлення про розв'язок досягається паралельно з формуванням суб'єктивної впевненості у відповідності гіпотези умові й вимозі задачі.

Під час розв'язання задач *на побудову* у суб'єкта часто на момент перевірки складається певний образ того математичного об'єкта, який він намагається збудувати. Для перевірки цього образу суб'єкт зіставляє його параметри з тими, що задані умовою задачі. Це стосується і складових побудови, і математичного об'єкта в цілому.

Перевірка знайденого геометричного об'єкта може бути різною за глибиною. Коли для побудови використовувались добре відомі геометричні фігури, коли гіпотеза розв'язку "функціонує" із більш-менш чітким уявленням про його структуру і поряд із цим часто існують деякі сумніви відносно його частин, процес апробації за змістом є співставленням лише деяких елементів для настання повної суб'єктивної впевненості, гарантії того, що розв'язок вірний. Якщо ж гіпотеза розв'язку не є чіткою, проводиться додаткова графічна побудова (побудова поза основним проектом) сумнівної ланки; підключаються додаткові теоретичні відомості, які сприяють усуненню існуючих сумнівів. Тобто, при перевірці гіпотези розв'язк у задачах з вимогою "побудувати", в одних випадках продукуються питання щодо сумнівної ланки і шукається відповідь на них, в інших – розглядаються різноманітні інтерпретації збудованого математичного об'єкту чи його частини.

Деколи гіпотеза розв'язку у задачах на побудову існує у вигляді ідеї (логічних "будівельних" кроків), а зоровий образ при цьому не чіткий. Це зумовлюється або завданням (наприклад, вимогою побудувати графік функції, що виражена аналітично), або якістю гіпотези розв'язку (гіпотеза не достатньо обґрунтована). В першому випадку всі необхідні властивості з'ясовуються суб'єктом, а образ поступово виникає в процесі побудови. У другому випадку, гіпотеза є аморфним новоутворенням, що складається з певного плану дій, який не сприяв виникненню більш-менш чіткого образу розв'язку. В обох випадках виникає необхідність графічної апробації, що може нагадувати доопрацювання гіпотези розв'язку. Тобто, це той випадок, коли розмивається межа між процесом формування гіпотези розв'язку і його апробацією.

Отже, і у задачах на побудову часто первинне поняття розв'язку наповнюється змістом і на етапі формування гіпотези розв'язку, і на етапі його перевірки. Апробаційні дії, спрямовані на гіпотезу розв'язку, сприяють більш чіткому уявленню про "конструкцію новобудови", її деталізацію.

Такий зміст процесу апробації у задачах на знаходження невідомої величини, на доведення і на побудову дає підстави стверджувати, що перевірка сформованої гіпотези розв'язку для деяких математичних задач є самостійним творчим завданням. Це завдання деколи вимагає пошуку оригінальних методів для з'ясування достовірності отриманого результату або відшукання в міркуваннях хибної ланки.

Етап перевірки гіпотези розв'язку у задачах на *дослідження* стає по-справжньому творчим. Адже у цьому випадку, навіть після її формування, для суб'єкта залишається невідомим наскільки ця гіпотеза буде відповідати вимогам завдання, бо він сам деталізує для себе завдання задачі, переводячи його на "свою" мову. У таких задачах *зміст* і методику апробації гіпотези розв'язку суб'єктові часто доводиться віднаходити самостійно і такий процес є не менш творчим, ніж побудова самої гіпо-

тези розв'язку. Співставлення гіпотези розв'язку з умовою й вимогою задачі не дає очевидних результатів через прихованість, завуальованість параметрів, по яких можна було б порівнювати. Апробації піддається не стільки логічність мисленнєвих кроків, скільки певна залежність між функціонуючими образами, поняттями та їх відображеннями у вигляді абстракцій, символів, просторових образів; роль загального й поодинокого; інтерпретація числових характеристик тощо.

За змістом апробація гіпотези розв'язку творчих математичних завдань на дослідження є творчим підзавданням основного завдання. Більш того, часто і шкала оцінювання отриманої гіпотези розв'язку також формується суб'єктом і ґрунтується на його розумінні задачі. Перевірка гіпотези розв'язку математичної задачі з вимогою дослідити, значною мірою може бути продовженням творчого пошукового процесу з наявністю всіх його атрибутів: нестандартних, оригінальних мисленнєвих кроків, новизни результатів (мається на увазі новизни мисленнєвих прийомів дослідження гіпотези розв'язку й новизни якісної оцінки отриманих результатів).

Таким чином, при розв'язанні задач на дослідження, апробаційні дії спрямовані на більшменш сформовану гіпотезу розв'язку, можуть не лише суттєво змінювати зміст цієї гіпотези, але також змінити первинне уявлення про розв'язок. В таких випадках пошуковий процес повертається до наповнення змістом нового уявлення про розв'язок. Для задач цього класу характерним є не чіткість умовних меж між трьома структурними етапами (вивчення умови, формування гіпотези розв'язку, перевірка гіпотези), взаємне проникнення трьох складових процесів (розуміння, прогнозування, апробація).

Висновки. Процес апробації мисленнєвих результатів має місце на всіх етапах процесу розв'язання творчих математичних задач всіх класів (задачі на знаходження невідомої величини, задачі на доведення, задачі на побудову і евристичні задачі). При розв'язанні творчих математичних задач, етап перевірки сформованої гіпотези розв'язку забезпечує оцінку цієї гіпотези, апробовує її і, в разі потреби, доформовує нечітку, не до кінця розроблену гіпотезу, тобто сприяє конкретизації й деталізації уявлення про розв'язок, перетворює його з гіпотези у власне розв'язок, завершуючи його пошук.

Психологічним результатом процесу апробації будь-якої гіпотези є момент настання суб'єктивної впевненості в її правильності (або неправильності). Зміст апробаційних дій залежить від етапів розв'язання задачі (вивчення умови, пошук розв'язку, перевірка знайденого розв'язку) та від основного завдання задачі (класу задачі). Перевірка може бути і формальним рутинним етапом пошукового процесу, і творчим процесом, що продовжує чи доповнює пошуковий процес, спрямований на знаходження розв'язку.

Перспективою подальших досліджень даної проблеми є дослідження особистісного аспекту апробаційного процесу, його вплив на перебіг процесу розв'язування творчих математичних задач різних класів.

Список літератури:

1. Мойсеєнко Л.А. Психологія творчого математичного мислення. – Івано-Франківськ: Факел, 2003. – 481 с.
2. Функціонування творчого мислення в інформаційно- віртуальному просторі суб'єкта: монографія / В. О. Моляко, Ю. А. Гулько, Н. А. Ваганова [та ін.]; за ред. В. О. Моляко. – Київ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 194 с. ISBN 978-617-8116-05-7
3. I. Ibrahim, S.A. Widodo. Advocacy approach with open-ended problems to mathematical creative thinking ability. *Infinity Journal*, 2020. Vol. 9. № 1. P. 93–102. DOI: 10.22460/infinity.v9i1.
4. Firmasari, S., Sulaiman, H., Hartono, W., & Noto, M. S. Rigorous mathematical thinking based on gender in the real analysis course. *Journal of Physics: Conference Series.* 11574 (042106) 2019. https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/4/042106.
5. Hidayah, I. N., Sa'dijah, C., Subanji, S., & Sudirman, S. Characteristics of Students' Abductive Reasoning in Solving Algebra Problems. *Journal on Mathematics Education.* 2020. Vol. 11. № 3. P. 347–362. https://doi.org/10.22342/JME.11.3.11869.347-362.
6. Hilmi, Y., & Usdiyana, D. An analysis of tenth grade students' mathematical creative thinking ability in vector. *Journal of Physics: Conference Series*, 1521, 032036. 2020. https://doi.org/10.1088/1742-6596/1521/3/032036.
7. Jablonka, E Critical thinking in mathematics education. Encyclopedia of mathematics education. Springer International Publishing, Cham 2020. P. 159–163
8. Jäder, J., Lithner, J., & Sidenvall, J. Mathematical problem solving in textbooks from twelve countries. *International Journal of Mathematical Education in Science and Technology*. 2020. Vol. 51. № 7. P. 1120–1136. https://doi.org/10.1080/0020739X.2019.1656826.

9. Jonsson, B., Mossegård, J., Lithner, J., & Karlsson Wirebring, L. Creative Mathematical Reasoning: Does Need for Cognition Matter? / Frontiers in Psychology. 2022. P. 1–10 https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797807.

10. Kozlowski J.S., Chamberlin S.A., Mann E. Factors that influence mathematical creativity. *The Mathematics Enthusiast.* 2019.Vol. 16. No. 1. P. 505–540. DOI 10.54870/1551-3440.1471

11. Moiseienko Lidiia, Shegda Liubov: Psychology of the interaction of understanding and forecasting processes in creative mathematical thinking *Problem of modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, G.S Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Scieces of Ukraine.* 2023. Issue 54. P. 118–135. doi: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-59.9-28

12. Syarifuddin, S., Nusantara, T., Qhar, A., & Muksar, M. Students' Thinking Processes Connecting Quantities in Solving Covariation Mathematical Problems in High School Students of Indonesia. *Participatory Educational Research.* 2020. Vol. 7. № 3. P. 59–78. https://doi.org/10.17275/per.20.35.7.3

13. S. Suherman, T. Vidákovich, K. Komarudin STEM-E: Fostering mathematical creative thinking ability in the 21st century. *Journal of Physics: Conference Series,* 1882 (1). 2021. Article 012164

14. Tohir, M., Maswar, M., Atikurrahman, M., Saiful, S., & Pradita, D. A. R. Prospective Teachers' Expectations of Students' Mathematical Thinking Processes in Solving Problems. *European Journal of Educational Research.* 2020. Vol. 9. № 4. P. 1735–1748. https://doi.org/10.12973/EU-JER.9.4.1735.

15. Wong, T. Y. Is conditional reasoning related to mathematical problem solving? *Developmental Science*. 2018. Vol. 21. № 5. e12644. https://doi.org/10.1111/desc.12644.

Moiseienko L.A., Hural I.M., Smolovyk L.R. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE APPROVAL PROCESS WHEN SOLVING CREATIVE MATHEMATICAL PROBLEMS OF DIFFERENT CLASSES

The article considers issues related to the psychological essence of the process of testing thinking results when solving creative mathematical problems. The relevance of the research is determined by the significance of the potential for creative thinking of the individual and the growing influence of mathematics in all branches of science and technology. The purpose of the article is to analyze the differences in the testing process when solving mathematical problems of different classes.

According to the results of the analysis of research on creative mathematical thinking, it has been established that the exploratory mathematical process is the process of setting and solving a mathematical problem, which includes the processes of understanding the problem, forming its solution, and testing the results of thinking.

It was found that the approbation of thinking results as a thinking process accompanies the solving of the problem, while the psychological essence of the approbation actions of mathematical thinking is the comparative interaction of the knowledge obtained during the solution of the problem with the existing subjective knowledge system. The purpose of our research is to find out the differences in the process of approbation of creative mathematical thinking when solving mathematical problems of different classes.

It was established that approbative actions in students' mathematical thinking are observed at all stages of solving creative mathematical problems: at the stage of studying the condition of the problem (in the process of understanding it), at the stage of forming a hypothesis of the solution, at the stage of checking the solution.

It was found that approbation actions, which are aimed at checking the solution, have different content and psychological significance for problems of different classes. When solving proof problems, they concentrate around separate nodal logical links in order to confirm their validity. When solving problems for finding an unknown quantity and problems for construction, approbation actions contribute to the formation of the solution, filling it with content.

Conclusion. When solving creative mathematical problems of different classes, the stage of checking the formed hypothesis of the solution ensures the evaluation of this hypothesis, tests it and, if necessary, completes the formation of a vague, incompletely developed hypothesis, that is, it contributes to the concretization and detailing of the idea of a solution, turns it from a hypothesis into an actual solution, completing its search. The psychological result of the process of approbation of any hypothesis is the moment of subjective confidence in its correctness.

Key words: *creative mathematical thinking, process of approbation of mathematical results.*

УДК 159.923:641/642:613.2:392.81]:303.4
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/06

Пивоваренко О.А.
Національний університет харчових технологій

ДО ПРОБЛЕМИ ДЕФІНІЦІЙ У ДОСЛІДЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ФОРМУВАННЯ ГАСТРОНОМІЧНИХ УПОДОБАНЬ ТА ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ

У статті висвітлено психологічні аспекти харчової поведінки та гастрономічних уподобань, акцентовано увагу на важливості чіткого визначення ключових термінів у цій сфері досліджень. Відсутність уніфікованої термінології створює методологічні бар'єри, ускладнює міждисциплінарний аналіз і впливає на ефективність впровадження наукових висновків у практику. Зростаючий інтерес до тематики здорового харчування та корекції харчової поведінки робить цю проблему надзвичайно актуальною.

Розглянуто психологічні фактори, що визначають формування харчових уподобань, зокрема когнітивні й емоційні механізми вибору їжі, роль стереотипів і культурних традицій. Автори акцентують, що різні трактування основних понять спричиняють розбіжності у результатах досліджень, ускладнюють їхню інтерпретацію та впровадження рекомендацій у дієтології, психології й соціології.

Актуальність теми зумовлена зростаючою роллю харчової поведінки в здоровому способі життя. Аналізуються наукові дослідження впливу емоційних станів, стресу й соціальної взаємодії на вибір продуктів. Окрема увага приділяється вітчизняним дослідженням, що сприяли стандартизації термінології.

Автори розмежовують поняття апетиту й голоду, підкреслюючи, що голод є фізіологічною реакцією, а апетит є емоційно-соціальним феноменом, залежним від середовища, настрою, культурних звичок і маркетингових факторів. Наголошено, що ототожнення цих явищ може призводити до хибних висновків і неефективності корекції харчової поведінки.

Увагу приділено розладам харчової поведінки, їх зв'язку з психологічними факторами, такими як депресія, тривожність, низька самооцінка, соціальний тиск. Визначено проблему багатозначності термінології: без стандартизації ускладнюються класифікація, аналіз і лікування. Автори закликають розробити єдину термінологічну базу для стандартизації діагностики й терапії.

У висновках зазначено, що подальші дослідження мають сприяти створенню універсальної термінологічної бази, яка інтегрує знання з різних наук. Чітке визначення понять є необхідним для розробки рекомендацій щодо здорового харчування, профілактики розладів і корекції харчових звичок.

Ключові слова: *психологія, дефініції, терміни, харчова поведінка, гастрономічні уподобання, методологія.*

Постановка проблеми. Дослідження психологічних аспектів харчової поведінки та гастрономічних уподобань неможливе без чіткого визначення ключових понять і термінів. Відсутність уніфікованих дефініцій може ускладнювати порівняння результатів досліджень, створювати методологічні бар'єри та перешкоджати ефективному застосуванню наукових висновків у практиці.

Психологічні фактори, що впливають на формування харчових уподобань, включають широкий спектр явищ: від емоційних і когнітивних процесів до соціокультурного впливу та індивідуальних особливостей. Однак відмінності у трактуванні понять, таких як «харчова поведінка», «гастрономічні уподобання», «емоційне харчування» та інших, можуть спричинити розбіжності у результатах досліджень і створювати складнощі для міждисциплінарного аналізу. Чітке визначення понять дозволяє більш ефективно розробляти стратегії корекції харчових звичок, профілактики розладів харчової поведінки та адаптації харчових рекомендацій до психологічних особливостей особистості.

Таким чином, уточнення цих дефініцій є важливим науковим завданням. Це сприятиме підвищенню методологічної точності, узгодженню підходів між різними дисциплінами та вдоскона-

ленню практичних рекомендацій у сфері харчової психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні наукові публікації підкреслюють важливість чіткого визначення дефініцій. Відсутність уніфікованих термінів може ускладнювати порівняння результатів та інтеграцію знань між різними теоретичними підходами**.**

Так дослідниками низька самооцінка розглядається як фактор ризику розвитку розладів харчової поведінки, що підкреслює необхідність чіткого визначення цього поняття для ефективної профілактики та терапії [13]. дослідники міжособистісних відносин наголошують, що проблеми у взаємодії з оточуючими можуть сприяти формуванню нездорових харчових звичок, що вимагає точного розуміння та використання відповідних термінів [12]. Нездатність ефективно управляти емоціями пов'язана з порушеннями харчової поведінки, що підкреслює важливість стандартизації дефініцій у цій сфері [11]. Дефіцити в когнітивному контролі можуть впливати на імпульсивне харчування, що потребує чіткого визначення понять для подальшого дослідження [9]. Взаємодія соціальних факторів та нейробіологічних механізмів впливає на харчову поведінку, що вимагає узгодженості термінології для міждисциплінарних досліджень [8].

Здатність розуміти та інтерпретувати думки інших людей може бути пов'язана з харчовими розладами [14]. Дослідження також вказують на важливість таких факторів, як депресія, тривожність, соціальні норми та сімейне функціонування, у формуванні харчової поведінки. Наявність різних трактувань цих понять може призвести до розбіжностей у результатах досліджень та ускладнювати розробку ефективних інтервенцій.

У вітчизняному науковому просторі хотілося б відзначити дисертаційні дослідження Л.Аблясамової, В.Шебанової в яких авторки не лише привернули увагу до проблеми уніфікації дефініцій, а й запропонували як власні концепції так і термінологію [1, 7].

Постановка завдання. Метою статті є аналіз існуючих підходів до визначення ключових понять у дослідженні психологічних факторів формування гастрономічних уподобань та харчової поведінки. Передбачається виявити основні проблеми та запропонувати можливі шляхи їхнього узгодження. для підвищення методологічної точності та міждисциплінарної інтеграції у сфері харчової психології.

Виклад основного матеріалу. Гастрономічні уподобання і вибір їжі є складними процесами, які впливають на наше здоров'я та життєвий стиль. Харчова поведінка людини загалом і гастрономічні уподобання зокрема, зумовлені єдністю біологічних, психологічних та соціокультурних факторів та являють собою міжфункціональну психологічну систему, в якій істотним є не лише задоволення потреби, а й сам процес приймання їжі.

Ключовим чинником у формуванні гастрономічних уподобань слугують смакові передбачення, які визначають, які саме харчові продукти людина обирає. Вони формуються з дитячого віку, під впливом генетичних, психологічних та культурних аспектів [10].

Смакові передбачення включають багатогранний спектр факторів, зокрема функціонування смакових рецепторів, когнітивне сприйняття ароматів, культурний контекст, індивідуальні вподобання та особистий досвід. Ці аспекти відіграють важливу роль у виборі їжі і впливають на підтримку здорового харчування, формуючи ставлення особи до різних продуктів і дієт.

Ще одними з впливових аспектів на формування гастрономічних уподобань є апетит та голод. Зазвичай апетит трактується як психологічний внутрішній сигнал, який виникає в організмі та регулює споживання їжі. Він відзначається бажанням їсти, яке виникає внаслідок різних фізіологічних процесів та сигналів. Проте, ми хотіли би уточнити та розширити це поняття.

Слово «апетит» походить від латинського слова «appetitus», яке означає «бажання» або «жадання». Це латинське слово виникло від дієслова «appetere», яке складається з префікса «ad» (що означає «до» або «по») та дієслова «petere» (що означає «просити» або «домагатися»). Таким чином, «апетит» означає нестримне бажання чогось [3, с. 79]. При чому це може бути нестримне бажання не пов'язане безпосередньо з їжею: «сексуальний апетит», бажання досягти успіху, апетит до пригод та подорожей, жага творчості, жага близькості тощо.

Отже, «апетит» може бути розглянутий як загальний термін, що виражає нестримне бажання та інтерес до різних аспектів життя та діяльності, не обмежуючись лише харчовими уподобаннями. Він вказує на внутрішню мотивацію та бажання людини в різних сферах її існування, отримати які не завжди можливо, особливо в короткостроковій перспективі. На наш погляд саме в цій площині лежить глибинний фактор розладів харчової поведінки.

Дослідники іноді прирівнюють поняття апетиту та голоду, що стає причиною концептуальних

помилок, адже ці явища мають схожі властивості. Через це їх часто класифікують за аналогічними категоріями, такими як фізіологічний, емоційний, індивідуальний чи соціальний голод/апетит.

Голод являє собою фізіологічний стан, що виникає через дефіцит поживних речовин та енергії в організмі. Цей процес є природною біологічною реакцією, спрямованою на регуляцію споживання їжі та забезпечення організму необхідними речовинами для підтримання життєвих функцій. Апетит, натомість, є емоційним відчуттям. Ці явища мають різне походження, тому їх ототожнення є некоректним. Апетит значною мірою залежить від емоцій, рівня стресу та психологічних станів людини.

Емоційний стрес здатний викликати прагнення «заспокоїтися» через споживання їжі, навіть за відсутності фізіологічного голоду. Апетит також може залежати від соціокультурних чинників, таких як час прийому їжі, культурні традиції чи суспільні заходи. Так, наприклад, спільний обід із родиною чи друзями здатний стимулювати апетит і бажання їсти. Рекламні матеріали й візуальні образи їжі в медіа істотно впливають на гастрономічні вподобання, сприяючи вибору конкретних продуктів через демонстрацію апетитних страв.

Ще одним важливим поняттям у психології харчування є «харчова поведінка», яку більшість психологів визначають як сукупність звичок та дій особистості, що стосуються приймання їжі. Вона охоплює вибір харчового раціону, режим прийому їжі, смакові уподобання та інші аспекти. Формування харчової поведінки залежить від цінностей, традицій, етнокультурних особливостей, виховання, сімейних стосунків, а також біологічних характеристик індивіда. Цей процес відбувається поступово під впливом соціального середовища, у якому живе людина, і корелює з усталеними нормами та стандартами краси. Харчові звички можуть змінюватися з часом, і далеко не всі такі зміни свідчать про порушення. Харчова поведінка також включає ціннісне ставлення до харчування, стереотипи щодо харчування в різних ситуаціях та відношення до свого тіла. Вона орієнтована на формування образу тіла та активно впливає на цей процес.

Таким чином, харчова поведінка охоплює звички, емоційні реакції, дії та установки, що пов'язані із прийманням їжі, і характеризується індивідуальними особливостями кожної людини. Вона може класифікуватися як гармонійна (адекватна) або девіантна (порушена), залежно від сукупності факторів. Зокрема, етнокультурні характеристики мають вагомий вплив на формування стереотипів харчової поведінки [4, с. 129–132].

Харчова поведінка являє собою складну діяльність, що залежить від багатьох факторів, включаючи біологічні та психологічні мотиви, гомеостатичні процеси, індивідуальний досвід особистості та соціальні аспекти. Відповідно, прояви харчової поведінки також характеризуються багатовимірністю та складністю. Це ускладнює визначення «норми харчової поведінки», яка включає як статистичний, так і оціночний критерії. Таким чином, це поняття є соціальним конструктом, що досі не має чіткого тлумачення навіть на рівні наукових визначень.

Вочевидь це питання потребує серйозної наукової розробки, оскільки на ньому базується вже клінічний термін – «розлади харчової поведінки». З останнім наукова спільнота дійшла згоди, що відображено зокрема в нормативних документах МКХ-10 та DSM-5. Проте, окрім загальновідомих традиційних клінічних термінів (анорексія, булімія, психогенне переїдання) в науковій літературі зустрічаються такі характеристики харчової поведінки, що підкреслюють її відхилення від норми: особлива, нестандартна, ексцентрична, гіперфагічна, неправильна, нераціональна, незбалансована, дисгармонійна, акцентуйована, складна, хибна, викривлена, перекручена, анти вітальна, ауто агресивна, деструктивна, дезадаптована тощо. Зокрема В. Шебанова вважає, що різноманіття термінів пояснюється міждисциплінарним характером розладів харчової поведінки, які знаходяться на перетині таких наукових напрямів, як психологія, психіатрія, педагогіка, психогігієна тощо. Значний ступінь синонімічності цих понять пов'язаний із їхнім семантичним забарвленням. Дослідниця віддає перевагу терміну «проблемна харчова поведінка» [7, с. 55].

У дослідженні харчової поведінки виникає певна дилема: з одного боку, науковий підхід вимагає термінологічної узгодженості, з іншого – складність досліджуваної сфери потребує використання нестандартних конструктів, здатних максимально точно передати особливості досліджуваних феноменів. Рішенням цієї проблеми може стати ретельне обґрунтування дослідниками обраної термінології, що дозволить уникнути викривлення або неправильного трактування результатів наукової роботи.

Іншим поняттям, яке вимагає уточнення і, на нашу думку, є досить дискусійним, є «харчові уподобання». І. Смоляр трактує їх як прагнення

отримати максимальне задоволення від вживання їжі. Дослідник вважає, що вибір продуктів і харчових уподобань базується на бажанні досягти найвищого рівня задоволення від процесу споживання. Перевага надається певній їжі шляхом її вибору серед інших альтернатив. Таким чином, харчові уподобання належать до поведінкового аспекту, тоді як схильність до вибору конкретних продуктів відображає ментальний вимір, що пояснює, як організм людини сприймає і обґрунтовує процес харчового вибору [6, с. 18].

Це твердження викликає у нас ряд заперечень. Ми вважаємо, що харчування і їжа різні концептосфери і їх необхідно розмежовувати [5, с. 169] Окрім того, твердження що харчові уподобання визначаються бажанням досягти максимального задоволення спростовуються численними дослідженнями, в яких обрані індивідами їжа позиціонується як акт самопокарання. Проте вона цілком може позиціонуватись як задоволення певних психологічних потреб індивіда, навіть якщо вони набувають девіантних форм [2].

Саме задоволення глибинних ментальних потреб формує і стратегії харчової поведінки, що включають в себе наступні складові: харчові звички (графік прийому їжі, темп її споживання тощо), смакові уподобання, емоційно-когнітивне ставлення до їжі та мотиваційно-вольове регулювання, пов'язане з їжею та своїм тілесним «Я».

На нашу думку, задоволення як емоційний аспект харчування є основним чинником у формуванні гастрономічних уподобань. Важливо зазначити, що ці вподобання мають чітко виражений індивідуальний характер. Однак поняття «гастрономічні уподобання» залишається недостатньо визначеним та нерідко використовується некоректно. Тому ми, спираючись на принципи логіки, пропонуємо таке визначення: гастрономічні уподобання це фізіологічні та психологічні установки (орієнтації) суб'єкта на гастрономічну (харчову) продукцію якій він надає переваги і яка приносить йому задоволення.

Висновки. Проведений аналіз наукових досліджень засвідчив важливість чіткого визначення дефініцій у сфері психологічних факторів, що впливають на формування гастрономічних уподобань та харчової поведінки. Відсутність уніфікованої термінології може ускладнювати порівняльний аналіз результатів та обмежувати можливості міждисциплінарної інтеграції.

Харчова поведінка визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників, що потребує чіткої концептуалізації та узгоджених критеріїв визначення «норми» харчової поведінки. Відсутність чіткого визначення цього терміна створює методологічні труднощі, особливо в контексті клінічної практики та діагностики розладів харчової поведінки.

Також важливим є розмежування понять «апетит» і «голод». Апетит, маючи психологічний характер, пов'язаний з емоціями та зовнішніми стимулами, тоді як голод є фізіологічною потребою організму. Неправильне ототожнення цих понять може призводити до помилкових висновків у дослідженнях.

Отже, узгодженість дефініцій є критично важливою для подальшого розвитку досліджень у сфері харчової психології. Це сприятиме більшій точності наукових висновків, покращенню міждисциплінарної інтеграції та ефективнішій розробці профілактичних та терапевтичних заходів щодо порушень харчової поведінки.

Список літератури:

1. Абсалямова Л. М. Психологія харчової поведінки жінок: розлади та корекція: Дис. доктора психол. наук. К., 2019. 398 с.

2. Гошовська Д., Гошовський Я. Девіантна специфіка самосвідомості людини з харчовою адикцією: теоретичний ракурс проблеми. Psychological Prospects Journal. 2022. №. 40. с. 24–37.

3. Етимологічний словник української мови: В 7 т. Т. 1: А–Г / Ред. кол.: О. С. Мельничук (гол. ред.), І. К. Білодід, В. Т. Коломієць, О. Б. Ткаченко. АН УРСР. Ін-т мовознавства ім. О. О. Потебні. К.: Наукова думка, 1982. 632 с.

4. Панченко В.Г. Українське національне харчування: минуле і майбутнє. Уроки здоров'я. Дніпропетровськ: Герда, 2010. 240 с.

5. Пивоваренко, О. А. До проблем міждисциплінарності сучасних наукових досліджень у сфері харчування. *Гілея: науковий вісник*. 2014. № 87. с. 169-173.

6. Смоляр В. І. Генетичні та середовищні аспекти харчової поведінки. *Проблеми харчування*. 2010. № 3–4. С. 16–25.

7. Шебанова В.І. Психологія харчової поведінки. Дис. доктора психол. наук, КНУ імені Тараса Шевченка. 2017. 560 с.

8. Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders – a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of child psychology and psychiatry*, 2015. *56*(11). 1141–1164.

9. Davidson, T. L., Jones, S., Roy, M., & Stevenson, R. J. The cognitive control of eating and body weight: it's more than what you "think". *Frontiers in psychology*, 2019.*10*. 62 p.

10. Diószegi, J., Llanaj, E., & Ádány, R. Genetic background of taste perception, taste preferences, and its nutritional implications: a systematic review. *Frontiers in genetics*, 2019. 1272 p.

11. Foye, U., Hazlett, D. E., & Irving, P. The body is a battleground for unwanted and unexpressed emotions: exploring eating disorders and the role of emotional intelligence. *Eating disorders*, 2019. *27*(3). 321–342.

12. Intiful, F. D., Steele-Dadzie, R., Amos, P. M., Pobee, R., Ainuson-Quampah, J., Ammah, C., ... & Asante, M. The impact of interpersonal relationships on dietary habits. *Interpersonal relationships*. 2021. 280 p.

13. Mruk, C. J. Self-Esteem and Positive Psychology, 4th Edition: Research, Theory, and Practice. 2013. 294 p.

14. Stein, K. F. The self-schema model: A theoretical approach to the self-concept in eating disorders. *Archives of Psychiatric Nursing*, 1996. *10*(2), 96–109.

Pivovarenko O.A. TO THE PROBLEM OF DEFINITIONS IN THE STUDY OF PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF GASTRONOMIC PREFERENCES AND EATING BEHAVIOR

The article explores the psychological aspects of eating behavior and gastronomic preferences, emphasizing the importance of precise definitions of key terms in this research area. The absence of unified terminology creates methodological barriers, complicates interdisciplinary analysis, and affects the practical application of scientific findings. With growing interest in healthy eating and behavior correction, this issue is becoming increasingly relevant.

The psychological factors determining eating preferences, including cognitive and emotional mechanisms of food choice, the role of stereotypes, and cultural traditions, are analyzed. The authors note that differing interpretations of fundamental concepts result in discrepancies in research outcomes, hinder their analysis, and challenge the application of recommendations in dietetics, psychology, and sociology.

The relevance of the topic is attributed to the increasing role of eating behavior in shaping a healthy lifestyle. Scientific studies on the impact of emotional states, stress, and social interactions on food preferences are reviewed. Special attention is given to national studies that contributed to terminology standardization.

The authors distinguish appetite from hunger, highlighting hunger as a physiological reaction and appetite as a complex emotional and social phenomenon influenced by environment, mood, cultural habits, and marketing factors. It is stressed that equating these phenomena can lead to erroneous conclusions and inefficiencies in behavior correction.

The focus is also on eating disorders, their connection with psychological factors such as depression, anxiety, low self-esteem, and social pressure. The issue of terminological ambiguity is identified: without standardization, classification, analysis, and treatment become more challenging. The authors advocate for the development of a unified terminology base for the standardization of diagnostics and therapy.

The article concludes that future research should aim to develop a universal terminological base integrating knowledge from various disciplines. Precise definitions are essential for creating scientifically grounded recommendations for healthy eating, preventing disorders, and correcting eating habits. This approach will improve research methodology, enhance preventive measures, and expand psychological and dietary support for individuals with eating behavior issues.

Key words: *psychology, definitions, terms, eating behavior, gastronomic preferences, methodology.*

УДК 159.923.2:316.346.32:7
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/07

Шепельова М.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського.

ВПЛИВ ХУДОЖНЬОЇ ТВОРЧОСТІ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ УМОВАХ

У статті запропоновано теоретико-емпіричне дослідження впливу художньої творчості на суб'єктивне благополуччя студентів. Аналіз наукової літератури підтверджує, що мистецтво позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень стресу, тривожності та депресії, сприяє психічному відновленню та загальному благополуччю. Художні практики допомагають виражати складні емоції, сприяють емоційному розвантаженню, відволікають від буденних проблем і розвивають творче мислення. Мистецтво покращує соціальну взаємодію, підтримує когнітивні функції та сприяє психологічній стійкості, що особливо важливо під час кризових ситуацій. Дослідження підтверджують його роль у збереженні психічного здоров'я та терапії для людей, які стикаються з психологічними труднощами. Мистецька діяльність викликає позитивні емоції, підвищує самосвідомість і сприяє емоційному розвитку. Це особливо важливо для студентів, оскільки участь у мистецьких заходах не лише допомагає їм краще адаптуватися до життєвих викликів, а й розвиває навички творчого розв'язання проблем, підвищуючи їхню гнучкість і здатність до інновацій у навчальній діяльності. Інтеграція мистецтва в освітній процес може покращити якість життя молоді та підвищити її психологічну стійкість. Дослідження впливу вибору художніх творів на суб'єктивне благополуччя студентів показало, що загальний рівень благополуччя у різних групах суттєво не відрізняється. Проте студенти, які обрали картину № 1 «Квітка», мали найвищий рівень суб'єктивного благополуччя, а ті, хто віддав перевагу картині № 4 «Прогулянка у парку», – найнижчий. Це свідчить про те, що важливим є не сам вибір картини, а особисте значення, яке студенти йому надають. Перспективним напрямком подальших досліджень є контент-аналіз описів картин студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Ключові слова: *художня творчість, мистецька діяльність, суб'єктивне благополуччя, складні умови, молодь.*

Постановка проблеми. Молодь є дуже вразливою під час кризових періодів, таких як війна, соціальні чи економічні труднощі. Протягом таких етапів багато молодих людей переживають стрес, тривожність, депресію, що суттєво впливає на їх суб'єктивне благополуччя. У цьому контексті важливим є вивчення засобів, які можуть допомогти молоді справлятися з психоемоційним навантаженням. Художня творчість є одним із таких засобів, адже вона дозволяє не тільки виражати свої емоції, а й трансформувати переживання у конструктивний спосіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показало здійснене нами дослідження рівня суб'єктивного благополуччя серед студентів закладів вищої освіти у 2024 році [1] за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Перуе-Баду), більшість студентів мали середній рівень суб'єктивного благополуччя. Зокрема, 26% студентів відзначали достатній емоційний комфорт, 63% – середній рівень благополуччя, а 12% мали виражені психоемоційні проблеми та емоційний дискомфорт, що свідчить про їхню потребу психологічної підтримки.

Важливим інструментом психоемоційного відновлення у складних умовах може служити художня творчість, оскільки вона дає можливість абстрагуватися від негативних думок, зменшити рівень стресу та тривоги.

Згідно з сучасними дослідженнями, художня творчість є не лише засобом емоційного самовираження, але й ефективним інструментом подолання депресії, стресу та інших негативних емоційних станів. У контексті глобальних змін, зокрема війни, стресових ситуацій, кризи, дослідження цього впливу є особливо актуальним для пошуку ефективних методів підтримки та розвитку молоді.

МакКензі Д. Трупп зі співавторами [14] здійснили систематичний огляд досліджень, які вивчають вплив мистецтва (зокрема, споглядання та участі в мистецьких практиках) на суб'єктивне благополуччя. Автори проаналізували наявні докази та запропонували механізми, через які

мистецтво може впливати на благополуччя. Вони розглянули результати різних досліджень, які показують, що мистецтво може покращувати емоційний стан та знижувати рівень стресу, сприяти релаксації та емоційному відновленню, підвищувати задоволеність життям та загальне відчуття щастя. Дослідники запропонували кілька можливих механізмів, через які мистецтво впливає на благополуччя. До них віднесли:

– естетичне задоволення: краса та гармонія мистецьких творів викликають позитивні емоції;

– емоційний катарсис: мистецтво дозволяє людям переживати та виражати складні емоції;

– відволікання уваги: споглядання мистецтва допомагає відволіктися від повсякденних проблем;

– соціальна взаємодія: участь у мистецьких заходах часто супроводжується соціальними контактами, що також сприяє благополуччю [14].

Чжан І. [16] дослідив вплив участі у художній діяльності на психологічне благополуччя китайських студентів. Автор особливу увагу приділив ролі емоційного інтелекту як медіатора (посередника) та сприйнятого стресу як модератора у цьому процесі. За результатами дослідження автор встановив, що участь у художній діяльності значно покращує психологічне благополуччя та рівень емоційного інтелекту студентів. Емоційний інтелект відіграє значну медіаторну роль у зв'язку між мистецькою діяльністю та благополуччям, тобто він частково пояснює цей зв'язок. Сприйнятий стрес негативно модерує (послаблює) зв'язок між участю у художній діяльності та емоційним інтелектом, але не має значного впливу на зв'язок між мистецтвом та загальним благополуччям. Отже, як показало дослідження Чжан І., художня творчість сприяє зниженню рівня стресу, розвитку самосвідомості, емоційного інтелекту, впевненості, навичок розв'язання проблем, творчого мислення та усвідомленості, що підкреслює важливість інтеграції художньої творчості у навчальні програми для покращення загального благополуччя та когнітивного розвитку студентів.

Ньямбура Ачієнґ М. [10] дослідив вплив мистецтва (зокрема, участі в мистецьких практиках, таких як малювання, музика, танці тощо) на психічне здоров'я та загальне благополуччя. Автори проаналізував, як мистецтво може сприяти покращенню психічного стану, зниженню стресу та підвищенню якості життя. Було встановлено, що мистецтво може допомагати знижувати рівень тривожності, депресії та стресу; участь у мистецьких практиках сприяє емоційному вираженню та розслабленню; мистецтво може бути ефективним інструментом для терапії та реабілітації людей з психічними розладами. Визначено такі механізми впливу мистецтва, як:

– емоційний катарсис: мистецтво дозволяє людям виражати та переживати складні емоції, що сприяє психологічному розвантаженню.

– соціальна взаємодія: участь у мистецьких заходах часто передбачає спілкування та соціальну підтримку, що покращує соціальне благополуччя.

– когнітивна стимуляція: мистецтво активізує творче мислення, що може покращувати когнітивні функції та загальний психічний стан [10].

Дослідження підкреслює, що мистецтво може бути потужним інструментом для покращення психічного здоров'я та загального благополуччя. Автори зазначають, що інтеграція мистецьких практик у програми охорони здоров'я та освіти може принести значну користь для суспільства [10].

Дослідження Стакі Г. та Нобель Дж. [13] також показали, що заняття мистецтвом (музика, візуальне мистецтво, письменництво) покращує емоційний стан, знижує рівень стресу та сприяє психосоціальній адаптації. Мистецька діяльність може стати важливим інструментом у комплексному підході до підтримки психічного здоров'я в складних умовах.

Дослідження Карр К. зі співавторами [5] підкреслює важливість культурних і мистецьких практик у розвитку позитивних емоцій та психічного благополуччя серед молоді. В умовах стресу та соціального напруження мистецька діяльність стає не лише способом самовираження, але й ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я, допомагаючи зменшити рівень тривоги, стресу та депресії серед дітей і підлітків.

Перруцца Н. і Кінселла Е. [11] вказують на терапевтичний ефект мистецтва для людей, що переживають психологічні труднощі. Заняття мистецтвом допомагають людям виражати емоції, знижувати стрес, покращувати самооцінку та підтримувати соціальні зв'язки. Зазначається, що терапія мистецтвом може стати потужним ресурсом у лікуванні і підтримці психічного здоров'я, особливо для тих, хто переживає травму чи стрес.

Важливу роль мистецтва в емоційному вираженні і психологічній стійкості підкреслює дослідження Гусс Е. зі співавторами [7]. Арт-терапія допомагає людям, які пережили травму, відновити емоційну рівновагу, покращити стійкість

до стресу та сприяє зниженню симптомів ПТСР. Мистецтво дозволяє виражати і обробляти емоції, підтримує емоційну регуляцію, а також сприяє розвитку соціальних зв'язків і групової підтримки, що є важливим елементом у терапевтичному процесі.

Дослідження Форжар М. та Елстайн Дж. [6] підтверджує, що творчість є важливим інструментом для підвищення психологічної стійкості та благополуччя. Автори зазначають, що особи, які активно займаються творчістю, мали вищі показники психічного здоров'я, що включають кращу емоційну регуляцію, зниження рівня стресу і депресії, а також більшу стійкість до життєвих викликів. Творчість виступає як потужний ресурс для психологічного здоров'я, що дозволяє людині краще адаптуватися до життєвих труднощів [6].

Сміт Дж., Джонсон Р. та Лі М. [12] дослідили використання мистецьких стратегій як інструменту підтримки ментального здоров'я молоді на глобальному рівні, підкреслюючи важливість використання мистецьких стратегій для покращення психічного здоров'я молоді, їх ефективність у боротьбі з психоемоційними труднощами та стресом. Мистецька діяльність пропонується як універсальний інструмент для підтримки молодих людей, особливо в умовах сучасних викликів, таких як пандемія, соціальна ізоляція та інші стресори.

Браун А. зі співавторами [4] підкреслюють важливість мистецтва як потужного інструменту для покращення психологічного благополуччя. Автори дійшли висновку, що мистецтво не лише стимулює нейробіологічні процеси, що сприяють емоційному і когнітивному здоров'ю, а й виступає важливим засобом для лікування психічних розладів і підтримки психічної стійкості. Мистецька діяльність дозволяє людям ефективно справлятися зі стресом, підвищує соціальну інтеграцію та загальний рівень благополуччя, що робить її потужним ресурсом для підтримки психічного здоров'я.

Міллер С. зі співавторами [9] підтвердили, що арт-терапія є потужним і ефективним інструментом для покращення психічного здоров'я та благополуччя. Використання мистецтва в терапевтичних цілях допомагає знижувати стрес, покращує емоційну регуляцію, зменшує симптоми психічних розладів і підвищує соціальну інтеграцію. Автори рекомендують використовувати арт-терапію як частину комплексного підходу до лікування психічних захворювань та покращення загального благополуччя.

За даними Андерсон Г. зі співавторами [3] для молоді, яка бере участь у мистецькій діяльності, художня творчість є важливим інструментом подолання негативних психічних станів, таких як тривожність, депресія та смуток. Позитивний вплив мистецької діяльності включає різні способи управління емоціями, їх вираження та відволікання від переживань, і цей ефект варіюється залежно від того, чи сприймається мистецтво як професійна діяльність, чи як захоплення.

Дослідження Вітлі Д. та Бікертон К. [15] також підтверджують, що взаємодія з мистецтвом є важливим джерелом позитивного дозвілля та суб'єктивного благополуччя. Вчені виявили зв'язок між участю у мистецьких заходах (відвідування виставок, музеїв, історичних місць) та задоволеністю життям і дозвіллям. Було встановлено, що позитивний ефект має навіть нерегулярна участь у таких заходах. Вплив мистецтва на суб'єктивне благополуччя більше пов'язаний із якістю проведеного часу, ніж із загальною його кількістю. Мистецькі активності можуть приносити не лише задоволення, а й культурний, освітній та навіть оздоровчий ефект.

Також цікавим є дослідження Аумада-Тельйо [2] стосовно зв'язку між такими поняттями, як щастя, творчість і суб'єктивне благополуччя, з метою визначити, як ці фактори впливають на особистісний розвиток. Вченим було досліджено, чи впливають щастя та творчість на сприйняття суб'єктивного благополуччя у студентів та випускників університетів. Було встановлено, що щастя та творчість мають значний позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя. Було зроблено висновок, що щастя та творчість є важливими факторами підвищення суб'єктивного благополуччя.

Окрім впливу художньої творчості на суб'єктивне благополуччя, науковцями також відзначається її вплив на загальний когнітиний та особистісний розвиток студентів. Цзянь Лі та Юфен Ці [8] дослідили вплив мистецької освіти на когнітивний розвиток та академічну успішність студентів закладів вищої освіти, підкресливши важливість мистецької освіти у розвитку критичного мислення, креативності, комунікативних навичок, уваги та загального особистісного розвитку. Аналіз емпіричних даних показав, що мистецька освіта позитивно корелює з когнітивним розвитком, зокрема сприяє покращенню аналітичних навичок та здатності до творчого вирішення проблем. Крім того, результати показали, що участь у мистецьких заходах сприяє

розвитку творчих навичок розв'язання проблем, підвищуючи адаптивність студентів і їхню здатність до інновацій у навчальній діяльності.

Попри численні дослідження впливу мистецтва на психічний стан людини, залишаються недостатньо розкритими деякі аспекти такого впливу, зокрема зв'язок вибору певних художніх творів та суб'єктивного благополуччя молоді, що і зумовило постановку проблеми нашого дослідження.

Постановка завдання. Отже, метою цієї статті є теоретико-емпіричне вивчення впливу художньої творчості на суб'єктивне благополуччя молоді в складних умовах.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося серед студентів Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського та Житомирського державного університету імені Івана Франка протягом 2024 року. Вибірку склали студенти-психологи I–VI курсів денної та заочної форм навчання. Загальна кількість досліджуваних 104 особи.

Для визначення рівня суб'єктивного благополуччя досліджуваних було застосовано методику «Шкала суб'єктивного благополуччя» Перуе-Баду. Також студентам було запропоновано обрати одну з чотирьох запропонованих картин і описати свої враження від неї. Для цього було обрано 4 авторські картини (М. В. Шепельова), різні за кольоровою гамою і сюжетом (див. рис. 1). Далі було здійснено порівняння за допомогою U-критерію Манна-Уітні рівня суб'єктивного благополуччя (та його шкал) у студентів, які обрали різні картини. Розрахунки здійснювалися із застосуванням статистичного пакету Jamovi.

Стосовно вибору студентами картин, було отримано такі результати: найбільше осіб обрали картину № 2 «Пейзаж» (48 осіб, 46,2%), на дру-

Рис. 1. Картини, запропоновані у якості матеріалу дослідження

гому місці за частотою вибору перебуває картина № 4 «Прогулянка у парку» (31 особа, 29,8%), за нею йде картина № 1 «Квітка» (16 осіб, 15,4%), найрідше студенти обирали картину № 3 «Сливи» (9 осіб, 8,7%). Номер картини вказаний у лівому верхньому куті кожного малюнка (див рис. 1).

За рівнем суб'єктивного благополуччя вибірка досліджуваних розподілилася таким чином: високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлено у 11 студентів (10,6%), помірний – у 26 осіб (25%), середній – у 42 особи (39,4%), занижений – 18 осіб (17,3%), низький рівень суб'єктивного благополуччя мають 8 студентів (7,7%).

Розглянемо чи є відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних, які обрали 1, 2, 3, чи 4 картину. Результати порівняння наведено у табл. 1.

За результами порівняння рівня суб'єктивного благополуччя у студентів, які обрали різні картини, прослідковується, що найбільший показник суб'єктивного благополуччя мають студенти, що обрали картину № 1 «Квітка» – 4,4 стени; далі, дещо нижчий рівень суб'єктивного благополуччя мають студенти, що обрали картину № 3 «Сливи» – 4,7 стенів; наступні за ними йдуть студенти, що обрали картину № 2 «Пейзаж» – 5,2 стени; найнижчий рівень суб'єктивного благополуччя продемонстрували студенти, що обрали картину № 4 «Прогулянка у парку» – 5,5 стенів. Разом з тим, виявлені відмінності переважно є несуттєвими. Статистично значущі відмінності у рівні суб'єктивного благополуччя виявлено лише між студентами, які обрали картину № 1 «Квітка» і картину № 4 «Прогулянка у парку» (за загальним показником суб'єктивного благополуччя U=155, p=0,04; за шкалою «напруженість» U=142, p=0,02). Отриманий результат свідчить про незначний зв'язок вибору певних картин та суб'єктивного благополуччя молоді. Можна припустити, що більшого значення має не сам вибір картини, а той зміст, який студенти вкладають у цей вибір. Тому наступним етапом дослідження буде контент-аналіз описів картин студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Висновки. Дослідження впливу художньої творчості на психологічне та суб'єктивне благополуччя студентів показують, що мистецтво має значний позитивний вплив на емоційний стан, знижує рівень стресу, тривожності та депресії, а також сприяє психічному відновленню та загальному благополуччю. Участь у художніх практиках (малювання, музика, танці) допомагає людям виражати та переживати складні емоції, сприяє емоційному катарсису, відволіканню від повсякденних проблем та розвитку творчого мислення.

Мистецька діяльність також поліпшує соціальну взаємодію, підтримує соціальне благополуччя та когнітивні функції, що особливо важливо в умовах стресу, таких як війна або соціальна криза. Дослідження підтверджують, що мистецтво є потужним інструментом для підтримки психічного здоров'я та є важливою складовою терапії для людей, які переживають психологічні труднощі.

Окрім того, мистецтво стимулює позитивні емоції, підвищує самосвідомість і сприяє розвитку емоційної сфери. Це особливо важливо для студентів, оскільки творчість може значно підвищити їхнє загальне благополуччя та покращити адаптацію до життєвих труднощів. Дослідження вказують на важливість інтеграції мистецтва в освітні програми та стратегії для покращення якості життя молоді та підвищення її психологічної стійкості.

Таким чином, мистецька діяльність є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я та розвитку молоді, зокрема в умовах стресових ситуацій.

Дослідження зв'язку вибору певних художніх творів та суб'єктивного благополуччя молоді, показало, що загалом рівень суб'єктивного благополуччя студентів, які обрали різні картини, не має значних відмінностей, оскільки різниця в показниках є переважно несуттєвою. Проте статистично значущі відмінності виявлені між студентами, які обрали картину № 1 «Квітка» (найвищий рівень суб'єктивного благополуччя) і картину № 4 «Прогулянка у парку» (найнижчий

Таблиця 1

Порівняння рівня суб'єктивного благополуччя у досліджуваних, які обрали різні картини

Картина	Кількість осіб, які обрали картину	Загальний показник суб'єктивного неблагополуччя
1. «Квітка»	16	4,4
2. «Пейзаж»	48	5,2
3. «Сливи»	9	4,7
4. «Прогулянка у парку»	31	5,5

рівень). Можна припустити, що більшого значення має не сам вибір картини, а той зміст, який студенти вкладають у цей вибір.

Тому перспективою подальших досліджень є контент-аналіз описів картин студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Список літератури:

1. Завгородня О. В., Шепельова М. В., Гулько Ю.А. Динаміка суб'єктивного благополуччя молоді: від довоєнного періоду до сьогодення. *Габітус*, 70, 2025. URL: http://habitus.od.ua/

2. Ahumada-Tello, E. Subjective well-being based on creativity and the perception of happiness. Retos Journal of Administration Sciences and Economics, 9(18), 2019. 313–329. https://doi.org/10.17163/ret.n18.2019.09

3. Anderson, H., Turner, N., Patel, A. Role of the arts in the life and mental health of young people. *BMC Psychiatry*, 2022. DOI: 10.1186/s12888-022-04396-y

4. Brown, A., Green, T., White, L. Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Arts. *Frontiers in Psychology*, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00739

5. Carr, C. P., Martins, C. M., Stingel, A. M., Lima, M. G., & Horta, B. L. The role of the environment in the mental health of children and adolescents: A systematic review. The Lancet Psychiatry, 2012. 1(3), 227–236. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70255-8

6. Forgeard, M. J. C., Elstein, J. G. Advancing the clinical science of creativity. Frontiers in Psychology, 2014. 5, 613. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00613

7. Huss, E., Sarid, O., & Farkash, M. Art therapy in the treatment of trauma and post-traumatic stress disorder: A review. The Arts in Psychotherapy, 2018. 59, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.002

8. Li, J., Qi, Y. Arts education and its role in enhancing cognitive development: A quantitative study of critical thinking and creativity in higher education. *Cognitive Development, 74*, 2025. 101544. https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2025.101544

9. Miller, S., Davis, E., Williams, K. The impact of art therapy on mental health and well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 2023. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1275915

10. Nyambura Achieng M. The Impact of Arts on Mental Health and Well-Being. *Research Output Journal of Public Health and Medicine*, 4(1), 2024. 72–75. https://doi.org/10.59298/ROJPHM/2024/417275

11. Perruzza, N., & Kinsella, E. A. Creative arts occupations in therapeutic practice: A review of the literature. British Journal of Occupational Therapy, 2010. 73(6), 261–268. https://doi.org/10.4276/030573410X12772091898687

12. Smith, J., Johnson, R., Lee, M. Supporting youth mental health with arts-based strategies: a global perspective. *BMC Medicine*, 2023. https://doi.org/10.1186/s12916-023-03226-6

13. Stuckey, H. L., Nobel, J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health, 2010. 100(2), 254–263. https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.164809

14. Trupp, M. D., Howlin, C., Fekete, A., Kutsche, J., Fingerhut, J., & Pelowski, M. (in press). The impact of viewing art on well-being – A systematic review of the evidence base and suggested mechanisms. *Journal of Positive Psychology*.

15. Wheatley, D., Bickerton, C. Subjective well-being and engagement in arts, culture, and sport. *Journal of Cultural Economics, 41*(1), 2017. 23–45. https://doi.org/10.1007/s10824-016-9270-0

16. Zhang Y. Impact of arts activities on psychological well-being: Emotional intelligence as mediator and perceived stress as moderator, *Acta Psychologica*, 254, 2025. 104865. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104865

Shepelova M.V. THE IMPACT OF ARTISTIC CREATION ON THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF YOUTH IN CHALLENGING CONDITIONS

This article presents a theoretical and empirical study of the impact of artistic creation on university students' subjective well-being. A review of scientific literature confirms that engagement in the arts positively influences emotional well-being, reduces stress, anxiety, and depression, and contributes to psychological recovery and overall well-being. Artistic practices help individuals express complex emotions, facilitate emotional release, provide distraction from everyday concerns, and foster creative thinking. The arts enhance social interaction, support cognitive functions, and promote psychological resilience, which is crucial during crises. Research highlights the role of artistic activities in maintaining mental health and serving as a therapeutic tool for individuals facing psychological challenges.

Participation in artistic activities generates positive emotions, increases self-awareness, and supports emotional development. This is especially important for university students, as involvement in artistic events not only aids in adapting to life's challenges but also cultivates creative problem-solving skills, enhancing their adaptability and capacity for innovation in academic pursuits. Integrating the arts into educational programs can improve students' quality of life and strengthen their psychological resilience.

The study examining the relationship between students' choice of artwork and their subjective well-being revealed no significant overall differences in well-being among different groups. However, students who selected Painting No. 1, Flower, demonstrated the highest level of subjective well-being, whereas those who preferred Painting No. 4, A Walk in the Park, exhibited the lowest. These findings suggest that the subjective meaning students assign to their chosen artwork plays a more critical role than the selection itself. A promising avenue for further research is a content analysis of students' descriptions of artworks in relation to their levels of subjective well-being.

Key words: *artistic creation, artistic activities, subjective well-being, challenging conditions, youth.*

УДК 159.923:316.628.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/08

Шумейко О.М.
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ-ПРАВНИКІВ З РІЗНИМИ ПРОЯВАМИ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ

У статті автор робить наголос на актуальності вивчення індивідуально-психологічних особливостей студентів-правників з різними проявами мотивації досягнення. Незважаючи на наявні наукові доробки, присвячені вивченню особливостей мотивації досягнення у студентів, питання залишається актуальним з точки зору вивчення особливостей формування професійних мотивів досягнення у студентів саме правничих спеціальностей. Першочерговим завданням будь-якого вищого навчального закладу є не лише випуск висококваліфікованих фахівців із певної професії, але й формування у студентів уміння швидко та свідомо досягати цілей будь-якого рівня складності, вирішувати нестандартні творчі завдання, тобто бути повною мірою орієнтованими на успіх. Сьогодні, у складний воєнний період, сучасний ринок професій сформував високий запит до освітніх установ на випускників з високим рівнем мотивації досягнень. Особливо це стосується царини юридичних професій, запит на які значно перевищує реальну кількість вакантних місць. Розглядаючи соціальне значення мотивації досягнень у студентів правничих професій, можна простежити обумовленість постановкою мети та успішністю її досягнення. Мотивація досягнення здійснює вплив на професійне самовизначення, на задоволення потреби в реалізації своїх навичок, на зацікавленість людини у своїй діяльності та її прагнення досягти будь-яких значимих успіхів. У статті розглядається проблематика системи вищої юридичної освіти, а саме вивчення професійного становлення особистості студента. Для комплексного розв'язання цієї проблеми необхідним є вивчення рівня мотивації досягнення у сучасних студентів-правників як умови успішного професійного становлення. Це дозволить використовувати потребу студентів у досягненні подальшого професійного успіху як ресурсу професіоналізації. Професія юриста є соціально важливою та привабливою, але разом із тим трудомісткою, а сам ринок юридичних вакансій з кожним роком стає більш обмеженим. Саме тому мотивація досягнення у студентів українських юридичних вишів може суттєво відрізнятися. Таким чином, зміст статті та висвітлені результати дослідження є актуальними для прикладної психології.

Ключові слова: *індивідуально-психологічні особливості, студенти-правники, мотивація досягнення, успіх, креативність, соціальна сміливість, перфекціонізм, прокрастинація, емоційна стабільність, самооцінка.*

Постановка проблеми. Дослідження мотивації досягнення має важливе значення як для теоретичних досліджень у галузі психології, так і для практичного застосування в багатьох інших сферах, таких як освіта, бізнес, спорт, професійне зростання людини тощо. Розуміння механізмів, які формують різні рівні мотивації досягнення, дозволяє створювати ефективні програми розвитку та підтримки, спрямовані на підвищення продуктивності та задоволеності життям. Під мотивацією досягнення ми розуміємо комплексну мотивацію, що спрямована на досягнення максимально ефекту з можливих варіантів, найкраще виконання будь-якого виду діяльності, орієнтованої на досягнення запланованого результату, до якого може бути застосований критерій успішності – тобто він може бути зіставлений з іншими результатами з використанням стандартизованої оцінки. Мотивація досягнення проявляється у прагненні суб'єкта докладати зусиль та досягати якомога кращих результатів у сфері, яку він вважає значущою для себе. В якості діяльності для досягнення можуть виступати професійна, навчальна інтелектуальна, спортивна, трудова діяльність, а також діяльність, спрямована на виховання дитини, допомогу іншим або придбання будь-яких соціальних благ [1, с. 12–14].

Так, станом на сьогодня найбільш дослідженою у психологічній науці залишається мотивація досягнення в галузі розв'язання інтелектуальних завдань. І вже навіть з часів, коли Г. Мюррей виділив мотивацію досягнення лише як одну з двадцяти потреб, у подальших дослідженнях, поруч із двома соціальними мотиваціями – афіліації та

влади, їй було приділено дуже багато уваги. А вже в першій половині XX століття цей особливий інтерес до проблематики мотивації досягнення показав, що вона є однією з фундаментальних характеристик людини, без якої неможливий її повноцінний розвиток [7, с. 239].

Науковцями доведено, що в сучасному суспільстві ключовими цінностями людського буття є професійний успіх та реалізація себе як професіонала, тож і потреби у досягненні та, відповідно, у прийнятті можуть бути визнані фундаментальними, зміст яких не може бути зведений до інших потреб. Мотивація досягнення має найбільше значення щодо успішності людини в тих сферах життя, де переважають ситуації, пов'язані з діяльністю, орієнтованою на певний результат, який може бути оцінений відповідно до предметних, індивідуальних або соціальних норм. Таким чином, сферами життя, в яких переважають ситуації, пов'язані з орієнтуванням на досягнення, є навчальна та професійна діяльності. Саме тому поглиблене вивчення мотивації досягнення у цих сферах має відбуватися цілеспрямовано та систематично.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що мотивація досягнення вивчалася в рамках досліджень навчання у школі та виші, а також успішності в бізнесі та інших галузях (Х. Хекхаузен, К. Хеллер та інші) [4, с. 16].

Так, науковці А. Анастазі та С. Урбіна досліджували значення мотивації досягнення учнів у шкільному навчанні. Зокрема досліджувалися інтереси та установки, емоційні реакції на невдачу, різного роду атрибуції та уявлення індивіда про себе як показники, що є суттєво пов'язаними та визначальними для отримання досягнень у навчанні. [8, с. 382].

У роботах Р. Стернберга, який довгий час вивчав можливості передбачення успіху в різних сферах діяльності (навчальній, професійній), за допомогою тестів інтелекту було зроблено висновки, що рівень мотивації є кращим предиктором успіху, ніж інтелект.

Х. Хекхаузен у своїх роботах наголошував, що діяльність, орієнтована на досягнення, завжди спрямована на вирішення завдань. Він стверджував, що якщо постановка завдання не орієнтована на мотивацію досягнення, то об'єктивний результат знаходиться нижче або вище можливостей суб'єкта, якщо він не вважає зразки та норми оцінки діяльності обов'язковими для себе, якщо завдання йому нав'язане або його вирішення відбувається без його участі, то про діяльність щодо здобуття досягнення може йтися лише в обмеженому сенсі [4, с. 12].

У своїй авторській роботі «Дослідження особистості» Г. Мюррей визначив також потребу у досягненні. Він стверджував, що досягати чогось складного, опановувати, маніпулювати чи організовувати фізичні об'єкти, людей чи ідеї без мотивації досягнення дуже важко і практично нереально. Початок досліджень мотивації досягнення відноситься до кінця 1940-х – початку 1950-х років минулого століття, коли група вчених під керівництвом Д. Аткінсона та Д. Мак-Клелланда взялася за експериментальне вивчення потреби у досягненні, а також за створення практичних розробок, спрямованих на підвищення ефективності діяльності менеджерів. Завдяки створеній Д. Мак-Клелландом методиці діагностики мотивації досягнення, вдалося виявити, що індивідуальні відмінності у виразності мотиву можуть бути дуже великими і можуть зачіпати як зміст мотивації досягнення або її предметну спрямованість, так і силу мотиву та його стійкість.

Постановка завдання. Метою дослідження є виявлення та аналіз індивідуально-психологічних особливостей студентів-правників із різними проявами мотивації досягнення та обґрунтування ефективних стратегій розвитку мотивації досягнення залежно від психологічних характеристик особистості.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві, яке постійно змінюється та вимагає високого рівня саморегуляції, адаптивності та стійкості, розуміння саме мотиваційних чинників набуває особливої значущості.

Розрізнення внутрішньої та зовнішньої мотивацій дає змогу краще зрозуміти поведінку людини. Внутрішня мотивація, яка керується особистим задоволенням, цікавістю та бажанням оволодіти новими навичками, забезпечує довготривалу стійкість і залученість до діяльності. Натомість зовнішня мотивація, підсилена зовнішніми винагородами чи соціальним визнанням, хоча й ефективна у короткостроковій перспективі, не завжди сприяє глибині залучення чи стійкості. Вивчення цих мотиваційних моделей є надзвичайно актуальним для розробки стратегій, які сприяють підвищенню ефективності та продуктивності в різних сферах життя, зокрема в академічній та професійній діяльності [2, с. 29].

Індивідуально-психологічні риси, такі як стійкість, самоефективність, сумлінність і відкритість, відіграють вирішальну роль у формуванні мотивації досягнення. Стійкість як здатність

долати труднощі та адаптуватися до змін є основою для підтримки мотивації в умовах викликів. Самоефективність, яка відображає віру у власні здібності, сприяє впевненості у досягненні поставлених цілей. Такі риси особистості, як сумлінність, що забезпечує організованість та відповідальність, і відкритість, яка сприяє творчості та адаптивності, є важливими передумовами мотиваційного успіху.

На сьогодні існує потреба в більш глибокому розумінні індивідуально-психологічних характеристик осіб із різними проявами мотивації досягнення, що обумовлює актуальність цієї тематики. Результати такого дослідження сприятимуть розробці програм психологічної підтримки та саморозвитку, які будуть спрямовані на формування внутрішньої мотивації та розвиток рис особистості, що підсилюють здатність досягати високих результатів.

Для ефективного підвищення мотивації досягнень в освітній сфері, зокрема у вищих навчальних закладах юридичного профілю, необхідна інтеграція як внутрішньої, так і зовнішньої мотиваційних стратегій. Підвищення внутрішньої мотивації за допомогою зовнішніх засобів, таких як використання зовнішніх стимулів, виявилося ефективною стратегією, яка не завдає шкоди внутрішньому потягу студентів-правників. Цей підхід є особливо корисним для студентів із особливими потребами або тих, хто незадоволений своїм попереднім освітнім досвідом, оскільки забезпечує початкове підвищення мотивації, що може призвести до більш сталого залучення [7, с. 236].

Крім того, надання пріоритету розвитку соціальних навичок у вишах може сприяти дбайливим, чуйним стосункам з однолітками, що значно впливає на мотивацію студентів юридичних спеціальностей. Сприятливе середовище, яке характеризується жорсткою політикою поведінки та почуттям причетності, також відіграє ключову роль у підвищенні мотивації та благополуччя, створюючи позитивний кумулятивний ефект для майбутніх правників. Крім того, сприяння розумінню зростання заохочує студентів сприймати виклики та розглядати невдачі як можливості для навчання, що якомога більше підвищує їхню мотивацію та готує для майбутнього успіху. Ці стратегії взаємопов'язані, що підкреслює важливість цілісного підходу, який враховує як індивідуальні потреби, так і ширше освітнє середовище для ефективного підвищення мотивації досягнень [2, с. 45].

Мотивація досягнення відіграє ключову роль у формуванні ефективності та успіху майбутніх правників у професійному середовищі, оскільки це тісно пов'язано з різними психологічними та поведінковими факторами. За своєю суттю мотивація досягнення спонукає людей долати виклики та наполегливо протистояти перешкодам, що безпосередньо сприяє підвищенню рівня продуктивності. Особистість з високою мотивацією досягнення більше схильна прагнути до майстерності виконання завдань, таким чином прагнучи до досконалості та отримання конкурентної переваги над своїми однолітками. Це спонукання не лише зосереджене на результатах, але також глибоко пов'язане з мотиваційними факторами, які впливають на шлях до успіху, підкреслюючи важливість залученого психологічного процесу.

Крім того, мотивація досягнення сприяє виникненню почуття гордості за досягнення, що не тільки підвищує задоволеність роботою, але й підсилює бажання продовжувати професійно вдосконалюватися. Розуміння цієї динаміки дозволяє розробити позитивні втручання, спрямовані на підвищення продуктивності співробітників, таким чином підтримуючи успіх організації. Тому сприяння мотивації досягнень у професійному середовищі має вирішальне значення, оскільки це не лише покращує індивідуальну продуктивність, але й сприяє досягненню ширших цілей організації.

Мотивація високих досягнень часто характеризується внутрішнім потягом до успіху, де люди віддають пріоритет своєму внутрішньому бажанню над зовнішніми стимулами. Цей внутрішній мотив є фундаментальним аспектом мотивації досягнення, що вважається стійкою рисою особистості, яка постійно впливає на поведінку в різних контекстах. Люди з високою мотивацією досягнення загалом виявляють менший страх невдачі, що дозволяє їм легше братися за складні завдання, яких інші можуть уникати. Ця готовність протистояти викликам додатково підтримується їхньою впевненістю в собі, що відіграє вирішальну роль у формуванні очікувань майбутнього успіху [5, с. 363].

Таку впевненість часто підкріплюють позитивні зв'язки з внутрішніми факторами, посилюючи власне «его» та мотивацію досягнення. Крім того, люди з високими успіхами керуються цінністю, яку вони надають успіху в складних викликах, вбачаючи в ризику можливість для зростання, а не загрозу. Така перспектива заохочує їх братися за діяльність із високим ризиком

і розробляти інноваційні стратегії для покращення своєї продуктивності. Отже, сприяння обставинам, де формується внутрішня мотивація та розвивається впевненість у собі, може сприяти посиленню мотивації досягнення, зокрема, заохочуючи людей зосереджуватися на особистому зростанні та самовдосконаленні [4, с. 49].

Студенти-правники з низькою мотивацією досягнень демонструють чіткі поведінкові та когнітивні моделі, які відрізняють їх від тих, хто має вищий рівень мотивації. Однією з помітних рис є їхня схильність віддавати перевагу легким, необтяжливим цілям над цілями досягнення, що часто призводить до дефіциту продуктивності. Таку розстановку пріоритетів можна пояснити сильним когнітивним зв'язком між стимулами досягнення та цілями дозвілля, що призводить до переваги діяльності, орієнтованої на задоволення, коли стикаються з контекстом досягнення [6, с. 182].

Щоб ефективно оцінити психологічні риси, дослідники часто використовують Big Five Inventory, який є всебічним інструментом, призначеним для оцінки ключових параметрів особистості, таких як екстраверсія, нейротизм, відкритість, приємність і сумлінність. Надійність і валідність оцінки є вирішальними, і підтверджуючий факторний аналіз (CFA) використовується для перевірки цих аспектів, гарантуючи, що інвентаризація точно вимірює передбачувані конструкції [5, с. 43].

Крім того, внутрішня узгодженість інвентаризації великої п'ятірки перевіряється за допомогою альфа Кронбаха та композитної надійності (CR), при цьому всі конструкції перевищують рекомендований критерій 0,7, що вказує на високу надійність. Крім надійності, конвергентна валідність інструменту оцінюється шляхом вивчення факторних навантажень і витягненої середньої дисперсії (AVE), з навантаженнями, вищими за 0,7, і значеннями AVE в діапазоні від 0,76 до 0,87, що означає хорошу валідність. Мотивація досягнення суттєво впливає на просування по службі, діючи як каталізатор, який спонукає співробітників досягати успіхів у своїх професійних ролях і шукати можливості для просування. Ця мотивація нерозривно пов'язана з прагненням людини до особистісного та професійного зростання, спонукаючи її постійно встановлювати та досягати конкретних кар'єрних цілей, таких як прагнення до керівних позицій або спеціалізованих ролей у своїй галузі. Структурований підхід, що підтримується мотивацією досягнення, дає змогу працівникам намітити чіткий шлях для просування, тим самим посилюючи їхнє прагнення працювати з максимальним потенціалом [6, с. 50].

На думку фахівців (Моргун Я.І., Альохіна Н.В, Дуб В.Г.) мотивація досягнення відіграє багатогранну роль у рівні освіти, впливаючи на різні аспекти навчального досвіду студентів-правників. Вона охоплює низку елементів, включаючи мотиваційні переконання, цінності завдання, цілі та мотиви досягнення, усі з яких значною мірою сприяють навчальній успішності учнів. Розуміння цих конструкцій в освітніх установах має вирішальне значення, оскільки вони активізують і спрямовують поведінку на досягнення, слугуючи критичним чинником успіху в навчанні. Незважаючи на очевидну значущість, існує помітна прогалина в дослідженнях, які одночасно оцінюють цільові орієнтації студентів і мотиви досягнення, що обмежує комплексне розуміння їхньої взаємодії в освітніх досягненнях [1, с. 11].

Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів-правників із різними проявами мотивації досягнення проводилося нами на базі Дніпровського державного університету внутрішніх справ. Вибірка дослідження склала понад 120 осіб зі складу студентів юридичного профілю спеціальностей «Правознавство» та «Правоохоронна діяльність». Методика дослідження була спрямована на виявлення індивідуально-психологічних особливостей осіб з різними рівнями мотивації досягнення. Використання психометричних інструментів, таких як шкала загальної прокрастинації, Утрехтська шкала залученості в роботу, методика Реана та інші, дозволило отримати всебічну оцінку мотиваційних характеристик учасників. Цей підхід забезпечив надійні дані для подальшого аналізу та порівняння, аналізу мотиваційних особливостей та індивідуально-психологічних характеристик осіб з різними рівнями мотивації досягнення. Завдяки застосуванню комплексу методик оцінки, вдалося всебічно вивчити взаємозв'язок між мотиваційними установками та поведінковими реакціями досліджуваних. У ході дослідження нами були висунуто низку наукових припущень, які підлягали підтвердженню або спростуванню, а саме:

Припущення №1: Студенти-правники з високою мотивацією досягнення мають вищий рівень мотивації до успіху порівняно з особами з низьким рівнем мотивації досягнення.

Результат: підтверджено. Результати тесту показали статистично значущі відмінності за шка-

лою мотивації до успіху (U = 182, p = 0,000075), що вказує на те, що студенти з високою мотивацією досягнення дійсно мають вищий рівень мотивації до успіху.

Припущення №2: Студенти з високою мотивацією досягнення характеризуються більшою соціальною сміливістю.

Результат: підтверджено. За результатами тесту значущість (U = 276, p = 0,007798) вказує на те, що студенти-правники з високою мотивацією досягнення мають вищий рівень соціальної сміливості порівняно з іншими групами.

Припущення №3: Студенти з високою мотивацією досягнення виявляються більш креативними, ніж ті, у кого мотивація досягнення низька.

Результат: підтверджено. За шкалою креативності (U = 283, p = 0,011869) були виявлені значущі відмінності, що підтверджує, що студенти з високою мотивацією досягнення здатні проявляти більше креативності у вирішенні завдань.

Припущення №4: Перфекціонізм є значущим показником для людей з високою мотивацією досягнення, і ці особи показують вищий рівень перфекціонізму порівняно з тими, хто має низьку мотивацію.

Результат: не підтверджено. За результатами тесту для шкали перфекціонізму (U = 350, p = 0,142135) не було виявлено статистично значущих відмінностей, що свідчить про відсутність значущих відмінностей у рівні перфекціонізму між групами студентів з різними рівнями мотивації досягнення.

*Припущення №5: Студенти-правники з високим рівнем мотивації досягнення мають вищу емоційну стабільність порівняно з тими, хто має низьку мотивацію***.**

Результат: не підтверджено. Результати У-тесту для шкали емоційної стабільності (U = 448, p = 0,982293) не показали статистично значущих відмінностей, що вказує на відсутність різниці в емоційній стабільності між групами.

Припущення №6: Студенти з високою мотивацією досягнення відрізняються високим рівнем самооцінки, порівняно з іншими особами.

Результат: не підтверджено. За результатами тесту для шкали соціальної самооцінки (U = 385, p = 0,328518) не було виявлено значущих відмінностей, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей у соціальній самооцінці між групами.

Припущення № 7: Студенти-правники з високою мотивацією досягнення мають менше схильності до прокрастинації.

Результат: не підтверджено. Тест на шкалу загальної прокрастинації не показав значущих відмінностей (U = 368, p = 0,230075), що означає, що рівень прокрастинації не залежить від рівня мотивації досягнення.

Припущення № 8: Студенти з високою мотивацією досягнення більш емоційно стабільні, порівняно з особами, що мають низьку мотивацію.

Результат: не підтверджено. Аналіз емоційної стабільності не показав значущих відмінностей (U = 448, p = 0,982441), що вказує на те, що емоційна стабільність не є важливою відмінністю між групами.

Результати проведеного дослідження показали, що мотиваційні характеристики студентів правничих спеціальностей варіюються залежно від рівня їхньої мотивації досягнення. Виявлено, що студенти з високою мотивацією досягнення мають вищий рівень енергійності, залученості до роботи та перфекціонізму, що позитивно впливає на їхню продуктивність. Водночас, студенти з низькою мотивацією досягнення частіше демонструють страх невдачі та схильність до уникнення ризиків, що обмежує їхню активність.

Порівняльний аналіз виявив суттєві відмінності у мотиваційних характеристиках студентів-правників з високою та низькою мотивацією досягнення. Так, студенти з високою мотивацією досягнення вирізняються більшою енергійністю, залученістю до роботи та прагненням досягати високих стандартів. Це сприяє їхньому успіху та задоволеності роботою. Натомість, студенти з низькою мотивацією досягнення мають страх невдачі та низький рівень енергійності, що негативно впливає на їхню продуктивність та впевненість у собі.

Більшість сформульованих емпіричних гіпотез підтвердились, зокрема щодо таких показників, як мотивація до успіху, соціальна сміливість та креативність, які дійсно відрізняють осіб із високим рівнем мотивації досягнення від осіб із низьким рівнем мотивації. Однак гіпотези, пов'язані з перфекціонізмом, емоційною стабільністю та соціальною самооцінкою, не підтвердились, що свідчить про відсутність значущих відмінностей у цих параметрах між групами.

Це підтверджує важливість мотивації досягнення як важливого психологічного чинника, що впливає на соціальну сміливість та креативність, але не обов'язково визначає рівень перфекціонізму чи емоційну стабільність особи.

Висновки. Дослідження підтвердило важливість розуміння мотиваційних особливостей студентів правничих спеціальностей для підвищення продуктивності та загальної задоволеності життям. Результати можуть бути використані для розробки індивідуальних програм підтримки та розвитку, спрямованих на підвищення мотивації досягнення в освітньому та професійному середовищах. Важливо звертати увагу на підвищення енергійності, зниження страху невдачі та розвиток прагнення до досягнення високих стандартів. Використання адаптованих підходів до розвитку мотивації досягнення дозволяє ефективніше враховувати індивідуальні особливості кожного студента-правника та забезпечувати більш гармонійний та продуктивний навчальний процес. Отримані дані підкреслюють значимість комплексного підходу до розвитку мотивації досягнень, що включає різні аспекти психологічної підтримки, навчання, професійного розвитку тощо.

Список літератури:

1. Альохіна Н. В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К., 2010. С. 7–14.

2. Бутузова Л. П., Сидоренко Н. І. Особливості самооцінки студентів на різних етапах первинної професіоналізації. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки.* № 2. 2019. С. 44–50.

3. Волобуєв М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. Інвестиції: практика та досвід. 2019. № 18. С. 27–30. URL: http://www.investplan.com.ua/pdf/18_2019/7.pdf (дата звернення: 04.03.2025).

4. Дуб В. Г. Психологічні особливості становлення ціннісно-смислової сфери майбутніх педагогів у процесі підготовки до професійної діяльності : автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»; К., 2015. 20 с.

5. Коломієць О. Агресивність особистості: етіологічний і екзистенціальний контекст. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія:* зб. наук. пр. К., Вид-во НПУ ім. В. П. Драгоманова, 2012. № 21. С. 41–46.

6. Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. Габітус. 2022. Випуск 34. С. 47–51. URL: http://eprints.zu.edu.ua/33851/1/7.pdf (дата звернення: 28.02.2025).

7. Моргун Я. І. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-кар'єрного самовизначення юнаків та юнок / Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. 198 Ч. 6. К., 2010. С. 233–240.

8. Чабанюк Н. І. Основні детермінанти розвитку мотивації / Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К., 2010. С. 376–384.

9. Atkinson, J. W. Motivational determinants of risk-taking behavior. Psychological Review, 64(6), 1957. P. 359–372.

10. Covington, M. V. Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative review. Annual Review of Psychology, 51(1), 2000. P. 171–200.

Shumeiko O.M. INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURES OF LAW STUDENTS WITH DIFFERENT MANIFESTATIONS OF ACHIEVEMENT MOTIVATION

In the article, the author emphasizes the relevance of studying the individual psychological characteristics of law students with different manifestations of achievement motivation. Despite the existing scientific works devoted to the study of the features of achievement motivation in students, the issue remains relevant from the point of view of studying the features of the formation of professional achievement motivation in students of legal specialties. The task of any higher educational institution is not only to graduate highly qualified specialists in a certain profession, but also to form in students the ability to quickly and consciously achieve goals of any level of complexity, to solve non-standard creative tasks, that is, to be fully focused on success. Today, in a difficult period of war, the modern market of professions has formed a high demand for educational institutions for graduates with a high level of achievement motivation. This is especially true for the field of legal professions, where the demand for the profession significantly exceeds the real number of vacancies. From the point of view of the social aspect, the importance of achievement motivation in students of legal professions is determined by the setting of a goal and the success of its achievement. Achievement motivation influences professional self-determination, the satisfaction of the need to implement one's skills, a person's interest in their activities and their desire to achieve any significant successes. The article examines the issues of the higher legal education system, namely the study of the professional development of a student's personality.

For a comprehensive solution to this problem, it is necessary to study the level of achievement motivation in modern law students as a condition for successful professional development. This will allow using the students' need to achieve further professional success as a resource for professionalization. The legal profession is socially important and attractive, but at the same time labor-intensive, and the legal vacancy market itself is becoming more limited every year. That is why the achievement motivation of students of Ukrainian law universities can differ significantly. Thus, the content of the article and the highlighted research results are relevant for applied psychology.

Key words: *individual psychological characteristics, law students, achievement motivation, success, creativity, social courage, perfectionism, procrastination, emotional stability, self-esteem.*

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:159.928:37.016:316.77:17.023
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/09

Андрущенко Т.В.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Зеленін В.В.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Розова Т.М.
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ЕТИЧНІ АСПЕКТИ МЕДІАПСИХОЛОГІЇ ТА МЕДІАОСВІТИ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Дана стаття присвячена актуальному питанню щодо визначення етичних аспектів медіапсихології та медіаосвіти в системі психологічної служби. Основною задачею роботи системи психологічної служби є забезпечення ефективної психологічної допомоги та підтримці населення. Зазначено, що психологи несуть професійну та етичну відповідальність за захист своїх клієнтів та їх особистих даних. Наявність компромісу між правами й обов'язками або свободою користувачів і безпекою створює етичні проблеми (наприклад, визначення того, що вважається мовою ненависті), які вимагають формулювання комплексного та спільного погляду на цінності спільноти соціальних мереж.

Соціальні медіа є невіддільною частиною повсякденного життя людини. Медіаресурси мають як позитивний, так і негативний вплив. Отже, оскільки позитивні аспекти залежать від тих самих механізмів, що використовуються загрозами, необхідно чітко визначати спільні принципи громади. Ці принципи стануть основою для визначення конкретної міри загального впливу соціальних медіа на громаду на індивідуальному та суспільному рівнях, тобто для вимірювання бажаності або колективного добробуту певного стану медіапростору. Вони включають індивідуальне благополуччя членів громади, включаючи різноманітні сфери, такі як фізичне та психічне здоров'я, часто наголошуючи на наявності позитивних умов.

В роботі було визначено загрози в соціальних мережах, а саме, знущання (кібербулінг і кіберненависть), залежність, стереотипи краси та моди, дискримінація, емоційне навантаження, фейкові навини та дезінформація, переслідування, залякування та інші. Науковці зазначають на необхідності медіаосвіти населення, створення програми профілактики та втручання щодо відповідального та безпечного користування медіаресурсами. Медіаосвіта спрямована на захист суспільної моралі й людської гідності, протистоїть жорстокості та різним формам насильства, сприяє утвердженню загальнолюдських цінностей.

Отже, важливим в системі психологічної служби є дотримання етичних принципів і етичних підходів до прийняття рішень, щоб керувати відповідальною поведінкою в процесах медіапсихології та медіаосвіти.

Ключові слова: *психологія, освіта, етичні аспекти медіа, особистість, відносини, система психологічної служби.*

Постановка проблеми. Життя сучасної людини наповнено великою кількістю інформації та стрімким розвитком різноманітних медіаресурсів. Саме соціальні медіа стали невіддільною частиною взаємодії в суспільстві. Про їх позитивний вплив можна говорити багато, але вони мають і негативний вплив. Протягом останніх років неодноразово висвітлювалися деякі серйозні нега-

тивні наслідки соціальних медіа, вказуючи на різноманітні загрози суспільству та його більш вразливим членам, зокрема підліткам, починаючи від широко обговорюваних проблем, таких як цифрова залежність і поляризація, до маніпулятивного впливу алгоритмів і далі до проблем, більш специфічних для підлітків (наприклад, стереотипне формування тіла). Вплив соціальних мереж, як на індивідуальному, так і на суспільному рівні, характеризується складною взаємодією користувачів з інтелектуальними компонентами платформи [15].

Інтернет перетворився на всюдисуще та незамінне цифрове середовище, у якому люди спілкуються, шукають інформацію та приймають рішення. Попри різноманітні переваги, онлайн-середовища також рясніють інтелектуальними, високоадаптивними архітектурами вибору, розробленими в основному для максимізації комерційних інтересів, захоплення та підтримки уваги користувачів, монетизації даних користувачів, а також прогнозування та впливу на майбутню поведінку. Цей онлайн-ландшафт має численні негативні наслідки для суспільства, такі як зниження людської автономії, зростання некультурності в онлайн-розмовах, сприяння політичному екстремізму та поширення дезінформації. Одним зі способів усунути цей дисбаланс є втручання, які дають користувачам Інтернету можливість отримати певний контроль над своїм цифровим середовищем, частково шляхом підвищення їх інформаційної грамотності та когнітивної стійкості до маніпуляцій [9, 12, 15].

Психологічна наука може інформувати про втручання (підштовхування, технокогнітивність і стимулювання), щоб протистояти цим викликам цифрового світу. Стимулювання – це ті, що спрямовані на посилення свободи волі людей у їх цифровому середовищі (наприклад, самопідштовхування, навмисне ігнорування) і ті, які спрямовані на підвищення компетенції міркування та стійкості до маніпуляцій (наприклад, прості засоби для прийняття рішень, щеплення). Ці когнітивні інструменти створені для сприяння ввічливості онлайн-дискурсу та захисту розуму та людської автономії від маніпулятивних способів вибору, методів привернення уваги та поширення неправдивої інформації [12].

Враховуючи вибух соціальних медіа, особливо платформ, які підтримують короткі, розважальні та різноманітно інформативні відеокліпи, опубліковані низкою впливових людей, починаючи від сумлінних ліцензованих професіоналів, дослідників, комерційних інтересів і випадкових непідготовлених плакатів, які діляться пристрасним особистим досвідом, розробка чітких етичних принципів, яких повинні дотримуватися фахівці та організації, є надзвичайно важливою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, на які спирається автор в яких розглядають цю проблему і підходи до її розв'язання. В сучасній науковій літературі представлена велика кількість досліджень щодо вивчення соціальних медіа, які є невіддільною частиною повсякденного життя людини Д. Огнібене (D. Ognibene), Г. Фулантеллі (G. Fulantelli), Л. А. Найдьонова, М. Нувенс (M. Nouwens), Г. Каппелло (G. Cappello), Х. Ху (X. Hu), Ю.К. Сонг (Y. Q. Song), Я. Р. Саура (J. R. Saura) та ін. Вивченню позитивного та негативного впливу медіаресурсів присвячено роботи Ю. К. Сонг (Y. Q. Song), Т. В. Андрущенко, А. Гурківська, П. Прендевіль (P. Prendeville), В. А. Кінселла та М. Н. Флемінг (M. N. Fleming, W. A. Kinsella) та ін. Тоді як науковці А. Козирєва (A. Kozyreva), Б. М. Альмурад (B. M. Almourad), Д. Тайбі (D. Taibi) наголошують на важливості медіаосвіти. Водночас в науковій літературі мало досліджень, в яких висвітлюються етичні аспекти медіапсихології та медіаосвіти.

Постановка завдання. Мета роботи – визначити етичні аспекти медіапсихології та медіаосвіти в системі психологічної служби.

Виклад основного матеріалу. Одними з основних напрямків розвитку сучасного суспільства є розвиток інформаційних та комунікаційних технологій. Створюючи спеціальні інформаційні простори, різноманітні засоби масової інформації впливають на формування соціальних, моральних, художніх, естетичних цінностей особистості та мають особливе значення в період воєнного стану та повоєнного відновлення країни.

В наш час екстремальної дистанційності науковці виділяють такі медіаосвітні тренди, як здоров'язбережувальний, інформаційний патріотизм, цифровий гуманізм [4].

Здоров'язбережувальний тренд був виділений в часи пандемії та військової агресії, вимушеної дистанційної освіти. Цей тренд зберігає провідне значення й дістає додаткове наповнення – травмаінформованість, тобто зважання на реальність травматичних стресових станів і відповідна перебудова медіаспоживання для збереження психологічного добробуту як умови розвитку людського потенціалу країни. Він є основним під час війни та підвищує боєздатність, адже сила духу базується на систематичній роботі над власною ста-

більністю і працездатністю. Інформаційна безпека сьогодні вимірюється насамперед нашим здоров'ям.

Інформаційний патріотизм поєднує покоління та вказує, що війна не дитяча справа, але дає змогу відчути єдність уз завдяки спільному для всіх українців протистоянню ворогу. Крім того, це тренд підвищує обізнаність у сфері пропаганди маніпуляцій, розкриває природу російської «зомбованості» (індоктринації), зміцнює світоглядну стійкість проти дезінформації та інформаційно-психологічних операцій на основі підсилення ідентичності й ціннісної саморегуляції, зменшує відчуття безпорадності та віктимності (відчування себе жертвою), визначає нові акценти в темі активної інформаційної безпеки.

Цифровий гуманізм – тренд, який продовжує цифрову трансформацію нашого життя на протидію всім тимчасовим викликам, що постали перед енергетичними системами; повертає усвідомлення вартісності людяності, взаємовиручки й допомоги, які дають змогу досягати небувалого; показує підпорядковану роль цифрових технологій в обслуговуванні людяності. Цифровий гуманізм разом з інформаційним патріотизмом урівноважують один одного, визначають нові акценти формування цифрових компетентностей, виправляють тенденцію відриву технічної грамотності від розвитку критичності світоглядної позиції. Цифровізація залишається потужним глобальним трендом розвитку людства, тому цей акцент є дуже важливим для розбудови конкурентоспроможності нашої країни в повоєнний період [4].

Зростання популярності мобільного Інтернету створює платформу та основу для запобігання та вирішення психологічних проблем пов'язаних із військовою агресією. Люди використовують технології для задоволення своїх психологічних і соціальних потреб. Так, більшість дітей і дорослих щодня використовують комп'ютери та Інтернет. Поширеність електронних комунікацій у різноманітних контекстах, у тому числі вдома та в школі, викликає етичні та правові занепокоєння у шкільних психологів та тих, хто працює в суміжних галузях практики, через ризики для приватного життя та конфіденційності, кордонів, компетентності та благополуччя населення [14].

Цифрове середовище створило децентралізовані, самокеровані спільноти, які пропонують нові можливості для виробництва та обміну інформацією, знаннями та культурою в різноманітних сферах, від розробки безкоштовного програмного забезпечення до онлайн-енциклопедій, журналістських розслідувань (таких як громадянська журналістика), відеоігор і рандомних практик (таких як фандубінг і фансаббінг). Ці спільноти розвивають «культуру участі», засновану на індивідуальній свободі, автономній соціальній співпраці, різноманітності та спільному виробництві без ієрархічного управління [7].

Значною мірою соціальні медіа можуть відображати соціальну реальність і думки, цінності, емоції та психологічний стан людей. Незалежно від того, чи йдеться про певний етап життєвого циклу людини чи про психологічні проблеми, спричинені соціальними факторами, Інтернет пропонує можливість для широкого обговорення та навіть вирішення проблем через соціальні медіа. Тому соціальні медіа є ефективним способом проведення соціальної роботи, впливу на громадську думку та отримання підтримки. Сьогодні поширені громадські думки у відповідь на психологічні проблеми включають публікації на публічних сайтах, засновані на чутках, сумнівні суспільні настрої, запити з проханням про допомогу, коментарі нагляду та складні психологічні дискусії. Соціальні працівники можуть використовувати публічний діалог на платформах соціальних мереж, щоб розшифровувати чутки, поширювати правду та направляти правильні цінності та уявлення про життя та світ; вони можуть вирішити сумніви та забезпечити більш практичний доступ до повного соціального нагляду та соціальної відповідальності за психологічні травми, особливо в періоди викликів [11, 18].

Система психологічної служби в Україні є важливим елементом соціальної допомоги, яка спрямована на надання психологічної допомоги, підтримки та освіти різним верствам населення. Під час викликів війни для системи психологічної служби одним з основних питань є підтримка психологічного добробуту суспільства та запобігання негативному впливу медіа на психіку людей. При цьому слід приділяти увагу саме етичним аспектам медіапсихології та медіаосвіти. Можна виділити такі етичні аспекти:

- *Відповідальність*. При висвітленні будь-якої інформації медіа повинні дотримуватись відповідальності за достовірність цієї інформації та розуміти, що вона впливає на психічний стан аудиторії.
- *Дотримання етичних норм*. Важливо дотримуватись етичних норм при створенні контенту та наданні психологічної допомоги, особливо того, що стосується чутливих тем (наприклад, психічні захворювання, власних переживань, насильство тощо).

• *Конфіденційність і приватність*. Використання медіа для психологічної допомоги повинно передбачати дотримання етичних стандартів щодо анонімності та приватності клієнтів.

• *Психологічна безпека*. Необхідно враховувати наслідки медіаконтенту на психічне здоров'я, особливо у дітей і підлітків. Це передбачає фільтрацію контенту, який може викликати тривогу, страх або депресію. Медіа можуть сприяти формуванню здорового світогляду, пропагуючи позитивні приклади та психологічну стійкість.

• *Критичне мислення*. Необхідно навчити людей відрізняти якісний контент від маніпулятивного. Цьому сприяє формування навичок критичного сприйняття медіа.

• *Мультидисциплінарний підхід*. Ефективна медіаосвіта та медіапсихологія вимагають співпраці фахівців в галузі психології, педагогіки та медіа, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до вирішення проблеми.

Однак зростання використання соціальних мереж як щоденної діяльності призвело до появи етичних проблем, пов'язаних з управлінням даними, якими поділяються користувачі, їх конфіденційністю, а також прийняттям рішень у цій цифровій екосистемі [17].

В реаліях українського сьогодення політична соціалізація відбувається в умовах гібридної (інформаційної та психологічної) війни. При цьому процес соціалізації враховує, як індивід реагує на інформаційні атаки, спеціальні інформаційні операції, інформаційно-психологічні операції та акти зовнішньої інформаційної агресії як основні форми ведення інформаційно-психологічної війни. Одними з ефективних способів інформаційних атак було визначено дезінформацію, залякування, схематизацію, знущання, вклинювання, фальсифікація.

• *Дезінформація* – надання неправдивої закамуфльованої під достовірну інформацію, що має на меті введення аудиторії в оману.

• *Залякування* – транслювання негативно забарвленої інформації загрозливого характеру, що сприятиме порушенню душевної рівноваги та формуванню тривожних або панічних настроїв в суспільстві.

• *Схематизація* – графічно-кількісне висвітлення даних в доступному для представників цільової аудиторії (яскраво-наочному) форматі.

• *Глузування або знущання* – прагнення виставити супротивника або його потенційних можливостей в комічному світлі.

• *Вклинювання* – нівелювання інформаційних повідомлень супротивника шляхом додавання до них певної (своєї) інформації та корекції повідомлення в потрібному для себе руслі.

• *Фальсифікація* – свідома підробка (мейкинг чи фабрикація), використання мультимедійного контенту одних подій для того, щоб видати їх за інші. Підміна справжніх подій оманливими (фейки, вигадані факти, напівправда тощо) [1].

Сучасні засоби масової інформації (преса, радіо, телебачення, інтернет, кінематограф, звукозаписи та відеозаписи пісень, відеотекст, телетекст, рекламні щити та панелі, наочна реклама, соціальні медіа, блоги та ін.) використовуються як інструменти, канали і провідники психологічного впливу політичної пропаганди мають як позитивний, так і негативний вплив [1, 5]. Тоді як простори впливу пропаганди включають: світовий, міждержавний, внутрішньодержавний, міжгруповий, між особистістю та групою, міжособистісний, внутрішньо-особистісний.

Послідовність форматів системного політико-психологічного впливу на маси зазвичай здійснюється як інтегрально-циклічна структура, де політичний маркетинг, позиціонування, політична реклама, PR (public relations), пропаганда та агітація послідовно поєднуються в єдине «коло впливу» [1].

Політична пропаганда визначається інструментом сучасного світу, який використовується з метою досягнення різних цілей, таких як ведення когнітивних воєн, збереження статус-кво політичною елітою або мобілізація активної меншості [3]. Основне соціальне призначення пропаганди – формування в мас когерентної інтерпретаційної системи сприйняття усіх видів реальності: фізичної, психологічної, соціальної та віртуальної [1]. Також визначено, що політична пропаганда – це свідоме поширення інформації, ідей та цінностей, які спрямовані на формування певної політичної думки серед населення, мета якої полягає в формуванні громадської думки, підтримки або дискредитації політичних сил, мобілізації населення на дії [5]. Пропаганда є неодмінною складовою та специфічною формою суспільно-політичної діяльності та має на меті ідеологічного впливу. Для ефективно політичної пропаганди застосовуються певні методи та техніки, такі як емоційна маніпуляція, повторення ключових повідомлень, використання символів та стереотипів, а також апеляція до групових емоцій [2]. Крім того, важливими є етичні аспекти, оскільки вони впли-

вають на спосіб, у який інформація подається, сприймається та використовується [5].

Найчастіше маніпулювання інформацією як системи способу впливу на людську свідомість і несвідоме використовується з метою обману, навмисного перекручування дійсності, впровадження у свідомість ілюзорних уявлень про той чи інший сегмент дійсності, приховування правди, справжніх цілей, учинків, дій. Цей прийом найчастіше використовується у політичній і рекламній сферах і підконтрольній їм засобам інформації.

Своєю чергою, маніпулювання масовою свідомістю в політиці передбачає програмування структури думок і прагнень людей, керування їх настроями та психічними станами з метою забезпечення такої поведінки, яка необхідна суб'єкту маніпуляції, що здійснює пропагандистський вплив, переслідуючи свої (часто приховані від суспільства) корисливі цілі [1, 2, 3].

Політична пропаганда як психолінгвістичний феномен передбачає здійснення маніпуляції інформацією за допомогою трьох стратегій: узагальнення, видалення, викривлення. В контексті інформаційного забезпечення військового зіткнення (війни) створюються наративи, що мають пропагувати певну ангажовану інтерпретацію подій – версію однієї сторони конфлікту. Інакше кажучи, психологічна реакція користувача медіаконтенту залежна від того, які знаки та концепти будуть приписані об'єктам та подіям реальної дійсності, трансльованим у медіа. Сучасний міфодизайн дозволяє не тільки державним інститутам, але й окремим групам людей створювати та розповсюджувати в медіа надпотужні медіанаративи, здатні ідеологічно налаштовувати маси [1].

Своєю чергою гібридний інформаційно-психологічний вплив передбачає навмисне штучне поєднання «непоєднуваних» для масової свідомості світоглядно-ідеологічних компонентів задля вирішення актуальних військово-політичних завдань. Прикладами такого схрещування можна вважати:

• поєднання (схрещування) військових та цивільних (невійськових й нецивільних) формувань для ведення інформаційно-терористичної діяльності у фізичному та медіапросторі;

• позиціонування представниками держави-агресора та псевдодержавних утворень водночас своєї причетності та непричетності до військових дій;

• перманентна демонстрація подвійних (чи, навіть, потрійних) стандартів при оцінці ситуації, постійна підміна понять й перекручування фактів;

• впровадження в масову свідомість шизофреногенних шаблонів мислення навіюваних масовим гіпнозом (сугестією).

Для ведення гібридної війни сучасні ідеологи, пропагандисти й міфодизайнери «схрещують» дуже далекі одна від одної ідеї, щоб результат такого схрещення виконував актуальні тактичні й стратегічні задачі інформаційної боротьби [1].

Структура ідеологічного апарату державотворення передбачає наявність пропагандистів різного кваліфікаційного рівня та спеціалізації (ідеологи, міфодизайнери, працівники агітаційно-пропагандистського апарату, медіаменеджери, експерти, лідери думок та медіафігури, активісти та прибічники (симпатики) різних громадських та політичних сил). А є ще пересічні користувачі соціальних мереж та споживачі (глядачі, слухачі) традиційних ЗМІ, що регулярно чи час від часу беруть участь у формальній або неформальній комунікації, ідеологічному дискурсі (наживо чи в соціальних мережах), так само сприяють (переважно, позасвідомо) розповсюдженню тих чи інших думок та ідей політичного характеру. Їх у суспільстві – переважна більшість. Вони – ідеологічно проактивна частина електорату. Саме їх повсякденна вербальна діяльність спрямовує, врешті решт, кристалізацію суспільної думки мас в той чи інший бік [1, 2].

Дуже важливо, щоб спеціалісти були обізнані про потенційні переваги та ризики, пов'язані з використанням медіа. Потенційні етичні проблеми включають ненавмисне саморозголошення, ненавмисне використання особистої інформації, керування запитами в соціальних мережах і пошук інформації про клієнтів в Інтернеті без їх явної інформованої згоди. Були виявлені етичні проблеми щодо погано сприятливих практик інформованої згоди, які використовуються педагогічними психологами [8, 16].

Медіа мають переваги своєчасності та інтерактивності, що збагачує зміст і підвищує ефективність морального виховання в коледжах та університетах, розвиток нових медіа певною мірою сприяв розвитку психологічного супроводу однолітків і полегшив психологічну роботу для деяких студентів. Такі переваги соціальних медіа для студентських груп у вирішенні психологічних проблем. Медіа створюють «демократичний» дискурс, який допомагає швидко вивільнити негативні емоції аудиторії, пом'якшити соціальні конфлікти та сприяти гармонії [18].

В Інтернеті, незалежно від того, чи отримують люди доступ до інформації через пошукові сис-

теми чи соціальні медіа, їх доступ регулюється алгоритмами та вибором дизайну, зробленим корпораціями в гонитві за прибутками та з незначною прозорістю чи громадським наглядом. Технологічні компанії накопичили безпрецедентні ресурси та контроль над даними людей і доступом до інформації, та можуть проводити неетичні операції з даними [12]. Доступ до управління даними за допомогою нових технологій може допомогти деяким групам маніпулювати суспільством/користувачами для прийняття рішень на основі економічних і бізнес-факторів, а не соціальних [17]. Упорядкування контенту, який показують користувачам у соціальних мережах, є результатом аналізу їх звичок за допомогою алгоритмів, які структурують контент, щоб зробити його більш привабливим.

У цьому контексті технологічні компанії розроблятимуть стратегії, засновані на психології, спрямовані на збільшення використання технологій людьми з кінцевою метою підвищення економічної вигоди цих компаній. Загалом, основною метою платформи соціальних медіа є підвищення активності користувачів для отримання більшої кількості даних. У цифровій екосистемі дані стануть новою валютою для бізнесу та компаній [10, 17]. Ще один загрози, який межує з маніпуляцією, є приховані налаштування за замовчуванням. Приховані параметри за замовчуванням є особливо серйозною проблемою, оскільки вони обманом змушують людей прийняти налаштування, не усвідомлюючи повністю (якщо взагалі) наслідки. Наприклад, онлайн-платформи часто розроблені таким чином, щоб ускладнити припинення персоналізованої реклами або вибрати параметри, що сприяють конфіденційності. Налаштування за замовчуванням також можуть призвести до того, що користувачі мимовільно надають конфіденційні дані, включаючи інформацію про місцеперебування, яка може бути використана для визначення таких атрибутів, як дохід або етнічна приналежність [14].

Це призвело до виникнення складних загроз із широким діапазоном важливих етичних проблем, як-от збереження свободи слова та надання користувачам можливості бути колективно задоволеними, вирішуючи конфлікти, породжені їх різними думками та протилежними інтересами. Приклади загроз, пов'язаних із контентом, включають токсичний контент, фейкові новини/дезінформацію, стереотипи краси та залякування. Враховуючи важливість цих загроз, різноманітні дослідження зосереджені на розробці спеціалізованих систем виявлення медіазагроз [12]. Вони посилюються складною динамікою інформації в соціальних мережах завдяки взаємодії між безліччю користувачів і інтелектуальними штучними системами. Критичними випадками є повсюдне поширення фейкових новин і упередженого контенту, а також зростаюча тенденція до практики ненависті [15].

Динаміка соціальних медіа, спричинена розширеною та швидкою взаємодією між їх алгоритмами, спільними соціальними тенденціями та інтересами зацікавлених сторін, також може бути джерелом загроз. Ці фактори можуть посилити прийняття токсичних переконань, зробити думку користувачів соціальних мереж сприйнятливою до таких явищ, як розповсюдження ненависті, і спричинити масові спалахи фейкових новин.

Платформи соціальних медіа активно використовуються для поширення фейкових новин, щоб ввести громадськість в оману в політичних цілях. У численних роботах стверджується, що люди, які користуються соціальними медіа, швидше за все шукатимуть інформацію від людей, які дотримуються схожих з ними думок. Людина повинна соціалізуватися, щоб змінити свою поведінку, щоб відповідати певній соціальній групі. Користувачі соціальних медіа можуть подавати факти, щоб отримати суспільне визнання та покращити свій імідж через бажання покращити себе, що ускладнює для них розрізнення між точною та неправдивою інформацією. Дослідження показують, що стосуються конкретних людей або впливових осіб на платформах соціальних мереж. Конфлікти між інтересами членів створюють серйозні етичні проблеми [13].

Використання соціальних медіа демонструє багато нейрокогнітивних характеристик (наприклад, наявність імпульсивності), типових для поведінкової залежності. Ця загроза, названа цифровою залежністю, має кілька шкідливих наслідків, таких як несвідомі та поспішні дії. Деякі з них особливо актуальні для підлітків, що впливає на їх успішність у школі та настрій. За останні кілька років виявилося, що розпізнавання залежності від соціальних медіа не може ґрунтуватися лише на критерії «часу підключення», а й на тому, як люди поводяться [6].

Підлітки – це група, яка особливо страждає від численних загроз у медіапросторі. Загрози в соціальних мережах, які конкретно стосуються вразливої групи підлітків, це знущання (кібербулінг і кіберненависть), залежність, стереотипи краси та моди, дискримінація, емоційне навантаження,

фейкові навини та дезінформація, переслідування, залякування та інші. Науковці зазначають на необхідності створення програми профілактики та втручання щодо відповідального та безпечного користування соціальними медіа, які мають стосуватися як питань кіберзалякування, так і проблем кіберненависті, оскільки вони мають багато спільних факторів, а також наслідків для добробуту підлітків [9].

Нарешті, брак цифрової грамотності, поширений серед підлітків, може значною мірою сприяти посиленню інших загроз, наприклад, сприяючи поширенню загроз, пов'язаних із контентом, і залученню до токсичної динаміки. Підлітки надмірно покладаються на алгоритмічні рекомендації та не усвідомлюють мимовільного використання небезпечного вмісту. Таким чином, зменшується їх здатність самостійно робити вибір і все більше відхиляється до небезпечної поведінки.

Науковцями встановлено позитивний вплив навчання медіаграмотності на здатність молодих людей оцінювати точність новин і розрізняти доказові та неправдиві твердження в онлайн-дописах. Формальна освіта таким навичкам стає дедалі важливішою, але вона також є повільною та трудомісткою та навряд чи залучить людей похилого віку. Тому ідея простих засобів прийняття рішень для цифрової інформаційної грамотності полягає в тому, щоб доповнити освітні програми, забезпечуючи людей (молодих і дорослих) простими стратегіями та допоміжними засобами прийняття рішень, які можуть допомогти оцінити інформацію, отриману із медіапростору [12].

Розповідні сценарії допомагають підвищити обізнаність користувачів про загрози та навчати учнів протистояти ним. Вони являють собою послідовності адаптивних навчальних завдань, які забезпечують належний рівень освітніх каркасів для індивідів у розвитку навичок критичного мислення, включаючи обізнаність (сприйняття перспективи, мотивацію, зовнішнє мислення, емпатію та відповідальність) шляхом взаємодії з наративами, контроповідями та однолітками. Ці завдання можуть бути різними видами діяльності, включаючи вільний роумінг всередині платформи, роумінг під керівництвом за розповіддю, вікторини, мініігри або участь у групових завданнях. Залежно від виявленої поведінки учнів можуть бути викликані різні контрнаративи.

Медіаосвіта – це частина освітнього процесу, спрямована на формування в суспільстві медіакультури, підготовку особистості до безпечної та ефективної взаємодії із сучасною системою мас-медіа, включаючи як традиційні (друковані видання, радіо, кіно, телебачення), так і новітні (комп'ютерно опосередковане спілкування, інтернет, мобільна телефонія) медіа з урахуванням розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Одним із пріоритетних напрямків медіаосвіти в психологічній службі є збереження морально-етичних цінностей. Медіаосвіта спрямована на захист суспільної моралі й людської гідності, вона протистоїть жорстокості та різним формам насильства, сприяє утвердженню загальнолюдських цінностей, зокрема ціннісному ставленню особи до людей, суспільства, природи, мистецтва, праці та самої себе.

Традиційні підходи до медіаграмотності ґрунтувалися на ідеї, що медіа негативно впливають на дітей. Тому необхідно було «імунізувати» молодь, щоб вона могла протистояти такому негативному впливу. З розвитком медіаекосистеми зростала й медіаграмотність. З метою протиставлення загроз у соціальних мережах країн запровадили освітні ініціативи для підвищення обізнаності студентів щодо виявлення фейкових новин і оманливої інформації в Інтернеті. Ці освітні заходи спрямовані на те, щоб допомогти користувачам соціальних медіа прийняти правильне рішення та навчити їх навичкам, необхідним для досягнення цього. Стратегії, розроблені в контексті поведінкових і когнітивних наук, пропонують добре обґрунтовану основу для вирішення цієї проблеми.

Реформи в системі освіти повинні забезпечити впровадження нових підходів, форм та методів навчання та розвитку. Це може задовольнити потреби особистого розвитку і сприяти розкриттю талантів, духовно-емоційних, психічних та фізичних навичок як під час, так і після війни. Актуальність розроблення засобів інтенсифікації масового впровадження медіаосвіти в Україні зумовлена викликами цивілізації й поточною соціально-психологічною ситуацією. Так, необхідно подолати виклик та руйнівний інформаційний ефект у медіа внаслідок гібридних війн (фактичні бойові, інформаційні та психологічні операції для соціальних маніпуляцій), медіатравматизацію, включаючи дітей, вимушених переселенців та інших груп ризику, а також вплив гібридної/інформаційної війни як медіатравми широкої аудиторії традиційних і новітніх медіа [1, 4, 15].

Критичне мислення під час медіаосвіти сприяє формуванню психічної стійкості, об'єктивному погляду на ідеї, рішення і вчинки, дозволяє визначати встановлювати правдивість фактів і припу-

щень, спираючись на логіку і причинно-наслідкові зв'язки [4].

Для успішного розвитку та формування медіаграмотності в системі психологічної служби було виділено такі підходи [12]:

– Контролюйте та організовуйте своє цифрове середовище. Адаптуйте його до своїх цілей.

– Навчіться ігнорувати та фільтрувати несуттєву та оманливу інформацію.

– Виробіть звичку використовувати прості правила конфіденційності даних та інформаційної грамотності.

– Захистіть себе від найпоширеніших і небезпечних типів маніпуляцій і дезінформації.

В рамках допомоги психологічної служби були розроблені спеціальні навчальні заходи, спрямовані на навчання людей навичкам, які допомагають їм приймати здорові рішення, наприклад, вибирати/читати/довіряти статтям з авторитетних ресурсів, а не тим, що відображають (можливо, екстремальні) індивідуальні думки. платформу, спеціально розроблену для підтримки розвитку компетенцій, пов'язаних з інформаційною грамотністю та даними [19]. Медіаосвіта повинна проводитись в таких формах: дошкільна, шкільна, позашкільна, медіаосвіта у вищій школі, батьківська медіаосвіта, медіаосвіта дорослих і, окремо, неформальна медіаосвіта дітей і дорослих.

Медіаосвіта спрямована на захист суспільної моралі й людської гідності, протистоїть жорстокості та різним формам насильства, сприяє утвердженню загальнолюдських цінностей, зокрема ціннісному ставленню особистості до суспільства і держави, до людей, природи, мистецтва, праці та самої себе.

Висновки. Важливим в системі психологічної служби є дотримання етичних принципів і етичних підходів до прийняття рішень, щоб керувати відповідальною поведінкою в процесах медіапсихології та медіаосвіти. Соціальні медіа сприяють добробуту, підвищуючи рівень соціальних зв'язків населення. Однак добробут спільноти, і особливо добробут підлітків, є вразливим до загроз у соціальних мережах, таких як знущання (кібербулінг і кіберненависть), залежність, стереотипи краси та моди, дискримінація, емоційне навантаження, фейкові навини та дезінформація, переслідування, залякування та інші. Підвищення медіаграмотності користувачів і громадянської позиції може протистояти більшості цих загроз. Необхідно підвищити рівень медіаосвіти населення, створення програми профілактики та втручання щодо відповідального та безпечного користування медіаресурсами. Завдяки дотриманню етичних принципів в системі психологічної служби можливо вдало розвивати медіапсихологію та медіаосвіту, що допоможе ефективному формуванню здорового середовища для індивіда та суспільства в цілому.

Список літератури:

1. Андрущенко Т.В., Зеленін В.В. Психологія політичної пропаганди. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 89 с.

2. Андрущенко Т.В., Зеленін В.В. Психологія політичної пропаганди. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. – 3-тє видання, виправлене та доповнене. К.: «Гнозіс», 2024. 100 с.

3. Гурківська А. (Концептуалізація поняття «політична пропаганда». Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. Студії. 2021. № 35. С. 150–160. https://doi.org/10.30970/PPS.2021.35.18.

4. Найдьонова Л.А., Вознесенська О., Дятел Н. Л., Умеренкова Н. Ф. Чаплінська Ю.С., Череповська Н. І. Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни: методичний посібник / за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 335 с.

5. Павлов Д.М. Політична пропаганда: до визначення поняття. Гілея: науковий вісник. 2013. № 79. С. 328–331.

6. Almourad B.M., McAlaney J., Skinner T., Pleva M., Ali R. Defining digital addiction: Key features from the literature. Psihologija. 2020. Vol. 53. P. 17–17. https://doi.org/10.2298/PSI191029017A.

7. Cappello G., Siino M. Media education and educational commons for youth civic engagement. A case study from the Horizon 2020 project SMOOTH. Frontiers in sociology. 2023. Vol. 7. P. 1108229. https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.1108229.

8. Fleming M.N. Considerations for the ethical implementation of psychological assessment through social media via machine learning. Ethics & behavior. 2021. Vol. 31(3). P. 5181–192. https://doi.org/10.1080/10508422.2020.1817026.

9. Fulantelli G., Taibi D., Scifo L., Schwarze V., Eimler S.C. Cyberbullying and Cyberhate as Two Interlinked Instances of Cyber-Aggression in Adolescence: A Systematic Review. Frontiers in psychology. 2022. Vol. 13. P. 909299. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.909299.

10. Gwiaździński P., Gundersen A. B., Piksa M., Krysińska I., Kunst J. R., et al. Psychological interventions countering misinformation in social media: A scoping review. Frontiers in psychiatry. 2023. Vol. 13. P. 974782. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.974782.

11. Hu X., Tang C., Wang D. Social Media Support and Funding Assistance for Psychological Injuries in Social Work. Frontiers in public health. 2022. Vol. 10. P. 796769. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.796769.

12. Kozyreva A., Lewandowsky S., Hertwig R. Citizens Versus the Internet: Confronting Digital Challenges with Cognitive Tools. Psychological science in the public interest: a journal of the American Psychological Society. 2020. Vol. 21(3). P. 103–156. https://doi.org/10.1177/1529100620946707.

13. Munusamy S., Syasyila K., Shaari A. A. H., Pitchan M. A., Kamaluddin M. R., Jatnika R. Psychological factors contributing to the creation and dissemination of fake news among social media users: a systematic review. BMC psychology. 2024. Vol. 12(1). P. 673. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02129-2.

14. Nouwens M., Liccardi I., Veale M., Karger D., Kagal L. Dark patterns after the GDPR: Scraping consent pop-ups and demonstrating their influence. In CHI '20: Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. Association for Computing Machinery. 2020. https://doi.org/10.1186/10.1145/3313831.3376321.

15. Ognibene D., Wilkens R., Taibi D., Hernández-Leo D., Kruschwitz U., et al. Challenging social media threats using collective well-being-aware recommendation algorithms and an educational virtual companion. Frontiers in artificial intelligence. 2023. Vol. 5. P. 654930. https://doi.org/10.3389/frai.2022.654930.

16. Prendeville P., Kinsella W. A bioecological systems review of ethical practice in educational and school psychology. Ethics & behavior. 2025. Vol. 35(2). P. 129–151. https://doi.org/10.1080/10508422.2024.2332699.

17. Saura J. R., Palacios-Marqués D., Iturricha-Fernández A. Ethical design in social media: Assessing the main performance measurements of user online behavior modification. Journal of Business Research. 2021. Vol. 129. P. 271–281. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.03.001.

18. Song Y. Q. Exploring the model of peer counseling in colleges and universities in the context of new media. Communication Power Research. 2019. Vol. 34. P. 249.

19. Taibi D., Fulantelli G., Monteleone V., Schicchi D., Scifo L. "An innovative platform to promote social media literacy in school contexts," in ECEL 2021 20th European Conference on e-Learning (Berlin: Academic Conferences International Limited), 2021. 460 p.

Andrushchenko T.V., Zelenin V.V., Rozova T.M. ETHICAL ASPECTS OF MEDIA PSYCHOLOGY AND MEDIA EDUCATION IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL SERVICE

This article is devoted to the topical issue of defining the ethical aspects of media psychology and media education in the system of psychological services. The main task of the psychological service system is to provide effective psychological assistance and support to the population. It is noted that psychologists have a professional and ethical responsibility to protect their clients and their personal data. The existence of a trade-off between rights and responsibilities or user freedom and security creates ethical issues (e.g., defining what is considered hate speech) that require a comprehensive and shared view of the values of the social media community.

Social media is an integral part of people's daily lives. Media resources have both positive and negative effects. Therefore, since the positive aspects depend on the same mechanisms used by threats, it is necessary to clearly define the community's common principles. These principles will be the basis for determining a concrete measure of the overall impact of social media on the community at the individual and societal levels, i.e., for measuring the desirability or collective well-being of a certain state of the media space. They include the individual well-being of community members, including diverse areas such as physical and mental health, often emphasizing the presence of positive conditions.

The paper identifies threats on social media, namely bullying (cyberbullying and cyberhate), addiction, beauty and fashion stereotypes, discrimination, emotional stress, fake skills and disinformation, harassment, intimidation, and others. The researchers emphasize the need for media education of the population, the creation of a prevention and intervention program for the responsible and safe use of media resources. Media education is aimed at protecting public morality and human dignity, opposing cruelty and various forms of violence, and promoting universal values.

Therefore, it is important in the system of psychological service to adhere to ethical principles and ethical approaches to decision-making in order to guide responsible behavior in the processes of media psychology and media education.

Key words: *psychology, education, ethical aspects of the media, personality, relationships, system of psychological service.*

УДК 159.09(477)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/10

Борисова О.О.
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ РЕСУРСУВАННЯ «СОЛДАТСЬКИЙ БАУЛ» В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ/ УЧАСНИЦЬ БОЙОВИХ ДІЙ

У статті приділяється увага одній із новел Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я», а саме окремому напрямку охорони психічного здоров'я – психологічній роботі з ветеранами війни. Психологічна реабілітація визнається окремим видом психологічної допомоги і представляє собою системно-структурний, цілісний і цілеспрямований процес, метою якого є забезпечити відновлення порушених психічних функцій та відтворити психологічне благополуччя людини. Окремо приділяється увага ресурсуванню як одному з ключових етапів психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Обґрунтовується важливість ресурсного підходу, який сприяє підвищенню стресостійкості, стабілізації психоемоційного стану та підготовці військових до глибшої роботи з травматичним досвідом. Особливу увагу приділено авторській техниці ресурсування, котра була створена та протестована на практиці під час роботи з учасниками бойових дій, отримавши назву «Солдатський баул».

Техніка базується на роботі з метафорою солдатського баулу, який символізує бойовий досвід людини. Виконання вправи в уяві дозволяє отримувачам послуг із психологічної допомоги у формі психореабілітації, умовно відокремити свій минулий досвід від теперішнього «Я», що сприяє зменшенню внутрішнього психоемоційного навантаження і напруги. Практичне застосування техніки спрямоване на структуризацію спогадів, усвідомлення того факту, що бойові дії залишились в минулому і людина покинула поле бою, поступове звільнення від надмірного тиску травматичних переживань, які часто переслідують людей в думках, забирають постійно на себе увагу.

У статті розглянуто основні етапи виконання техніки, наведено детальний протокол її застосування, проаналізовано ефективність. Окрему увагу приділено питанням мотивації військових до роботи над власним станом, важливості здійснення ефективного та екологівчного супроводу психологом на всіх етапах виконання цієї техніки, для чого неведено додаткові питання і рекомендації.

Доведено, що техніка «Солдатський баул» є ефективним ресурсним інструментом у процесі психологічної реабілітації військових, яка дозволяє усвідомити вагу бойового досвіду, тимчасово відокремити його від себе та зменшити психоемоційне напруження. Це не про забуття чи відмову від пережитого, а про розподіл емоційного навантаження та адаптацію до нових (не бойових) умов життя. Головний сенс техніки – навчити ветерана/ку взаємодіяти зі своїм досвідом так, щоб він не заважав йому/їй жити тут і зараз, а став основою для подальшого відновлення та особистісного зростання.

Ключові слова: *психологічна реабілітація, ресурсування, учасники/ці бойових дій, бойовий досвід, психоемоційне відновлення, техніка «Солдатський баул».*

Постановка проблеми. Нещодавно Верховна Рада України ухвалила Закон №12030 «Про систему охорони психічного здоров'я» [6], який містить в собі ряд важливих визначень, та фактично встановлює рамки для формування нового законодавста, яке має врегулювати сферу психологічних послуг в тому числі. Крім цього, цей закон визначає 15 окремих напрямів охорони психічного здоров'я, в залежності від суб'єкта, що отримує психологічну допомогу (внутрішньо переміщені особи, особи з інвалідністю, у системі освіти, матері і дитини, осіб з психічними розладами). Одним із цих напрямів є охорона психічного здоров'я ветеранів війни та членів їхніх сімей. В новому нормативно-правовому акті згадується психологічна реабілітація, як один із видів допомоги у сфері психічного здоров'я. Зазначається, що «психологічна реабілітація спрямована на

сприяння відновленню, покращення функціонування особи та якості її життя шляхом поєднання психологічної і психотерапевтичної допомоги, діяльності з розвитку соціальних навичок та соціальної підтримки, залучення ресурсів громади». Основними складовим психологічної реабілітації є наступні елементи:

1) комплексне оцінювання особи – проведення ретельного оцінювання для визначення сильних сторін, потреб і цілей особи, що може включати оцінювання стану її фізичного та психічного здоров'я, соціальної підтримки, професійних навичок та інших чинників;

2) розроблення індивідуального плану допомоги відповідно до унікальних потреб і цілей особи;

3) виконання програми реабілітації особи та втручань, що ґрунтуються на фактичних даних та принципі доведеної ефективності;

4) надання особі можливостей розвивати та вдосконалювати свої навички у сферах спілкування, вирішення проблем, регулювання емоцій, соціальні та професійні навички;

5) надання особі соціальної підтримки та інтеграція в громаду – сприяння підтриманню зв'язків із соціальним оточенням, участі у громадських заходах і розвитку соціальних зв'язків;

6) надання особі допомоги у досягненні професійних цілей шляхом впровадження програм підтримки працевлаштування, професійного навчання, заходів з адаптації на робочому місці;

7) залучення членів сім'ї, законних представників, підтримуючого соціального оточення до процесу реабілітації особи, щоб забезпечити додаткове заохочення, ресурси та соціальну підтримку, а також сприяти розвитку почуття причетності та спільності.

Психологічна реабілітація військових, а особливо тих людей, які безпосередньо приймали участь в бойових діях, впродовж тривалого терміну (до трьох років підряд), як особливий процес надання психологічної допомоги, потребує постійної уваги з боку як фахівців-науковців так і психологів-практиків. Саме такий тандем може забезпечити напрацювання дієвого інструментарію для якісної організації, супроводу та екологічної і ефективної психологічної роботи в реабілітаційному процесі, котра спрямована на стабілізацію психоемоційного стану та відновлення після важкого і виснажливого досвіду, якого зазнали Захисники та Захисниці України.

Маючи практичний досвід роботи з учасниками/цями бойових дій (далі – УБД), авторка статті спирається на модель психореабілітаційного процесу, представлену метафорою «Потяг психореабілітації», зображену на рис 1.

Представлена модель передбачає наявність різних блоків або модулів психологічної реабілітації, а саме: діагностичний блок, психоедукаційний, присвячений ресурсуванню особистості, тематичні блоки роботи з різними запитами/проблемами: з сенсами, «Я-концепцією», почуттям провини та іншими позиціями, а також окремий блок роботи безпосередньо з травматичним матеріалом. Наведена модель не є сталою або такою, що не може бути підлаштована під індивідуальні потреби, динаміки і можливості кожної окремої особи [1]. Проте, незмінними, скоріше за все, будуть перші три блоки – психологічна діагностика і психоедукація мають надаватись обов'язково кожному/ній отримувачу/ці психологічної допомоги, також необхідною є робота з ресурсами особистості.

Ресурсування є важливою частиною психологічної реабілітації, адже сприяє стабілізації психоемоційного стану, допомагає посилити стресостійкість, є необхідною частиною роботи перед опрацюванням та переосмисленням безпосередньо травматичного матеріалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У широкому сенсі ресурси (з французької мови ressource – допоміжний засіб) розуміються як все те, що може бути задіяно людиною для ефективного існування та підтримки якості життя. Традиційно ресурси поділяються на: внутрішні та зовнішні; психологічні та середовищні. На відміну від інших видів, психологічні ресурси – це, в першу чергу, деякий запас внутрішньо-психологічних можливостей, які відображають цілісну організацію людини як суб'єкта саморозвитку та життєтворчої самореалізації. Вони виступають джерелом внутрішньої сили, дозволяють справ-

Рис. 1. «Потяг психореабілітації»

лятися зі складними ситуаціями, досягати мети, успішно функціонувати у власному онтологічного просторі. Психологічні ресурси – це такі індивідуальні властивості та здібності, що дозволяють людині за рахунок концептуалізації умов, потреб та власних психічних можливостей підтримувати і розвивати власну активність, забезпечувати психологічне благополуччя. У структурі цілісної самоорганізації ресурси представлені як механізми, що впливають на сприймання, оцінку та інтерпретацію аспектів зовнішнього та внутрішнього середовища, які мають значущість та цінність в конкретних умовах. Найбільш суттєво роль психологічних ресурсів проявляється в несприятливих або невизначених ситуаціях, коли наявні виклики вимагають від людини мобілізації та застосування своїх сил [2, с. 23].

Ресурсний підхід у психології зосереджується на виявленні та використанні особистісних і соціальних ресурсів для подолання кризових ситуацій. Він підкреслює важливість внутрішніх (особистісних якостей) та зовнішніх (соціальна підтримка) ресурсів у процесі адаптації до стресових обставин. У статті Лукомської С. «Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій» досліджується зв'язок між індексом ресурсності, посттравматичним зростанням та резилієнтністю у людей, які пережили складні життєві обставини. Відзначається, що ресурсний підхід акцентує увагу на мобілізації та розвитку ресурсів особистості для ефективного подолання криз та сприяння посттравматичному зростанню [4].

На важливості усвідомлення та розвитку власних ресурсів для підвищення резильєнтності особистості йдеться в роботі Музичко Л. «Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність». Цікавими вбачаються результати дослідження, описані в статті, а саме: «Посилення резильєнтності повинно супроводжуватися підвищенням рівня психологічної ресурсності. У дослідженні ми виявили поєднання переважно низької резильєнтності та достатньо високої психологічної ресурсності, що є певною мірою парадоксальним. Це наштовхнуло на думку про те, що така ситуація можлива у випадку, коли резильєнтність по-різному пов'язана зі складниками психологічної ресурсності. Проведений кореляційний аналіз за Пірсоном дозволив побачити, що лише незначна частина складників психологічної ресурсності має зв'язки з резильєнтністю. Найсильнішим є зв'язок упевненості у собі та резильєнтності. Це пояснюється тим, що прояву резильєнтності сприяє самодостатність особи у разі прийняття нею рішення, бо вона здатна наполягти та відстояти свою точку зору, раціонально оцінювати ситуацію, управляти собою та довіряти собі. Впевненість у собі також дає можливість суб'єкту реалізуватися у професії, тому зв'язок резильєнтності та професійної самореалізації видається природним» [5, с. 32].

Ми згодні з думкою, що висловлювалась в сучасній літературі, щодо мети та фактичного результату психологічної інтервенції: ними є реорганізація ресурсів клієнта, перш за все, психічних. Фактичним результатом інтервенції є реорганізація психічного змісту клієнта, а саме: поява нових смислів, ставлень, зміна оцінок, переупорядкування психічного досвіду тощо [3, с. 61].

Постановка завдання. Метою статті представити авторську техніку ресурсування, яка народилась під час практичної роботи з учасниками бойових дій і отримала назву «Солдатський баул». Навести її теоретичний опис та покрокову інструкцію (протокол) виконання, а також результати апробації застосування, проведену на базі психологічного центру в місті Одеса, в період з осені 2024 року по середину січня 2025 року..

Виклад основного матеріалу. Ресурсування важлива частина психореабілітаційного процесу, особливо у первинному реабілітаційному періоді, тобто – на початку роботи учасника/ці бойових дій з психологом. Різноманітні техніки ресурсування допомагають відновити внутрішні сили, віднайти в собі оптимізм та стимули/ мотивацію до одуження, стабілізувати психоемоційний стан, добре підготуватись до травмафокусованої роботи, сприяє відновленню позитивної «Я-концепції» людини, надихає і посилює віру в хороший результат сумісної роботи. До ресурсних активностей та практик можна віднести техніки релаксації, різноманітну творчу діяльність, лісотерапію, іпотерапію, застосування музичних, ігрових, танцювальних технік і підходів, духовну підтримку від представників релігійних організацій тощо. Наведена нижче авторська техніка, яку можна виконувати в уяві як вправу, працюючи з образом, має назву «Солдатський баул», рекомендується до застосування у випадках, коли людина відчуває себе перевантаженою різними враженнями, досвідом, думками, емоціями, які пов'язані з відомим періодом його життя. В нашому випадку це досвід воювання.

Для людей, котрі воювали, рекомендується застосовувати метафору «солдатський баул», адже цей предмет добре знайомий військовим, вони знають, як він виглядає і скільки важить чи може важити в реальному житті. Цей атрибут сам

по собі займає важливе місце в досвіді військової служби, тому проблем з формування образу зазвичай не буває. Психолог застосовує спочатку психоедукацію, розповідаючи про нервову систему людину, про психічний апарат, який обслуговує внутрішні процеси мислення та емоційного життя, пояснюючи, як впливає фізичне і психологічна навантаження, а у випадку людей, які воювали на фронті – перевантаження всіх біологічних систем на психоемоційний стан.

Ми відзначаємо, що той досвід, який людина отримала під час захисту Батьківщини – дуже важливий. Він суттєво відрізняється від досвіду звичайного соціального життя, має обтяження різного характеру, місцями може бути травматичним і болісним, гірким, важким. Його не треба «забувати», відмовлятись чи відвертатись від нього. Він потребує переосмислення, впорядкування, опрацювання, зниження емоційного заряду, який закарбувався в епізодах та історіях. І все це буде зроблено, поступово, з часом, впродовж психореабілітаційного процесу.

Виконання техніки має певні етапи.

1. *Психоедукація та пояснення сенсу вправи.* Перед початком роботи психолог проводить коротке пояснення щодо наслідків хронічного психічного та фізіологічного перевантаження. Військові часто несвідомо «носять» у собі весь багаж пережитого, що викликає емоційну напругу, втому, апатію та/або роздратування. Психолог пояснює, що мета вправи – тимчасово «відкласти» цей тягар, аби відчути полегшення та знизити рівень стресу в моменті «тут і зараз».

2. *Формування образу «Солдатського баулу».* Клієнта запрошують згадати свій реальний військовий баул або інший елемент екіпірування, який супроводжував його на фронті. Потім йому пропонують уявити, що цей баул – це весь його бойовий досвід, спогади, відчуття, емоції, біль та труднощі, які він ніс із собою постійно, через війну. Психолог допомагає деталізувати образ, ставлячи запитання: Якого кольору цей баул? Якої він форми? Який його розмір? Скільки він важить? У разі труднощів із візуалізацією саме баулу, його можна замінити на рюкзак, валізу або будь-який інший предмет, який асоціюється у клієнта з війною і своїм передування в зоні бойових дій.

3. *Усвідомлення ваги досвіду.* На цьому етапі важливо зафіксувати почуття, які виникають при усвідомленні цього «тягаря»: Що ви відчуваєте, коли уявляєте цей баул на своїх плечах? Чи можете ви йти з ним легко, чи він вас обтяжує? Які емоції він викликає у вас прямо зараз? Як він на вас впливає? Ця частина вправи допомагає клієнту усвідомити, скільки сил він витрачає на носіння цього емоційного вантажу, навіть у цивільному житті, повернувшись з війни до тилу.

4. *Пропозиція поставити баул на землю.* Клієнту пропонують зробити уявні дії: зняти баул зі спини та поставити його на землю поруч із собою; зрозуміти, що він нікуди не зникне, не знецініться, але він більше не буде тиснути на плечі. При цьому психолог підкреслює важливість і цінність бойового досвіду, яким би важким він не був. Якщо клієнт відмовляється зняти баул, психолог досліджує причини опору: «Хто Ви без цього баулу?».

5. *Фіксація змін після зняття баулу.* Коли клієнт погоджується «покласти» баул, важливо звернути увагу на його фізичні та емоційні відчуття:

Чи стало легше дихати? Чи з'явилося відчуття свободи? Чи розслабилися плечі та спина? Клієнту пропонують ідею, що відпочинок від важкого емоційного навантаження не означає знецінення досвіду, а лише дає можливість відновити сили.

6. *Завершення вправи.* Важливо закріпити отриманий досвід, підкресливши його цінність, але звернути увагу людини, що в неї є і вибір, як вчиняти зі своїм досвідом, і влада впливати на свій стан. В цьому місці ми закріплюємо зв'язок з важливим ресурсом – силою свого внутрішнього рішення, владою робити свій власний вибір: продовжувати нести важкий солдатський баул своїх вражень і спогадів, даючи їм владу панувати у внутрішньому психічному просторі, або взяти владу собі та прийняти рішення зняти з себе доволі великий вантаж, звільнивши сили для відновлення та зцілення. Психолог пропонує клієнту ще раз глянути на свій «баул» та усвідомити, що він більше не на плечах, а просто поруч.

РОЗШИРЕНИЙ ПРОТОКОЛ ТЕХНІКИ «СОЛДАТСЬКИЙ БАУЛ»

1. Провести коротку психоедукацію про нервову систему та психічний апарат людини, який може страждати від перевантаження, кількісного і якісного, різними враженнями, думками, спогадами минулого. Поміряти і зафіксувати рівень внутрішньої напруги (суб'єктивної оцінки дистресу), яку відчуває людина зараз, усвідомлюючи вплив свого бойового досвіду, або як тільки пригадує про свій бойовий досвід. Шкала вимірювання – від 1 до 10 балів, де 1 – майже не відчуваю ніякої напруги, 10 – відчуваю дуже сильну напругу. Зафіксувати бал.

2. Пояснити мету вправу – зробити крок на шляху відчуття розвантаження психічного апарату, щоб звільнити більшу частину внутрішньої енергії для відновлення тут і зараз.

3. Запитати про солдатський баул, яким він був у людини, коли вона несла службу, як виглядав, скільки важив, що там лежало.

4. Попросити уявити зараз на собі (на своїй спині, за своїми плечами) солдатський баул, в якому лежить весь персональний бойовий досвід людини, якщо висловлюватись метафорично.

Допоміжні запитання: Як саме виглядає баул, який ви собі уявили? Він новий, чи старий? Якого кольору? Якої форми? Скільки він важить? Вага може бути фантастично великою (сотні кілограмів, центнери, тони), що корелюється із сприйняттям важкості цього досвіду для самої людини.

5. Надати допомогу в формуванні образу, якщо це потрібно. Наприклад – замість баулу може бути рюкзак, дорожня сумка, валіза. Той предмет, який супроводжував людину під час служби.

6. Закцентувати увагу на стані людині тут і зараз, коли вона уявила цей баул. *Допоміжні запитання:* що ви відчуваєте зараз, коли бачите цей образ? Чи є якісь відчуття у вашому тілі? Можливо, народжуються якісь думку, коли ви в контакті з цим образом? Розкажіть про це. Можна трохи поговорити про те, як цей баул досвіду впливає на людину, якщо вона постійно відчуває його велику вагу. Це вам на користь? Чи хочете ви змінити такий стан речей, який є зараз? Адже у вас є влада, ви можете приймати рішення і обирати, що саме зробити, для власного благополуччя. Що для вас буде справді на користь?

7. Запропонувати людині зняти з себе баул, поставивши його на землю, поруч із собою. Оскільки прямо зараз ви вже на не фронті і вам не обов'язково носити з собою весь час і всюди ваш солдатський баул. Якщо відповідь «так» – знімайте, та ставте його на землю. *Допоміжні запитання:* А ви б хотіла зняти з себе зараз цей баул, який важить (повторити озвучену людиною вагу)? Чи варто продовжувати носити цей баул тут і зараз? Чи актуально зараз тримати на собі таке навантаження весь час? Чому це слугує? Чи на користь вам постійно носити цей баул зараз?

8. У разі, якщо людина відмовляється знімати баул: уважно вислухати, чому. Дати знову психоедукацію про перевантаження психічного апарату; наголосити, що зняти баул – не означає знецінити досвід, він нікуди не подінеться (ні баул, ні досвід), адже це частина вашого життя. Проте, ми знаємо, що людина – більше за будь який її досвід. Ваша особистість мала різний досвід до вашої участі у війні, матиме різний досвід і після цього. Бойовий досвід – найбільш емоційний, особливо унікальний, проте – він не має своєю яскравістю осліпляти, і забирати увагу з сучасного на минуле. Ми просто пропонуємо зараз більше увагу зосередити в теперішньому часі і місці. Знявши баул – ви не станете іншою людиною. Ви можете бути тут і зараз не тільки перевантаженим, але і більш вільним від ваги минулого досвіду.

Допоміжні фрази та запитання: Пропоную просто спробувати це зробити. Просто спробуйте зняти баул, щоб відчути різницю. Ви завжди зможете повернути його на свої плечі, в будь який момент, коли захочете це зробити. Це тільки ваше рішення. Тільки ви зараз можете вирішувати, продовжити бути під впливом ваги (назвати вагу) вашого бойового досвіду, або зняти його, хоча б на хвилину, або навіть кілька секунд. У вас є така влада. Вам треба вирішити, що для вас краще. Що буде, якщо ви продовжите носити цей баул, не знімаючи його з себе хоч інколи? Як це вплине на ваш психоемоційний стан? Як це вплине на процес вашої реабілітації? Як ви думаєте, що насправді для вас більш корисно – продовжувати витрачати сили на утримання та носіння цього баулу, або просто зняти його і поставити на землю, щоб перепочити хоч трохи?

Розмова і робота в цьому місці може зайняти якийсь час. Як правило, звернення до здорового глузду, спокійний супровід і фокус на запитаннях: «Що для вас на користь?» допомагає змінити сумніви чи страхи на згоду хоча б спробувати зняти з себе важкий солдатський баул.

9. Якщо людина згодна зняти з себе баул і робить це в уяві – стояти увагою в цьому місці, задаючи уточнюючи запитання про те, який стан після того, як цей вантаж покинув спину.

Допоміжні запитання і фрази: Після того, як в образі ви поставили баул на землю – що змінилось? Як почуває себе людина у вашому образі? Розкажіть про це. Як почуваєте ви себе зараз у своєму тілі, чи є якісь відчуття? Як вам зараз дихається? Не поспішайте, поспостерігайте трохи за своїм станом. Коли в образі поставили баул не землю, ви відчули якісь зміни? Коли він не на ваших плечах – вам так краще, гірше, чи взагалі без змін? Якщо відповідь «гірше» – треба спокійно розпитати чому, проаналізувати відповідь, нагадати – що ви завжди можете повернути баул на свої плечі, він поруч з вами і нікуди не зникне. Попросити трохи почекати, кілька хвилин все

ж таки побути без відчуття напруги. Можливо, ви до цього не звикли і тому зараз некомфортно без навантаження. Якщо відповідь «так краще» – попросити описати, що саме краще, як це проявляється в тілі (можливо – легше стало дихати, з'явилось відчуття тепла в долонях, розслабились м'язи в спині і т.п.).

10. Зняття баулу та отримання відчуття полегшення, як правило, стає ресурсним для людини. Відповідь: «Стало неначе трохи легше», або «Та якось дивно, не відчувати тієї ваги» свідчить про вдале виконання вправи. Проте, зрідка бувають випадки, коли людина спершу не фіксує ніяких змін на фізичному та психоемоційному рівнях. Тоді психолог тримає фокус на когнітивно-аналітичному центрі, говорячи про те, що з точки зору логіки, якщо зняти з себе щось важке – енергії в тілі для виконання інших якихось задач має стати більше, чи не так?

11. Завершення вправи відбувається через максимальне ресурсування людини силою її вибору, владою приймати внутрішні рішення щодо самого себе і можливістю впливати на свій стан, через спрямування уваги та застосування різних технік. Ресурсним стає усвідомлення факту зміни свого стану, який відбувся завдяки виконанню техніки: застосуванню уваги і метафоричного образу. Варто заякорити думку, що особа здатна регулювати свій психоемоційний стан, а не він просто «стається» з нею.

12. Замірити рівень внутрішньої напруги зараз (суб'єктивної оцінки дистресу), після виконання техніка, зафіксувати бал. Порівняти з балом, який був на початку.

Апробація техніки «Солдатський баул» відбувалась на базі Психологічного центру Альянсу ментального здоров'я в місті Одесі, впродовж періоду з середини вересня 2024 року по кінець січня 2025 року. За цей період техніку було застосовано в роботі з 28 особами, всі з яких чоловіки, котрі воювали на різних напрямках фронту з початку 2022 року до середини зими 2024 року і проходили курс психореабілітації, звернувшись в центр за власним бажанням.

Вікові категорії представлено наступним чином: 18–25 років – 3 осіб, 26–35 років – 10 осіб, 36–45 років – 12 осіб, 46–55 років – 3 осіб. Бойовий досвід мали всі отримувачі послуг з психологічної допомоги (більшість служили в піхоті), кількість якого вимірювалась терміном перебування особи в зоні бойових дії і коливалась від 2х місяців до майже трьох років. Період застосування техніки – як правило, з другої по четверту сесію.

Алгоритм роботи психолога відбувається по моделі, наведеній на початку статті («Потяг психореабілітації») і починається зі збору анамнезу та психодіагностики, потім психоедукація щодо стану особи (вплив бойового виснаження, коморбідність з лЧМТ, застосування різних психоедукаційних моделей), також пропонується виконання вправ, спрямованих на ресурсування людини.

Застосування техніки «Солдатський баул» може займати як весь час сесії (45–60) хвилин і представляти собою окрему інтервенцію, так і бути одним із інструментів, який застосовується разом з іншими, впродовж зустрічі. Це залежить від особи, яка виконує вправу в уяві, її можливостей, особливостей військової і приватної історії, загальних властивостей особистості. В середньому робота з метафорою «Солдатський баул» триває 20–30 хвилин. Результати виконання практики наведені в рис. 2. На рисунку діаграми

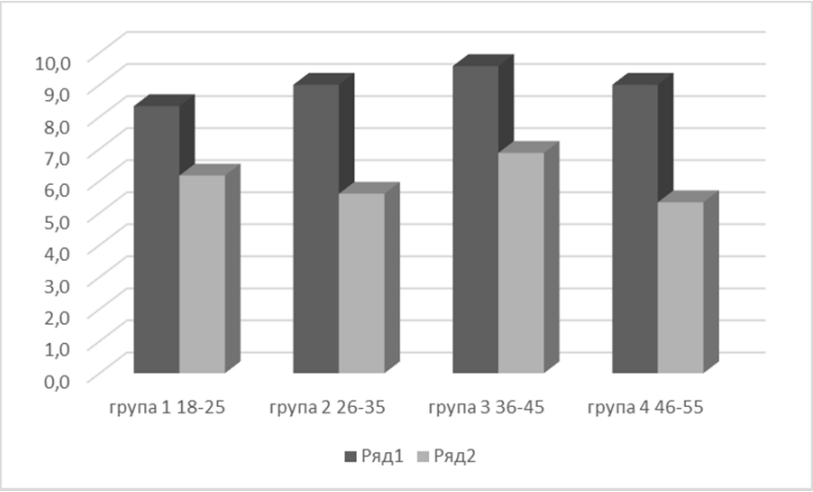

Рис. 2. Результати виконання техніки «Солдатський баул» – позначено бали суб'єктивної оцінки до проведення техніки та після

темно-сірий ряд відображає середній бал шкали суб'єктивної оцінки дистесу на початку виконання техніки «Солдатський баул», світло-сірий ряд відображає середній бал суб'єктивної оцінки дистесу після виконання техніки. Зниження зафіксовано в усіх вікових групах.

Висновки. Техніка «Солдатський баул» є ефективним ресурсним інструментом у процесі психологічної реабілітації військових, яка дозволяє усвідомити вагу бойового досвіду, тимчасово відокремити його від себе та зменшити психоемоційне напруження. Це не про забуття чи відмову від пережитого, а про розподіл емоційного навантаження та адаптацію до нових (не бойових) умов життя. Головний сенс вправи – навчити ветерана взаємодіяти зі своїм досвідом так, щоб він не заважав жити тут і зараз, а став основою для подальшого відновлення та особистісного зростання. Задача психолога: допомогти людині посилитись її власним психічним ресурсом – владою над своїм досвідом, можливістю обирати свій стан та впливати на нього, владою приймати внутрішні рішення, перевіряючи їх на ступень користі для самого себе.

Список літератури:

1. Борисова О.О. Психореабілітація учасників/учасниць бойових дій як психологічна допомога другого рівня в Україні. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 9 – 17. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-1

2. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 31 (70) № 4. 2020. С. 22–27. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03

3. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н. І. Тавровецька – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.

4. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 190–196. DOI https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26

5. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 1. С. 28–33. DOI https://doi.org/10.32782/psy-2023-1-5

6. Про систему охорони психічного здоров'я. Закон України. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-IX#Text (дата звернення: 10.02.2025).

Borysova O.O. RESOURCE TECHNIQUES IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF COMBAT PARTICIPANTS

The article focuses on one of the novelties of the Law of Ukraine «On the System of Mental Health Care», namely a separate direction of mental health care – psychological work with war veterans. Psychological rehabilitation is recognized as a separate type of psychological assistance and is a system-structural, holistic and purposeful process, the purpose of which is to ensure the restoration of impaired mental functions and to recreate psychological well-being. Particular attention is paid to resourcing as one of the key stages of psychological rehabilitation of servicemen who participated in hostilities. The importance of the resource approach is substantiated, which helps to increase stress resistance, stabilize the psycho-emotional state, and prepare military personnel for deeper work with traumatic experience. Special attention is paid to the author's method of resourcing, which was created and tested in practice during work with participants in hostilities and was named «Soldier's Baul».

The technique is based on working with the metaphor of a soldier's bag, which symbolizes a person's combat experience. Performing the exercise allows recipients of psychological assistance in the form of psycho-rehabilitation, to conditionally separate one's past experience from the present «I», which contributes to the reduction of internal psycho-emotional stress and tension. The practical application of this technique is aimed at the structuring of memories, awareness of the fact that hostilities are in the past and a person has left the battlefield, gradual liberation from the excessive pressure of traumatic experiences that haunt the mind and take attention.

The article considers the main stages of the implementation of the technique, provides a detailed protocol for its application, and analyzes its effectiveness. Particular attention is paid to the issue of motivation of military personnel to work on their own condition, the importance of effective and ecological support by a psychologist during the performance of this exercise in the imagination.

The «Soldier's Baul» technique is an effective resource tool in the process of psychological rehabilitation of military personnel, which allows you to realize the weight of combat experience, temporarily separate it from yourself and reduce psycho-emotional stress. It's not about forgetting or giving up what you've experienced,

but about distributing the emotional burden and adapting to new (non-combat) living conditions. The main meaning of the exercise is to teach the veteran to interact with his experience so that it does not interfere with living here and now, but becomes the basis for further recovery and personal growth. The main purpose of the exercise is to teach the veteran to interact with his/her experience so that it does not prevent him/her from living here and now, but becomes the basis for further recovery and personal growth.

Key words: *psychological rehabilitation, resourcing, combatants, combat experience, psycho-emotional recovery, «Soldier's Baul» technique.*

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/11

Власенко О.О.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Копилова С.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

СТРАТЕГІЇ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РІЗНИХ РІВНІВ КОМУНІКАЦІЇ КЕРІВНИКІВ

У статті висвітлено особливості вибору стратегії адаптивної поведінки в конфлікті керівниками. Адаптування, як процес пристосування до нових умов зовнішнього середовища, запускає процес перебудови мислення та дій в оновлених умовах. Визначено залежність між вибором адаптивної моделі поведінки керівника та усвідомлення особистістю власних можливостей. Виконання різних ролей в процесі професійної діяльності впливає на цей процес. У професійній діяльності керівників конфліктні ситуації є особливим професійним аспектом. Саме керівник або лідер групи є відповідальним за рішення в конфліктній ситуації. Керівник може займати два місця у конфлікті: учасник (спостерігач) конфлікту та безпосередня сторона конфліктних взаємовідносин. Як безпосередня сторона конфліктної взаємодії керівник може використовувати п'ять основних способів регулювання конфлікту: суперництво (конкуренція), співпраця, компроміс, уникнення, пристосування. У відповідності до розташування в організаційній структурі підприємства працівник при діловому спілкуванні займає місце в одній із структурних взаємовідносин: керівник (лідер) – підлеглий; підлеглий – керівник (лідер); колега – колега. Це місце обумовлює рішення особистості щодо стратегії адаптивної поведінки в конфлікті. Було проведене опитування 49 менеджерів середньої ланки управління, які займають всі три позиції у цих структурних взаємовідносинах. Дослідження було проведено за допомогою опитувальника Томаса Кілманна «Типи поведінки в конфлікті». Було визначено, що керівники обирають різні типи адаптивної поведінки в залежності від позиції, яку вони займають в системі комунікації в організації. У ролі лідера (керівника) особистість з підлеглим використовує більш агресивну стратегію поведінки в конфлікті, а з керівництвом більш поступливу.

Ключові слова: *адаптація, професійна діяльність, управління конфліктом, комунікація, лідер, особистість.*

Постановка проблеми. Розвиток особистості обумовлюється необхідністю її адаптації до зовнішнього середовища. Впродовж взаємовідносин в соціумі людину супроводжують конфлікти. У професійній діяльності керівників конфліктні ситуації є особливим професійним аспектом. Процес управління персоналом супроводжується виникненням конфліктів, які є постійним елементом роботи управлінця та потребують пильної уваги і ефективних стратегій їх керування. При виконанні своїх професійних обов'язків керівник займає різноманітні позиції, як лідера, колеги так і підлеглого, котрі співвідносяться з відмінними соціальними ролями в організації, що відповідає різним рівням комунікації. У відповідності до зумовлених особливостей управлінець приймає певне рішення, щодо своєї адаптивної поведінки саме в цій конкретній конфліктній ситуації. Все це свідчить про актуальність дослідження результатів впливу аспектів різних рівнів комунікації керівників на психологію вибору стратегії адаптивної поведінки в конфлікті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням адаптації та вивченням поведінки людини в конфліктних ситуаціях займалися вчені: Т. Андрєєва, І. Барабанов, Н. Бадріан, Л. Білоконенко, В. Бутенко, І. Ващенко, Ю. Вітомський, В. Вишньовський, Ю. Вороніна, М. Заушнікова, С. Калаур, Л. Коробка, Н. Краснова, Г. Лавриненко, М. Лукашенко, Н. Новікова, А. Мітлош, В. Петрінко, О. Романенко, М. Сулейман, А. Табасі, К. Томас, Н. Чернікова, А.Фрей та ін.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про недостатність висвітлення особливостей

психологічного впливу різних рівнів комунікації на керівників при виборі стратегії адаптивної поведінки в конфлікті.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз психологічного впливу різних рівнів комунікації на керівників при прийнятті рішень щодо вибору стратегії адаптивної поведінки в конфлікті.

Виклад основного матеріалу. Життя є закономірним процесом постійного створення конфліктів, а потім їх наступного вирішення. Наявність конфліктів є його неминучим явищем. Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів, поглядів, оцінок, цінностей. Ці протиріччя виникають між людьми чи колективами у процесі спілкування, їхньої спільної діяльності через непорозуміння або протилежність інтересів, відсутність згоди між двома та більше сторонами [2].

Організаційні конфлікти розглядаються «як суперечності, які виникають у процесі функціонування певних організаційних структур» [1, с. 60]. В основі конфліктів організації «лежать розбіжності щодо вирішення принципових проблем» [6, с. 80]. Незважаючи на підхід, що вирішення конфлікту в організації «це спільна діяльність його учасників», яка «спрямована на припинення протидії і вирішення проблеми, що призвела до зіткнення», вирішальним все ж таки є «роль керівника» [1, с. 63]. Саме керівник або лідер групи є відповідальним за рішення в конфліктній ситуації, пов'язаної із професійною діяльністю. Необхідно зазначити, що керівниками є всі особи, що відповідають за виконання управлінських функцій в організації, тобто функціональні та лінійні керівники.

За даними деяких дослідників, 73,4% їх респондентів вважали, що «працездатність працівників у разі виникнення конфлікту на певний час значно знижується» [9]. Підтримуючи думку інших вчених вважаємо, що не всі конфлікти негативно впливають на міжособистісні взаємовідносини. Мова йдеться про конструктивний конфлікт, де «виясняються позиції людей», який «протікає тихо, без крик, взаємних докорів і викриттів» та «увага учасників спрямована на пошук рішення, в не переходить на особистість» [4, с. 108]. Вважаємо конструктивний конфлікт обов'язковим елементом професійної діяльності керівника, а його головним позитивним моментом – зниження психологічної напруги як між учасниками конфлікту так і в середині організації. Крім того, він сприяє розвитку творчої складової особистості та поєднанню індивідуумів у групи за певними напрямками. У «рамками трансформаційного лідерства» конструктивний конфлікт є елементом «у формуванні та підтримці організаційної культури, яка виступає за творчість та стійку інновації» [10].

Керівник вибираючи певну адаптивну поведінку (стратегію поведінки) у відповідній конфліктній ситуації орієнтується на необхідність адаптування в цій ситуації та на місце і роль в цьому конфліктні, яку він виконує. Адаптування, як процес пристосування до нових умов зовнішнього середовища, запускає процес перебудови мислення та дій в оновлених умовах. Механізм психологічної адаптації полягає «в послабленні тривоги, фрустрації і занепокоєння, викликаних протиріччям між імпульсами несвідомого і певними вимогами зовнішнього середовища» [8, с. 195].

Всі адаптаційні моделі поведінки керівника розробляються з позиції впливу «двох психологічних аспектів: поведінка спрямована на вирішення проблем і поведінка спрямована за зміни власних установок щодо проблем» [3]. Виходимо з того, що основними підходами до завершення конфліктної ситуації є: «розв'язання, врегулювання, загасання, усунення, переростання в інший конфлікт» [5].

Керівник може займати два місця у конфлікті: учасник (спостерігач) конфлікту та безпосередня сторона конфліктних взаємовідносин. З позиції спостерігання конфлікту він може займати як активну (втручання) так і пасивну (не втручання) стратегії. Як безпосередня сторона конфліктних взаємовідносин та як особистість керівник може використовувати за К. Томасом, наступні 5 основних способів регулювання конфлікту:

1. Суперництво (конкуренція) – кожен учасник конфлікту прогне досягти своєї мети, незважаючи на інтереси інших;
2. Співпраця – пошук рішення, яке б задовольняло інтереси всіх сторін конфлікту;
3. Компроміс – передбачає пошук рішення конфлікту шляхом взаємних поступок;
4. Уникнення – ігнорування конфлікти, відсутність бажання його вирішити, очікування, що проблема вирішиться сама собою;
5. Пристосування – ухвалення рішення конфлікту у відповідності до думки опонента, задоволення його інтересів [12].

Однак, «перебуваючи в дії, людина часто не знає, чому він чи вона демонструє певну поведінку» [11]. Намагаючись дослідити психологічний вплив різноманітних факторів на процес прийняття рішення щодо адаптивної поведінки в конфлікти, вважаємо, що виконання різних

ролей в процесі професійної діяльності впливає на цей процес. Розуміючи, що адаптивна поведінка керівника в конфлікті безпосередньо залежить від його індивідуальних якостей, у своєму дослідженні виходимо з твердження, що «поведінка в конфлікті може змінюватися залежно від ситуації, у якій відбувається конфлікт» та від «усвідомлення особистістю власних можливостей» [7, с. 23].

У відповідності до розташування в організаційній структурі підприємства працівник при діловому спілкуванні займає місце в одній із структурних взаємовідносин: керівник (лідер) – підлеглий; підлеглий – керівник (лідер); колега – колега. Це місце обумовлює розуміння власних можливостей (обов'язків та повноважень) та обґрунтовує рішення особистості щодо стратегії адаптивної поведінки в конфлікті.

Було проведене опитування 49 менеджерів середньої ланки управління, які займають всі три позиції у структурних взаємовідносинах. Віковий склад від 23 до 55 років, з них 19 чоловіків та 30 жінок. Дослідження було проведено за допомогою опитувальника Томаса Кілманна «Типи поведінки в конфлікті». Опитування провадилось три рази з кожним респондентом. Кожного разу спочатку тексту опитувальника додавалась різні фрази: Ви спілкуєтесь з керівництвом; Ви спілкуєтесь з колегою; Ви спілкуєтесь з підлеглим.

Аналіз поведінки керівників в системі «підлеглий-керівник», особистість у ролі «підлеглого», виявив найбільш поширені адаптаційні стратегії (84% чоловіки та 83% жінки): пристосування, уникнення та співпраця (рис. 1).

Таким чином, більшість опитаних (56% жінок та 63% чоловіків) при конфлікті з керівництвом вважали за найкраще іти на поступки, погоджуючись з їхнім рішенням, відчуваючи помилковість своїх суджень за рахунок «втечі» від відповідальності. Лише певна частина (27% жінки та 21% чоловіки) спрямували вирішення конфлікту на пошук рішення, що забезпечило інтереси обох сторін. При цьому, жінки виявились більш налаштовані на стратегію суперництва (7% жінок у порівнянні з 5% чоловіків) та на співпрацю (27% жінки та 21% чоловіки). Чоловіки показали свою більшу орієнтацію на пристосування (37% чоловіків та 33 % жінки) та уникнення (26% чоловіки та 23% жінки).

Проведене дослідження вибору стратегії вирішення конфлікту в системі «колега-колега» засвідчило зовсім інший вибір стратегій адаптивної поведінки в конфлікті (рис. 2).

Найбільша кількість респондентів (69% чоловіки та 67% жінки) вибрали стратегію суперництва та співпраці. При цьому, чоловіки застосовували в більшості стратегію суперництва (37% чоловіки, 30% жінки), а жінки напроти – співпрацю (37% жінки, 32% чоловіки). Респонденти вважали, що їх підхід у вирішенні конфлікту є правильним і вони у найкращому випадку згодні шукати рішення, що задовольняє інтереси обох сторін. На взаємні поступки у вирішенні конфлікту згодилась лише незначна частина (17% жінки, та 16% чоловіки). Стратегію пристосування та уникнення прийняло на себе лише 17% жінок та 16% чоловіків.

Аналіз респондентів щодо їхньої поведінки в системі «керівник – підлеглий» у ролі «керів-

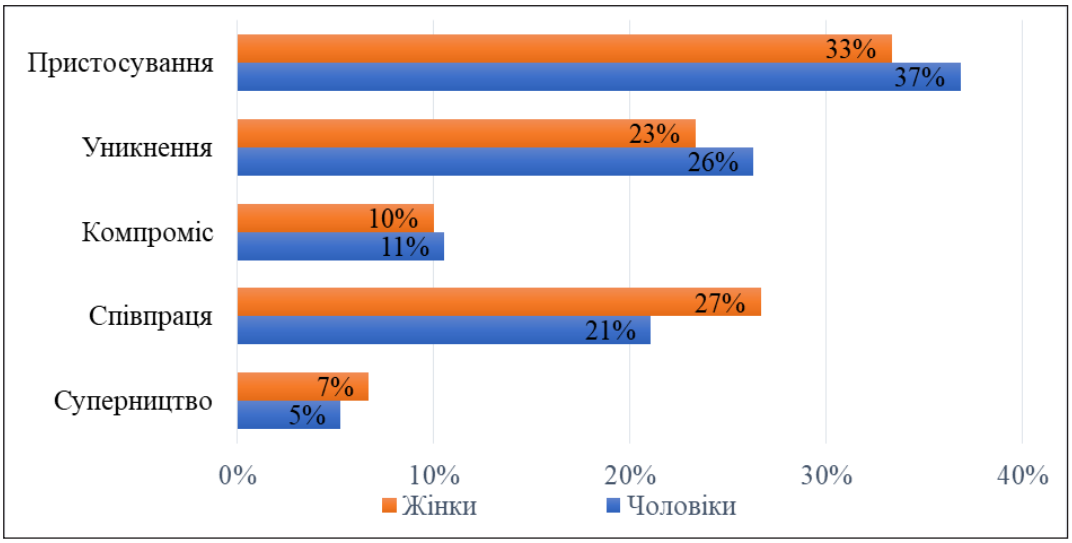

Рис. 1. Стратегії поведінки при конфлікті на рівні «підлеглий – керівник»

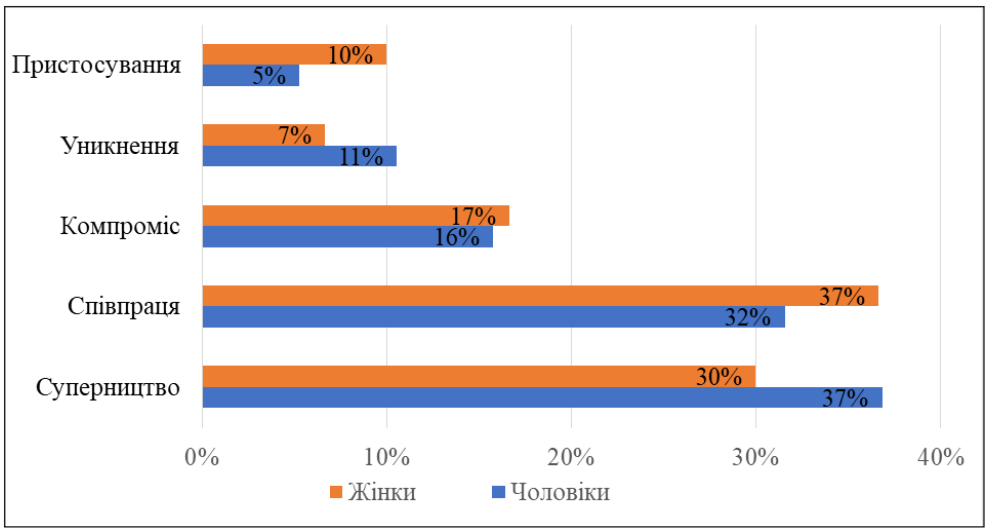

Рис. 2. Стратегії поведінки при конфлікті на рівні «колега-колега»

ника» показав, що найбільш прийнятними адаптивними стратегіями при вирішення конфлікту є суперництво та співпраця (рис. 3).

Найбільша кількість респондентів (53% чоловіків та 50% жінок) прагнуть в конфлікті перемоги та враховують лише своїх інтересів, що є цілком логічним, враховуючи, що ці особистості мають владу та переконання, що їх рішення є правильним. Відчуваючи себе лідером, керівник впевнений у своєму рішенні. Пошуком рішення, що задовольняє всі сторони конфлікту займаються лише 30% жінок та 16% чоловіків, а на взаємні поступки ідуть лише 16% чоловіків та 10% жінок. Стратегії пристосування та уникнення використовують лише 10% респондентів.

Дослідження використання адаптивних стратегій у респондентів в залежності від психологічних аспектів різних рівнів комунікації керівників дозволили визначити основні їх види (рис. 4).

При участі в конфлікті при схемі «підлеглий – керівник» на місці підлеглого респонденти вибирають стратегії: пристосування, уникнення та співпраці. При вирішенні конфлікту в схемі «колега – колега», використовується співпраця та суперництво. У вирішенні конфлікту в схемі «керівник – підлеглий» особистості, перебуваючи на позиції керівника, використовують стратегії суперництва та співпраці.

Це свідчить, що керівники вибирають різні типи стратегії при конфлікті в залежності від

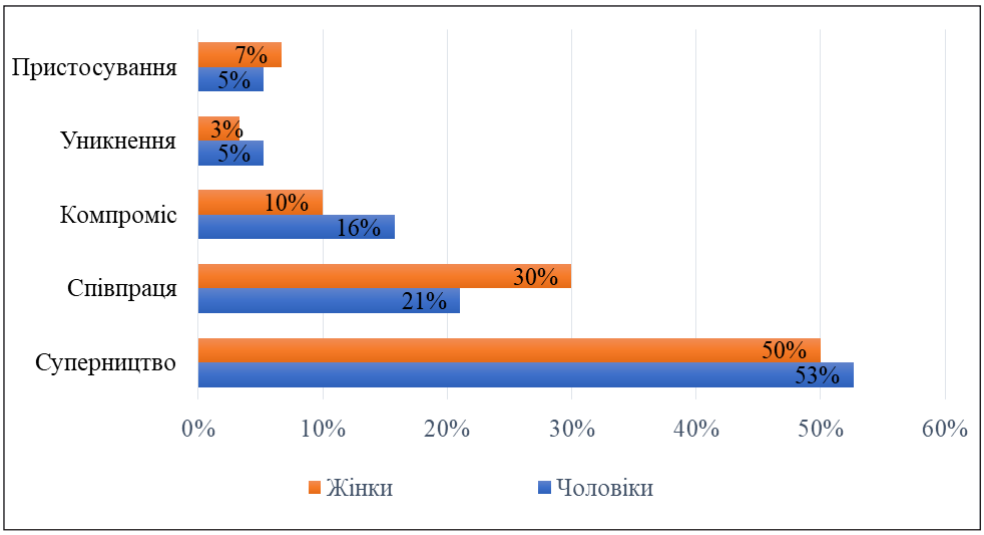

Рис. 3. Стратегії поведінки при конфлікті на рівні «керівник-підлеглий»

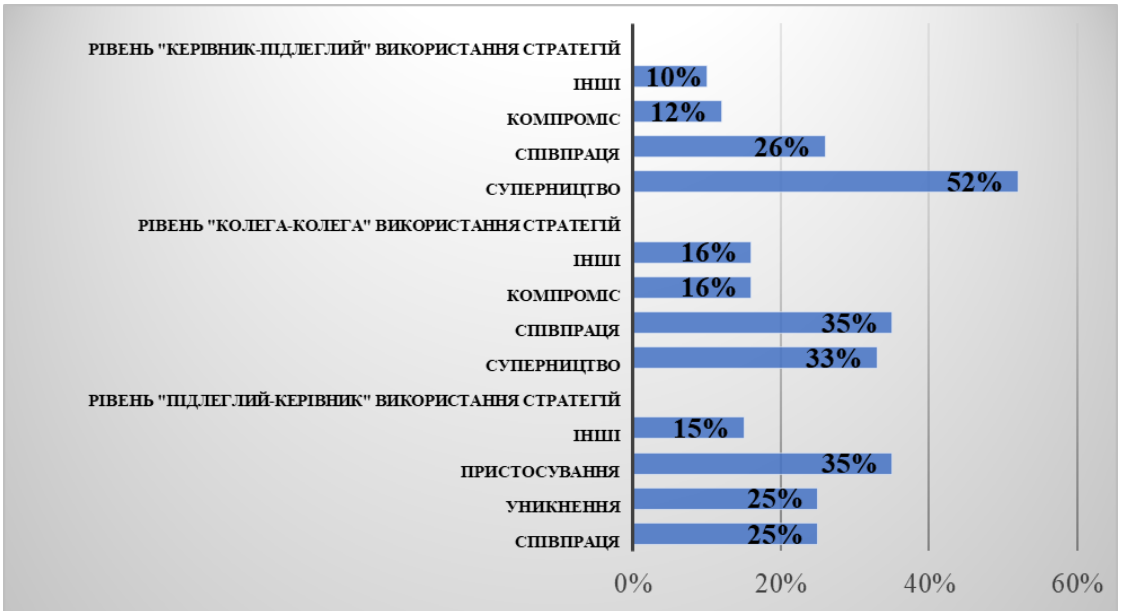

Рис. 4. Стратегії регулювання конфлікту на різних рівнях комунікації

позиції, яку вони займають в системі комунікації в організації. Такий вибір засвідчує значний вплив на свідомість особистості розуміння нею своєї ролі в організації і використання відповідної адаптивної стратегії в конфлікті. Таким чином, самоперетворювальна поведінка особистості, в розрізі її адаптивної поведінки, орієнтується на сприйнятті керівником своєї ролі та місця в організаційній структурі.

Висновки. Особистість обираючи певну адаптивну поведінку у конфліктній ситуації (стратегію) зважає на необхідність пристосування в цій ситуації та на свою роль і місце у визначеному конфлікті. Адаптування запускає процес перебудови мислення та дій особистості в оновлених умовах зовнішнього середовища. Емпірично доведено, що керівники обирають різні типи адаптивної поведінки в залежності від позиції, яку вони займають в системі комунікації в організації. У ролі лідера (керівника) особистість у конфлікті з підлеглим використовує більш агресивну стратегію поведінки, а з керівництвом більш поступливу.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в наступному аналізі адаптаційних механізмів особистості в конфлікті, пов'язаних як із поведінковими факторами впливу так і з особистісними.

Список літератури:

1. Вітомський Ю.Л., Паращенко Л.І., Наконечна Н.В. Організаційні конфлікти та особливості їх розв'язання *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* 2019. Том. IX. Вип. 12. С. 59–68.

2. Енциклопедія сучасної України. URL: https://esu.com.ua/article-3235

3. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л. Комунікативна компетентність як чинник розвитку адаптивної поведінки студентів-першокурсників. *Габітус.* 2023. Вип. 52. С. 82–87.

4. Краснова Н. П. Види конфліктів у діловому спілкуванні. Н*ауковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2013. Вип. 26.С. 108–111.

5. Лавриненко Г.А. Конструктивне розв'язання конфліктів: форми, стратегії і способи вирішення. *Політичне життя*. 2023. С. 15–23. https://doi.org/10.31558/2519-2949.2023.1.2.

6. Новікова Н. Управління конфліктами в організації: підходи до вирішення та профілактики. *Галицький економічний вісник.* 2013. №2(41). С. 79–83.

7. Романенко О. В. Особливості поведінки в конфліктних ситуаціях осіб із різним рівнем особистісної тривожності / О. В. Романенко, М. Ю. Лукашенко / *Юридична психологія*. 2017. № 2. С. 21–31.

8. Стуліка О.Б., Бабкіна А.П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений.* 2021. № 3(2). С. 193–198.

9. Чернікова Н., Бутенко В., Ісаєнко Ю. Управління конфліктами як складова ефективного менеджменту. *Економіка та суспільство*, 2024. (68). https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-68-93

10. Badriyah N., Sulaeman M. M., Wibowo S. N., & Anggapratama R. The Role of Constructive Conflict Management in Fostering Team Collaboration and Innovation: A Perspective of Transformational Leadership. *Journal of Contemporary Administration and Management (ADMAN)*, 2024, 2(1), pp. 402–408. https://doi.org/10.61100/adman.v2i1.159

11. Frey A. , Bühler E., Ruppert J. Conflict Management Strategies of Career Counsellors. *Psychology*, 2022, 13, 62–77. doi: 10.4236/psych.2022.131005.

12. Thomas K. W. Conflict and Conflict Management, In: M. D. Dunnette, Ed., *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*, Rand McNally, New York, 1976, pp. 889–935.

Vlasenko O.O., Kopylova S.V. STRATEGY OF ADAPTIVE BEHAVIOR IN CONFLICT: PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF DIFFERENT LEVELS OF COMMUNICATION OF LEADERS

The article highlights the peculiarities of choosing a strategy for adaptive behavior in conflict by executives. Adaptation, as a process of adaptation to new environmental conditions, triggers the process of restructuring thinking and actions in updated conditions. The dependence between the choice of adaptation model of behavior of the leader and the awareness of the personality of his own capabilities is determined. The performance of different roles in the process of professional activity affects this process. In the professional activity of leaders, conflict situations are a special professional aspect. It is the leader or group leader who is responsible for the solution in a conflict situation. The leader can take two places in the conflict: the participant (observer) of the conflict and the immediate side of the conflict relationship. As the immediate side of conflict relationships, the leader can use five basic ways of regulating conflict: rivalry (competition), cooperation, compromise, avoidance, adaptation. In accordance with the location in the organizational structure of the enterprise, the employee in business communication takes a place in one of the structural relationships: the leader (leader) – subordinate; subordinate – leader (leader); College is a colleague. This place determines the decision of the individual on the strategy of adaptive behavior in conflict. A survey was conducted by 49 middle management managers who occupy all three positions in structural relationships. The study was conducted using the Thomas Kilmann questionnaire «Types of Conduct in Conflict.» It has been determined that managers choose different types of adaptive behavior depending on the position they occupy in the communication system in the organization. In the role of the leader (leader), the personality with the subordinates uses a more aggressive strategy for conflict behavior, and with the leadership more compliant.

Key words: *adaptation, professional activity, conflict management, communication, leader, personality.*

УДК 159.98:316.77:005.336
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/12

Дробот О.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Коминар М.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ПСИХОСЕМАНТИКИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ

У статті подано теоретичний аналіз сучасних підходів до пояснення сутності й особливостей невербальної психосемантики у професійній діяльності фахівця. У професійній діяльності фахівця розглядається професійне спілкування, професійна комунікація, професійна взаємодія, в аспектах невербальної психосемантики. Здійснено міждисциплінарне узагальнення психологічних, педагогічних, соціальних аспектів невербального спілкування та його психосемантичного змісту. Описано ключові компоненти невербальної комунікації (міміка, жести, постава, погляд, інтонація) та їхню функціональну роль у процесі формування довіри, професійного іміджу та ефективної професійної взаємодії в умовах професійної взаємозалежності.

Невербальна психосемантика розглядається як динамічна система знакових проявів, що не лише супроводжує вербальну взаємодію, а й формує глибинні смислові орієнтири у спілкуванні. Увагу приділено галузевим особливостям (освіта, медицина, право, менеджмент, психологія), які детермінують специфіку використання та інтерпретації невербальних сигналів у професійній комунікації. Проаналізовано можливості застосування психосемантичного підходу як методологічної бази для аналізу прихованих значень у невербальній поведінці фахівця. Виявлено, що невербальна поведінка має багатовимірний вплив: емоційний, соціальний, когнітивний та культурний.

Розглянуто інтеркультурний, адаптаційний і рефлексивний аспекти невербальної комунікації як механізми професійної самореалізації, самоактуалізації та психологічної зрілості фахівця. Акцентовано увагу на важливості формування «невербальної компетентності» у сучасних умовах соціальної динаміки, глобалізації та мультикультурної взаємодії. Стаття орієнтована на поглиблення розуміння психосемантичної природи невербального спілкування, взаємодії, комунікації та обґрунтування необхідності вдосконалення професійних навичок у використанні невербальних засобів різних сфер діяльності.

Ключові слова: *невербальна психосемантика, професійна діяльність фахівця, невербальне спілкування, невербальна комунікація, професійна взаємодія, аспекти прикладного значення, невербальна компетентність.*

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризується високою комунікативною насиченістю, глобалізаційними процесами та зростаючим значенням міжособистісної взаємодії, посилюється потреба у глибшому розумінні невербального компоненту професійної комунікації у професійній діяльності фахівця. У фокусі наукової думки опиняється не лише ефективність мовленнєвого спілкування, а й той прихований пласт індивідуальних значень і особистісних смислів (*психосемантичних смислів*), що передається невербальними засобами – мімікою, жестами, позицією тіла, зоровим контактом, інтонаційними характеристиками та інш.

Незважаючи на наявність великої кількості досліджень з проблематики невербальної комунікації у психології, соціології, педагогіці, менеджменті, медицині й праві, спостерігається концептуальна розмитість щодо визначення глибинної семантики невербальних сигналів, їхніх функцій у професійному контексті та взаємозв'язку із психологічними механізмами впливу. Дослідники наголошують на складності структурного аналізу невербальних проявів у прикладних ситуаціях професійної діяльності, а також на недостатній розробленості методології психосемантичного аналізу невербального коду [2, с. 45; 3, с. 16–18].

Зокрема, Чепелєва Н.А. акцентує увагу на потребі уніфікації методів психологічної семан-

тики для аналізу невербальної поведінки у різних контекстах взаємодії [15, с. 47–52], а Дробот О.В. вказує на тісний зв'язок невербальних сигналів із підсвідомими проявами особистості, підкреслюючи їхню роль у формуванні прихованого комунікативного сенсу [3, с. 22–25].

У практичній площині проблема проявляється у низькому рівні невербальної обізнаності фахівців, що негативно впливає на якість комунікації в освітніх, медичних, юридичних та управлінських контекстах. Часто спостерігається недооцінка ролі невербального компоненту у встановленні довіри, авторитету, ефективного зворотного зв'язку, що ускладнює досягнення комунікативних і професійних цілей [7, с. 18; 6, с. 92].

Таким чином, актуальність дослідження невербальної психосемантики визначається як науково-теоретичною необхідністю уніфікації та поглиблення знань про структуру і функції невербальних засобів у професійній діяльності, так і практичною потребою формування невербальної компетентності фахівців як складової їхньої професійної ефективності [1, с. 258; 11, с. 221–223].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній науці зростає інтерес до дослідження невербальної комунікації як важливого складника професійної взаємодії фахівця. Невербальні сигнали виступають не лише супровідними елементами спілкування, а й каналами передачі підсвідомого змісту, регуляторами соціального контакту, індикаторами міжособистісної довіри [15, с. 45–47; 2, с. 88–90; 11, с. 221–223].

У працях таких дослідників, як Н. Чепелєва, О. Дробот, О. Клочко, І. Ісаков, Н. Грищенко розкрито різноманітні психосемантичні та професіогенні аспекти невербального спілкування [15, с. 45–52; 3, с. 18-20; 7, с. 17; 6, с. 93; 1, с. 258].

У своїй монографії Н. Чепелєва систематизувала основні методи психосемантичного аналізу, які дозволяють виявляти глибинні смислові структури особистості через її невербальні прояви [15, с. 47–52]. Автор обґрунтовує необхідність включення психосемантики до методології аналізу професійної поведінки як такої, що дозволяє ідентифікувати свідомі та підсвідомі компоненти міжособистісної взаємодії.

О.В. Дробот у своїй публікації акцентує увагу на символічній і підсвідомій природі жестів, міміки та інших невербальних проявів [3, с. 22–25]. Невербальна комунікація розглядається як спосіб глибинної психічної самопрезентації, що не завжди контролюється свідомістю, але передає значущі смисли про емоційний стан, ставлення до партнера по спілкуванню та професійну позицію.

Значний внесок у розуміння галузевої специфіки невербального спілкування зроблено в дослідженнях професійних контекстів. Так, Клочко Т. та співавтори розглядають невербальну комунікацію в освіті як елемент педагогічної майстерності, що впливає на створення емоційного клімату в аудиторії та ефективність педагогічної взаємодії [7, с. 17; 10, с. 217–219].

У медичній сфері психосемантичні властивості невербальної поведінки детально описано в роботі Ісакова Р.І. та колег. Вказується, що невербальні елементи, зокрема позиція тіла, інтонація, зоровий контакт, відіграють ключову роль у встановленні довіри між лікарем і пацієнтом [6, с. 93–94]. Комунікативна неусвідомленість у невербальній поведінці лікаря може викликати опір, тривожність або зниження мотивації пацієнта до співпраці.

Дослідження Н.В. Грищенко присвячене вивченню професійного етикету у невербальній поведінці правоохоронця [1, с. 258–259]. Показано, як певні невербальні звички (жести, поза, дистанція, міміка) впливають на рівень соціальної напруги, довіри чи супротиву з боку громадян.

У контексті менеджменту та бізнес-комунікації психосемантичний підхід до невербальної поведінки реалізовано в дослідженні психосемантики професійної свідомості майбутніх менеджерів. Автор демонструє, що професійна ідентичність менеджера пов'язана з очікуваними невербальними моделями поведінки, що проектуються через уявлення про успішного лідера [12, с. 217–219; 11, с. 222–223].

Також варто зазначити, що невербальна поведінка у професійному середовищі піддається трансформації залежно від рівня міжкультурної компетентності фахівця, що розкрито у працях М.В. Іоффе [10, с. 220–223].

Таким чином, аналіз останніх досліджень засвідчує, що у сучасному науковому дискурсі невербальна психосемантика набуває багаторівневого значення: як предмет дослідження, як інструмент психологічного аналізу та як фактор формування професійної ефективності. Проте відсутність єдиної моделі структурування психосемантики невербальних сигналів у професійному контексті, а також неузгодженість підходів до міжгалузевого застосування цього поняття залишають місце для подальших теоретичних і практичних розвідок [13, с. 217–219; 14, с. 142–148; 8, с. 124–126].

Постановка завдання. Зробити теоретичний аналіз проблеми особливостей невербальної психосемантики у професійній діяльності фахівця, обґрунтувати, важливість формування «невербальної компетентності» для ефективної професійної комунікації, взаємодії, результативного спілкування у професійної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз сучасних підходів до пояснення сутності й особливостей невербальної психосемантики у професійній діяльності фахівця.

2. Проаналізувати галузеві особливості прояву невербальної психосемантики у професійної діяльності фахівця у таких сферах, як освіта, медицина, право, менеджмент, психологія.

3. Обґрунтувати важливість формування «невербальної компетентності» як ресурсу для ефективної професійної комунікації, взаємодії, результативного спілкування.

Виклад основного матеріалу. Невербальна психосемантика у професійній діяльності фахівця поєднує дві взаємопов'язані площини – невербальну комунікацію (як поведінкову реальність) і психосемантичний її вимір (тобто систему значень і смислів, що виникають у свідомості учасників взаємодії).

Розглянемо спочатку складові невербального компонента професійного спілкування. До нього належать такі основні підсистеми: кінесика (експресивні рухи тіла: жести, міміка, пози, хода тощо), просодика або паралінгвістика (характеристики голосу – інтонація, гучність, тембр, паузи), екстралінгвістичні засоби (невербальні вокалізації – сміх, зітхання, паузи, темп мовлення), гаптика (дотики і тілесний контакт) та проксеміка (організація простору спілкування, дистанція між комунікантами) [6, с. 92–94; 7, с. 15–17].

Усі ці канали створюють особливу знакову систему, що супроводжує мовлення. Їх вплив на професійну взаємодію багатоаспектний. Наприклад, кінесичні сигнали можуть передавати емоційний стан і ставлення: доброзичлива посмішка психолога здатна знизити тривогу клієнта, тоді як закрита поза (схрещені на грудях руки) менеджера під час переговорів може несвідомо сприйматися як неготовність до співпраці [9, с. 97–99; 10, с. 217–219].

Паралінгвістичні характеристики (тон, темп голосу) нерідко впливають сильніше за зміст сказаного: підвищення тону чи різкі інтонації викладача можуть викликати захисну реакцію студента, навіть якщо слова нейтральні за змістом. Тактильні контакти (потиск руки, дотик до плеча) в діловій сфері передають відтінки взаємин – від партнерської рівності до домінування або підтримки. Нарешті, просторові фактори (дистанція, розташування в кабінеті, бар'єри на кшталт столу) формують контекст взаємодії: надто мала дистанція між співрозмовниками може породити дискомфорт, тоді як оптимальна проксеміка сприяє довірі [6, с. 92–93; 4, с. 220–222].

Отже, невербальна поведінка фахівця – це складна мова без слів, яка супроводжує професійне спілкування. Її «лексикон» охоплює пози, жести, вирази обличчя, погляд, тембр голосу тощо, а «граматика» визначається культурними і ситуаційними нормами (прийнятною дистанцією, частотою тактильних контактів, правилами етикету).

Психосемантика невербальної комунікації передбачає з'ясування того, які смисли – емоційні, соціальні, оціночні – стоять за конкретними невербальними проявами. В рамках цього підходу важливо враховувати суб'єктивність сприйняття: один і той самий сигнал може по-різному інтерпретуватися різними людьми. Приміром, інтенсивний зоровий контакт керівника під час розмови для підлеглого з низьким рівнем впевненості може означати тиск і критику, тоді як для впевненого співробітника – прояв уваги і контролю.

Психосемантичний підхід дозволяє виявити такі відмінності у значеннях. Зокрема, застосування семантичного диференціалу або асоціативних методик дає змогу кількісно виміряти, як фахівці оцінюють різні невербальні стилі спілкування за певними шкалами (наприклад, «дружелюбність – ворожість», «впевненість – невпевненість») [2, с. 116–117].

На основі таких даних можна побудувати суб'єктивні семантичні простори – тобто візуальні моделі, що відображають взаємне розташування понять у свідомості групи людей. У нашому випадку поняттями будуть різні невербальні сигнали або їх комплекси, а простір покаже, які з них сприймаються подібно чи протилежно (наприклад, жести «відкриті долоні» і «кивання головою» можуть потрапити близько один до одного як маркери згоди і відкритості) [2, с. 117].

Важливо підкреслити, що невербальна психосемантика має прикладне значення для вдосконалення професійної майстерності.

По-перше, розуміння психологічних значень невербальної поведінки допомагає фахівцю більш усвідомлено контролювати власні невербальні сигнали. Як зазначає Н.В. Колотій, свідоме

і доречне використання «невербаліки» є запорукою успішної самопрезентації та реалізації творчого потенціалу спеціаліста, навіть у технічних галузях [10, с. 217–219].

Рефлексія своїх жестів, міміки, інтонацій дозволяє професіоналу сформувати бажаний імідж: наприклад, підкреслити впевненість відкритою позою та чіткою вимовою або проявити емпатію спокійним тоном і кивками голови [10, с. 218–219].

По-друге, знання невербальної психосемантики сприяє кращому розумінню інших. Вміючи «читати» мову тіла клієнта чи партнера, фахівець може своєчасно помітити приховане нерозуміння, опір або, навпаки, зацікавленість співрозмовника, що виражаються невербально (напружена поза, уникнення погляду, відстань тощо) [11, с. 223–224].

Дослідження О.С. Мельник [11, с. 223–224] підтверджує важливість комплексного підходу до аналізу невербальних аспектів у професійній комунікації: автор підкреслює роль жестів відкритості, стабільного зорового контакту, спокійного темпу мовлення у формуванні позитивного іміджу менеджера та налагодженні ефективної міжособистісної взаємодії.

Психологічна інтерпретація невербальних сигналів є складовою емпатійної компетентності, важливої для керівників і фахівців соціономічних професій [12, с. 142–144].

По-третє, дослідження невербальної психосемантики має міжкультурний аспект. Смисли жестів і міміки можуть варіюватися залежно від культурного середовища. Те, що в одній культурі сприймається нейтрально, в іншій може набувати позитивного або негативного значення. Наприклад, жест «ОК» в одних країнах означає схвалення, а в інших сприймається як образливий сигнал.

Для сучасного українського фахівця, який часто працює у мультикультурному середовищі, важливо усвідомлювати ці нюанси. М.В. Іоффе у своїй роботі звертає увагу на відмінності невербальних кодів у різних культурах і наголошує на необхідності розвитку міжкультурної толерантності [4, с. 217–229; 5, с. 87–89].

Таким чином, врахування психосемантики невербальної поведінки має включати і компонент міжкультурної компетентності.

Отримані теоретичні узагальнення дозволяють сформулювати кілька ключових положень.

По-перше, невербальна складова професійного спілкування є носієм багатьох прихованих смислів, що істотно впливають на ефективність взаємодії.

По-друге, психосемантичний аналіз дає можливість виявити структуру цих смислів – як на рівні індивідуальної свідомості окремого фахівця, так і на рівні колективних уявлень певної професійної групи [7, с. 98; 8, с. 124–126].

По-третє, оперування знаннями про невербальну психосемантику має стати складовою професійної підготовки фахівців, адже навчання невербальним стратегіям (мова тіла, голос, контакт очей) підвищує успішність публічних промов, професійну й комунікативну впевненість фахівців [8, с. 124–125].

Зрештою, інтеграція психологічного і семантичного аналізу невербальних проявів у професійної діяльності висвітлює необхідність наукових досліджень професійної «невербальної компетентності», сприятиме появі нових методів вдосконалення комунікативної компетентності, що відповідає сучасним запитам ринку праці на фахівців із високим рівнем soft skills. Саме тому подальші наукові розвідки у напрямі невербальної психосемантики є вкрай перспективними і необхідними для підвищення якості професійної комунікації, взаємодії, спілкування фахівця.

Висновки. У результаті дослідження було комплексно проаналізовано особливості невербальної психосемантики у професійній діяльності фахівця різних галузей. Визначено ключові напрями теоретичного осмислення ролі невербальних засобів комунікації в процесі професійної взаємодії, розкрито психосемантичний зміст у контексті різних сфер діяльності.

Невербальна психосемантика розглядається як складна багатокомпонентна система, що поєднує кінесичні, паралінгвістичні, проксемічні та інші невербальні прояви, які транслюють глибинні значення та впливають на ефективність міжособистісного спілкування у професійної діяльності. З'ясовано, що інтерпретація невербальних сигналів фахівцями відбувається крізь призму професійного досвіду, культурних норм і контексту професійної взаємодії, що обумовлює багатоманітність сприйняття і передачі індивідуальних значень і смислів.

Особливу увагу приділено аспектам прикладного значення, показано, що свідоме управління фахівцем невербальними проявами, вміння зчитувати приховані смисли в комунікації, спілкуванні, взаємодії є важливою складовою професійної компетентності сучасного фахівця, такої як «невербальна компетентність». Отже, розвиток професійної «невербальної компетентності» на основі психосемантичного аналізу є важливим

чинником підвищення ефективності професійної діяльності.

Перспективою подальших досліджень є створення психодіагностичних інструментів психосемантики для вимірювання індивідуальних відмінностей у сприйнятті невербальних сигналів фахівців різних професій, а також розробка комплексних програм які спрямовані на покращення розуміння невербальних аспектів професійної діяльності.

Список літератури:

1. Грищенко Н. В. Невербальний етикет в професійній діяльності правоохоронця. Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: матеріали наук.-практ. конф. Харків: ХНУВС. 2020. С. 258–259.

2. Дробот О.В. Методи психосемантики у дослідженні свідомості. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* К. : Національний авіаційний університет, 2018. Вип. 1(12). С. 112–117.

3. Дробот О.В. Невербальне спілкування як спосіб комунікації та прояву підсвідомого. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 8 грудня 2023 р. Львів –Торунь : Liha-Pres. 2023. С. 22–25.

4. Іоффе М. В. Невербальний аспект спілкування як наукова категорія. *Věda a perspektivy.* 2023. № 10(29). С. 217–229.

5. Іоффе М. В. Особливості невербального аспекту спілкування в управлінській діяльності: дис. ... д-ра філософії: 053 – Психологія. Київ: Таврійський національний університет імені Володимира Івановича Вернадського, 2023. 240 с.

6. Ісаков Р. І., Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Васильєва Г. Ю., Рудь В. О., Кидонь П. В. Невербальні елементи комунікації лікаря та пацієнта в діагностичному процесі. Актуальні питання лінгвістики, професійної лінгводидактики, психології і педагогіки вищої школи: збірник статей VII міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава, 24–25 листопада 2022 р.). Полтава, 2022. С. 92–94.

7. Клочко Т., Росса О., Бережанська О. Поняття, роль та складові невербальної комунікації. *Молодий вчений.* 2024. № 6.1(130.1). С. 15–21. DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-6.1-131.1-5

8. Козак Л. В. Психологічні особливості інтерпретації невербальної поведінки у професійній діяльності. *Психологія і суспільство.* 2023. № 2(90). С. 124–132. DOI: https://doi.org/10.35774/ps2023.02.124

9. Колотій Н. В. Формування навичок невербальної комунікації у майбутніх ІТ-фахівців під час проведення презентацій англійською мовою. *Наукові праці Чорноморського національного університету імені Петра Могили.* 2019. Вип. 311. С. 97–99.

10. Колотій Н. В. Важливість використання невербальних засобів комунікації під час публічних виступів фахівців технічного профілю. *Психологія та суспільство.* 2021. № 3(2). С. 217–219. DOI: https://doi.org/10.32838/2710-4656/2021.3-2/41

11. Мельник О. С. Невербальні аспекти професійної комунікації в менеджменті: результати емпіричного дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2024. Том 57. Вип. 2. С. 221–227. DOI: https://doi.org/10.35619/PIJ.2024.57.2.8

12. Сингаївська І., Архипчук І. Особливості дослідження взаємодії та ділового спілкування в колективі фінансової служби організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 3(27). С. 142–148.

13. Тимош Ю. В. Психосемантичні особливості моральної свідомості особистості: теоретичні аспекти: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – Загальна психологія. Київ, 2018. 22 с. URL: http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/36790

14. Цибух Л. М. Особливості прояву комунікативних якостей у майбутніх менеджерів. *Психологія особистості.* 2020. Вип. 20. С. 161–165.

15. Чепелєва Н. А. Методи психологічної семантики в дослідженні особистості. Київ: Інститут психології імені Григорія Силовича Костюка НАПН України, 2019. 168 с.

Drobot O.V., Komynar M.V. FEATURES OF NONVERBAL PSYCHOSEMANTICS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A SPECIALIST

The article presents a theoretical analysis of contemporary approaches to understanding the essence and specific features of nonverbal psychosemantics in the professional activity of a specialist. Professional communication, interaction, and dialogue are considered through the lens of nonverbal psychosemantics. An interdisciplinary generalization of psychological, pedagogical, and social aspects of nonverbal communication and its psychosemantic content has been carried out. Key components of nonverbal communication (facial expressions, gestures, posture, gaze, intonation) and their functional roles in building trust, professional image, and effective interaction in conditions of professional interdependence are described.

Nonverbal psychosemantics is viewed as a dynamic system of symbolic manifestations that not only accompany verbal interaction but also shape deep semantic orientations in communication. Attention is paid to the sectoral features (education, medicine, law, management, psychology) that determine the specificity of use and interpretation of nonverbal signals in professional communication. The potential of the psychosemantic approach is analyzed as a methodological basis for uncovering hidden meanings in a specialist's nonverbal behavior. It is revealed that nonverbal behavior has a multidimensional influence: emotional, social, cognitive, and cultural.

Intercultural, adaptive, and reflective aspects of nonverbal communication are considered as mechanisms of professional self-realization, self-actualization, and psychological maturity of a specialist. Emphasis is placed on the importance of developing "nonverbal competence" under modern conditions of social dynamics, globalization, and multicultural interaction. The article aims to deepen the understanding of the psychosemantic nature of nonverbal communication, interaction, and dialogue, and to justify the need for enhancing professional skills in the use of nonverbal means across various fields of activity.

Key words: *nonverbal psychosemantics, professional activity of a specialist, nonverbal communication, nonverbal interaction, professional dialogue, applied aspects, nonverbal competence.*

УДК 159.9:616.11-009.63:159.955
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/13

Іванова Т.В.
Сумський державний університет

Лакоза М.О.
Сумський державний університет

КРЕАТИВНІСТЬ ТА ТРУДОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ ОСІБ З МІОПІЄЮ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ

У статті представлено теоретичний та емпіричний аналіз проблеми взаємозв'язку креативності та трудової залежності у осіб з міопією. Проаналізовано теоретичні аспекти впливу міопії на психологічний профіль особистості, зокрема на формування специфічних когнітивних та емоційних стратегій. Обґрунтовано припущення про те, що особи з міопією характеризуються підвищеною тривожністю, інтроверсією, схильністю до гіперконтролю та внутрішньої зосередженості, що може впливати на розвиток як креативного потенціалу, так і трудової залежності.

Проведено емпіричне дослідження на вибірці студентської молоді (n=111) віком від 17 до 25 років, яких було розподілено на експериментальну (з міопією) та контрольну (без порушень зору) групи. Використано опитувальники «Діагностика особистісної креативності» Є. Тунік та Голландську шкалу робочої залежності DUWAS.

Виявлено статистично значущі відмінності між групами за показниками когнітивної креативності. Особи з міопією демонструють вищі рівні допитливості та уяви порівняно з контрольною групою. Встановлено позитивні кореляції між ступенем міопії та проявами допитливості ($r=0,291$; $p<0,01$) і уяви ($r=0,252$; $p<0,01$), що підтверджує припущення про вплив зорової вразливості на розвиток креативних здібностей.

При цьому зв'язок міопії з трудовою залежністю виявився статистично незначущим, хоча спостерігається тенденція до вищої включеності у роботу серед осіб з порушеннями зору. Водночас виявлено значущі кореляції між допитливістю та компонентами трудової залежності: надмірністю роботи ($r=0,215$; $p<0,05$) і нав'язливістю ($r=0,243$; $p<0,05$), що може свідчити про трансформацію креативного потенціалу у трудову активність.

Отримані результати розширюють уявлення про психологічні особливості осіб з міопією та відкривають перспективи для розробки інтервенцій, спрямованих на підтримку креативності й профілактику трудової залежності у даної групи.

Ключові слова: *міопія, креативність, трудова залежність, допитливість, уява, когнітивний стиль, психологічна адаптація.*

Постановка проблеми. У сучасному соціокультурному контексті дедалі більше уваги приділяється психологічним особливостям осіб із хронічними фізичними порушеннями, зокрема – зниженням гостроти зору. Одним із найпоширеніших таких станів є міопія, яка становить до 80% випадків аметропії і, за оцінками ВООЗ, має ознаки пандемічного поширення серед молоді. Особливо часто вона діагностується в осіб, діяльність яких передбачає інтенсивне розумове навантаження, зорову концентрацію, довготривале використання цифрових пристроїв – тобто, в умовах, характерних для представників інтелектуальних професій.

Систематичний огляд і метааналіз 78 досліджень підтверджують, що тривала робота з близько розташованими об'єктами, особливо пов'язана з професійним навантаженням (читання, користування комп'ютером), підвищує ризик розвитку короткозорості на 26% [14]. Аналогічно, дослідження серед школярів у Південній Індії показало позитивну кореляцію між часом, витраченим на зорову роботу поблизу, та рівнем міопії [7]. Крім візуального навантаження, міопія може бути пов'язана з трудовою залежністю, оскільки остання супроводжується постійною зоровою концентрацією, емоційною напругою, нехтуванням відпочинком і активностями на свіжому повітрі. Особи з трудовою залежністю, як правило, зменшують кількість фізичної активності, уникають перебування на вулиці, що асоціюється з підвищеним ризиком розвитку короткозорості [17].

Психологічний потяг до зорової праці як форма трудової адикції також має фізіологічні наслідки. Дослідження засвідчують, що тривалий фокус на близьких об'єктах спричиняє адаптаційну втому, підвищення внутрішньоочного тиску, що є чинниками ризику розвитку міопії [20]. Залежність від роботи супроводжується хронічним стресом, який, у свою чергу, впливає на фізіологічні механізми організму. Підвищений рівень кортизолу, характерний для стресу, може впливати на ріст і розвиток очного яблука [9], а погіршення якості сну, що часто спостерігається при трудоголізмі, асоціюється з прогресуванням короткозорості [18].

Міопія не обмежується лише фізіологічними особливостями – вона також створює специфічне когнітивно-психоемоційний стан, що впливає на формування особистості. Серед чинників, які асоціюються з розвитком або прогресуванням короткозорості, називають не лише генетичну схильність чи гігієнічні умови праці, а й психічні особливості суб'єкта, зокрема схильність до гіперконтролю, концентрації на деталях, тривожність і надмірну відповідальність [2, 6]. Дослідження Н. Ульянової, К. Гуманця, В. Сухової вказують на те, що особи з міопією частіше демонструють високий рівень тривожності, знижену самооцінку, емоційну напруженість і схильність до ідеалізації [3, 6]. Ці риси можуть сприяти формуванню поведінкових стратегій компенсації, серед яких – психологічна залежність від праці як засіб підтримання стабільності та контролю.

Хоча зв'язок між міопією та творчим мисленням досі не є достатньо дослідженим, наявні дані свідчать про потенціал такої кореляції. У ряді робіт короткозорість пов'язується з вищим інтелектуальним рівнем [19], який своєю чергою є когнітивною основою креативності. Також у дослідженнях, присвячених особам із порушеннями зору (включно з незрячими), виявлено, що відсутність зорового досвіду не заважає, а іноді навіть сприяє розвитку дивергентного мислення – ключового механізму творчості [8]. Таким чином, міопія може не лише бути наслідком способу життя з високим трудовим навантаженням, а й створювати психофізіологічний та емоційно-когнітивний контекст, у якому взаємодіють креативність і трудова залежність.

У межах окресленої проблематики особливої уваги заслуговує феномен трудової залежності – своєрідної стратегії психологічної адаптації, яка дає змогу особам із міопією зберігати відчуття контролю, підтримувати самооцінку й уникати невизначеності через гіпертрофовану залученість у професійну діяльність. Цей механізм, що часто залишається поза фокусом традиційних досліджень, може виступати адаптивною стратегією, пов'язаною з когнітивними особливостями осіб із міопією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Трудова залежність є складним багатовимірним феноменом, який охоплює як поведінкові, так і афективно-когнітивні прояви. На відміну від працелюбності як адаптивної характеристики, трудова залежність має виражено нав'язливий, емоційно насичений і часто деструктивний характер. Вона проявляється у хронічному перенавантаженні, ігноруванні відпочинку, погіршенні соціальних зв'язків та тривожності у стані бездіяльності. Важливий внесок у розвиток теорії трудової залежності зробили А. Робін і Дж. Спенс, які охарактеризували трудоголіка як особу, що не отримує задоволення від роботи, але все одно нав'язливо до неї повертається, втрачаючи здатність до регуляції навантаження [16].

М. Гріфітс [11] запропонував концептуальну модель трудової залежності, що включає такі ознаки: зміна настрою, толерантність, синдром відміни, рецидиви, втеча від реальності, конфлікти з оточенням, зумовлені трудовим перенавантаженням. Трудоголіки, на відміну від працелюбів, не вміють дозувати зусилля, порушують баланс між працею і відпочинком, мають внутрішню залежність від відчуття продуктивності, що часто компенсує низьку самооцінку або глибинну тривожність. Саме тому трудову залежність розглядають як механізм психологічної компенсації – спосіб підтримання цілісності Я-образу за допомогою зовнішньої діяльності. Інші дослідники, зокрема В. Шауфелі, Т. Таріс та А. Баккер, вказують, що трудова залежність не корелює з ефективністю, а часто супроводжується вигоранням, деперсоналізацією, когнітивною ригідністю [15].

Для осіб із міопією трудова залежність може слугувати формою адаптації до складного середовища. Знижена самооцінка, порушення соціальної активності, потреба в безпечному і контрольованому просторі – все це може підштовхувати до гіпертрофованої трудової активності як способу збереження психологічної стабільності. Крім того, трудова діяльність дає змогу таким особам сфокусувати увагу на досяжному, логічно структурованому процесі, що знижує рівень тривожності, компенсує зорові обмеження і дозволяє уникати ситуацій невизначеності. Водночас надмірне залучення до праці має ціну – зниження

спонтанності, гнучкості мислення, обмеження емоційного реагування, що може пригнічувати креативну сферу.

Саме тому наступним важливим аспектом у розгляді психологічного профілю осіб з міопією є аналіз креативності як потенційного ресурсу, що може як розкриватися, так і пригнічуватись у контексті трудової залежності. У психологічній науці креативність трактується як здатність до створення нового, оригінального продукту або ідеї, що має внутрішню цінність для суб'єкта та/або соціальну значущість [5]. Суттєвий внесок у вивчення креативності зробив Дж. Гілфорд, який виділив такі компоненти креативного мислення: гнучкість, образність, спонтанність, оригінальність [12]. Дж. Хатена, П. Торенс запропонували емпіричні критерії: легкість продукування ідей, точність, новизна, здатність до трансформації [13].

У контексті трудової залежності креативність може виявлятися амбівалентно. З одного боку, перфекціонізм, високі досягнення, залучення до інтелектуальної діяльності створюють передумови для творчості. З іншого – надмірне трудове навантаження, постійний тиск, страх неуспіху, відсутність вільного часу і спонтанності – блокують креативний імпульс. Емпіричні дослідження підтверджують, що трудоголіки рідше демонструють високі показники дивергентного мислення. В умовах стресу вони тяжіють до ригідних когнітивних стратегій, повторення перевірених дій, знижують здатність до оригінальних рішень. У праці Дж. Као креативність визначається як процес перетворення ідеї на цінність [5] – а отже, потребує не лише розумових зусиль, а й гнучкості, відкритості, емоційної інтуїції, які можуть бути ослаблені при трудовій залежності.

Водночас окремі аспекти креативності можуть парадоксально компенсуватись через трудову активність. У разі внутрішнього конфлікту або страху реалізовувати себе у творчості, особа може спрямувати енергію на формально продуктивну, але менш ризиковану активність – працю. У цьому сенсі трудова залежність може слугувати як захистом від самовираження, так і структурованим каналом креативного потенціалу – але лише у випадках, коли діяльність дозволяє втілювати новизну (наприклад, у сфері науки, інженерії, дизайну тощо).

Окрему увагу заслуговують особи з міопією. Як уже зазначалося, ця група часто характеризується високим інтелектуальним навантаженням, схильністю до самоізоляції, внутрішнім контролем і аналітичністю мислення, схильністю до тривожності та ригідності [3, 6]. Ці риси, з одного боку, створюють ризик придушення спонтанної креативності, а з іншого – формують основу для глибокої, образної, символічної творчості, що проявляється у контекстах інтелектуального або художнього типу. Наприклад, у дослідженні Е. Едлі та Л. Прінг [10] було встановлено, що особи з вадами зору демонструють розвинуту образну уяву і здатність до абстрактного мислення, що є базою для креативної діяльності. Аналогічно, Е. Верма [19] пов'язує міопію з вищим рівнем інтелектуального розвитку, який є одним із когнітивних чинників креативності. Таким чином, креативність у осіб з міопією має специфічний профіль: вона менш афективна, але більш концептуально орієнтована, потребує особливих умов для реалізації – без зовнішнього тиску, у середовищі прийняття, без страху помилки.

Проведений теоретичний аналіз дозволив виявити потенційно значущий взаємозв'язок між трудовою залежністю та креативністю в осіб із зоровими особливостями, зокрема міопією. Особливості психологічного профілю таких осіб – підвищена тривожність, потреба в структурованому середовищі, знижена самооцінка та інтроверсія – з одного боку, можуть сприяти гіперкомпенсаторному включенню в трудову діяльність, а з іншого – формувати специфічний стиль мислення та самовираження, пов'язаний із внутрішньою креативністю. Це відкриває перспективу вивчення балансу між трудовою залежністю та креативністю в умовах зорової вразливості. Зокрема, актуальними постають питання: чи витісняє трудова залежність творчу енергію, чи навпаки – є її прихованим носієм у структурованій формі? Відповіді на ці запитання потребують емпіричної перевірки.

Постановка завдання. У контексті зазначеного було сформульовано мету дослідження – виявити особливості прояву трудової залежності та креативності в осіб з міопією, а також дослідити можливі зв'язки між цими двома феноменами в умовах зорової вразливості.

Виклад основного матеріалу. З метою реалізації поставленої мети було проведено емпіричне дослідження, у межах якого вивчався взаємозв'язок між трудовою залежністю та креативністю у студентської молоді з різним станом зору. У дослідженні були використані опитувальники – «Діагностика особистісної креативності» Є. Тунік [1]; Голландська шкала трудової залежності DUWAS [4]. Додатковий соціально-

демографічний блок, включав запитання про вік, стать, наявність міопії та її характеристику. Це дало змогу розділити респондентів на дві групи: основну групу – особи з міопією; контрольну групу – особи без порушень зору. Усього у дослідженні взяли участь 126 респондентів віком від 17 до 25 років. Структура вибірки за статтю та зоровим статусом: жінки з міопією – 32 особи; жінки без міопії – 50 осіб; чоловіки з міопією – 14 осіб; чоловіки без міопії – 30 осіб.

Для деталізації особливостей зору було додано низку уточнюючих запитань. Зокрема: «Якого ступеня у Вас міопія?» та «Коли у Вас уперше виявили міопію?».

Серед учасників дослідження, які належали до основної групи (тобто осіб із наявною міопією), найбільш поширеним був перший ступінь короткозорості – його зазначили 26 осіб, що становить 56,52% від загальної кількості респондентів з міопією. Другий ступінь було виявлено у 14 респондентів (30,43%), третій ступінь – у 6 осіб (13,05%).

У табл. 1 наведено статистичні показники за шкалами надмірності й нав'язливості роботи (DUWAS), а також креативності (допитливість, уява, складність) у загальній вибірці, серед респондентів з міопією та без неї.

За шкалою надмірності роботи середній бал у загальній вибірці становить 11,5 (SD=3,45; CV=29,94%). У групі з міопією середнє значення дещо вище (M = 11,75), ніж у групі без міопії (M=11,37), хоча показники стандартного відхилення та коефіцієнта варіації свідчать про порівняну варіативність у обох групах. За шкалою нав'язливості роботи також спостерігаються незначні відмінності: у групі з міопією середній бал становить 10,78, що вище, ніж у групі без міопії (10,15). Коефіцієнт варіації залишається високим в обох групах, з тенденцією до більшої варіативності у респондентів без міопії.

За шкалою допитливості у респондентів з міопією спостерігається значно вищий середній бал (M=14,48), ніж у тих, хто не має міопії (M=11,24). Відповідно, медіана в першій групі становить 14, тоді як у другій – 11. Ці відмінності є статистично значущими, що може вказувати на зв'язок між наявністю міопії та проявами когнітивної допитливості. Коефіцієнт варіації в цій шкалі у групі з міопією нижчий (29,92%), що вказує на відносну однорідність показників.

У показниках уява спостерігається аналогічна тенденція: респонденти з міопією мають вищий середній бал (M=10,68), ніж ті, хто не має міопії (M=9,97). Хоча статистичної значущості не позначено, варіативність у групі без міопії є значно вищою (CV=52,36%).

Таблиця 1

Описові статистичні характеристики за шкалами DUWAS та Особистісної креативності (з урахуванням зорового статусу)

Шкала	Показник	Загальна вибірка	З міопією	Без міопії
DUWAS – Надмірність роботи	Середнє (M)	11,5	11,75	11,37
	Медіана (Me)	11	12	11
	Стандартне відх.	3,45	3,61	3,39
	Коеф. варіації (%)	29,94	30,7	29,86
DUWAS – Нав'язливість роботи	Середнє (M)	10,38	10,78	10,15
	Медіана (Me)	10	11	10
	Стандартне відх.	3,56	3,62	3,55
	Коеф. варіації (%)	34,27	33,66	34,94
Креативність – Допитливість	Середнє (M)	12,41	14,48*	11,24*
	Медіана (Me)	12	14	11
	Стандартне відх.	5,35	4,33	5,57
	Коеф. варіації (%)	43,11	29,92	49,59
Креативність – Уява	Середнє (M)	10,68	11,95	9,97
	Медіана (Me)	12	14	11
	Стандартне відх.	5,29	5,31	5,22
	Коеф. варіації (%)	49,51	44,4	52,36
Креативність – Складність	Середнє (M)	10,8	10,55	10,94
	Медіана (Me)	11	11	12
	Стандартне відх.	4,71	4,96	4,62
	Коеф. варіації (%)	43,56	46,98	42,23

Щодо шкали складності, то відмінності між групами менш виражені. Цікаво, що в групі з міопією спостерігається найвищий коефіцієнт варіації (46,98%), що свідчить про більшу розкиданість результатів.

Отримані дані демонструють помірні, але послідовні відмінності між респондентами з міопією та без неї. Найбільш помітно це у сфері когнітивної креативності – допитливості та уяви. Респонденти з міопією демонструють вищі середні бали за цими параметрами, що може свідчити про наявність певних психологічних особливостей, пов'язаних із типом зору. Однак ці висновки потребують подальшої перевірки з урахуванням контролю за іншими змінними (вік, освіта, професійна діяльність тощо).

Для з'ясування взаємозв'язків між змінними було проведено кореляційний аналіз за участі таких показників: вік, ступінь міопії, рівні креативності (допитливість, уява, складність) та трудоголізму (надмірність і нав'язливість роботи).

Статистично значущі зв'язки були виявлені між ступенем міопії та допитливістю (r=0,291; p<0,01), а також між міопією та уявою (r=0,252; p<0,01). Це свідчить про те, що респонденти з вищим ступенем міопії мають схильність до вищого рівня когнітивної креативності, зокрема у вигляді зацікавленості до нового досвіду та уявної репрезентації реальності. Зв'язки між міопією складністю мислення та трудоголізмом не досягають рівня статистичної значущості, що вказує на відсутність чітких асоціацій між фізіологічними особливостями зору та схильністю до роботи в надмірному чи компульсивному режимі.

Статистично значущі коефіцієнти були виявлені між допитливістю та нав'язливістю роботи (r=0,243; p<0,05), а також між допитливістю та надмірністю роботи (r=0,215; p<0.05). Це свідчить про те, що когнітивна активність і прагнення до пізнання можуть бути супутніми чинниками трудоголічної поведінки. Іншими словами, креативно налаштовані особи можуть демонструвати вищу включеність у роботу, що в окремих випадках набуває рис нав'язливості.

Інші кореляції між аспектами креативності та трудоголізмом (наприклад, уява ↔ надмірність, складність ↔ нав'язливість) не досягли рівня статистичної значущості, що дозволяє припустити відносну незалежність цих характеристик.

Обговорення. Отримані результати дозволяють розширити уявлення про психологічний профіль осіб із міопією, зокрема – у площині їхньої трудової мотивації та креативного потенціалу. Згідно з емпіричними даними, найвиразніші відмінності між особами з міопією та без неї спостерігаються за шкалами допитливості та уяви – ключових складових когнітивної креативності. Це узгоджується з попередніми теоретичними гіпотезами про схильність осіб із порушенням зору до більш вираженого внутрішнього фокусу уваги, аналітичного стилю мислення та вищої когнітивної чутливості.

Кореляційний аналіз продемонстрував значущі позитивні зв'язки між ступенем міопії та проявами допитливості (r=0,291; p<0,01) та уяви (r=0,252; p<0,01), що свідчить про наявність потенційного зв'язку між зоровою вразливістю та когнітивною гнучкістю. Водночас зв'язок міопії з трудовою залежністю виявився статистично незначущим, хоча було зафіксовано певну тенденцію до вищих середніх показників у групі з міопією. Це може вказувати на те, що сам факт зниження зору не є безпосереднім чинником трудоголічної поведінки, однак супутні психологічні риси (наприклад, перфекціонізм, потреба в контролі) можуть опосередковано сприяти гіперзалученості до роботи.

Цікавим є також зв'язок між допитливістю і трудоголізмом: виявлено статистично значущі кореляції між допитливістю та як надмірністю роботи (r=0,215; p<0,05), так і нав'язливістю (r=0,243; p<0,05). Це може свідчити про наявність латентного механізму, за якого пізнавальна активність, властива креативним особистостям, трансформується у трудову активність за умови відповідного соціального або внутрішнього тиску. Така трансформація, у свою чергу, може маскувати справжній потенціал креативності, спрямовуючи його на функціональну продуктивність замість самовираження.

Отже, у осіб із міопією креативність не лише зберігається, але й може бути активованою через внутрішній світ, образне мислення та концептуальну глибину. Однак контекст трудової залежності може як підтримувати цю креативність (за умов позитивної мотивації й відкритості), так і гальмувати її через надмірний контроль, ригідність і втомлюваність.

Висновки. Емпіричне дослідження виявило, що індивіди з міопією демонструють статистично значущі підвищені показники когнітивної креативності, насамперед за параметрами допитливості та уяви, порівняно з контрольною групою осіб із нормальним зором. Встановлено позитивну кореляцію між ступенем міопії та вираженістю означених компонентів креативності, що свід-

чить про психологічну специфіку досліджуваної групи, яка характеризується посиленою інтроспекцією, схильністю до абстрактного мислення та підвищеною рефлексивністю.

Аналіз даних не виявив статистично значущого зв'язку між ступенем міопії та проявами трудової залежності, проте у респондентів із короткозорістю спостерігається тенденція до більшої інтенсивності включеності в робочий процес. Встановлено кореляційний зв'язок між допитливістю як компонентом креативності та параметрами трудової залежності, зокрема з її компульсивним аспектом. Це може інтерпретуватися як прояв феномену трансформації креативного потенціалу у форсовану трудову активність.

Результати дослідження дозволяють концептуалізувати креативність у контексті візуальної вразливості як амбівалентний феномен: з одного боку, вона функціонує як адаптивний когнітивний ресурс, з іншого – може зазнавати інгібування внаслідок хронічного професійного перенавантаження чи надмірного самоконтролю.

У якості перспектив подальших досліджень можна вказати вивчення взаємозалежності між когнітивними стилями, рівнем міопії та патернами трудової поведінки. Це буде мати суттєве теоретичне та прикладне значення для розробки таргетованих психологічних інтервенцій, спрямованих на оптимізацію креативного потенціалу та профілактику деструктивних проявів трудової залежності у осіб із міопією.

Список літератури:

1. Бацилєва О., Пузь І., Єрмішев О. Дослідження особистісної креативності в здобувачів вищої освіти різних спеціальностей. *Габітус*. 2020. Vol. 2, no. 18. P. 12–17. URL: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.2 (дата звернення: 25.03.2025).

2. Гуманець К., Сухова В., Георгієвська Н. Психосоматичний аспект розвитку міопії. *Грааль науки.* 2021. № 2-3. С. 585–586. URL: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.02.04.2021.119 (дата звернення: 26.01.2024).

3. Колісник Л., Фрейдліна Д. Особливості цілепокладання осіб із діагнозом міопія. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2019. №45. С. 223–241. URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.223-241 (дата звернення: 26.01.2024).

4. Нікітчук У. І., Костриба О. В., Павловська В. В. Вимірювання трудоголізму студентів: досвід розроблення опитувальника. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2020. Vol. 1, no. 11. P. 197–202. URL: https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-11-197-202 (дата звернення: 25.03.2025).

5. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка.* 2016. № 11. С. 120–131.

6. Ульянова Н. А. Інформаційний стрес як фактор впливу на психоемоційний стан хворих на міопію. *Вісник проблем біології і медицини*. 2014. Т. 3, № 3. С. 212–216.

7. Alvarez-Peregrina C., Martinez-Perez C., Sánchez-Tena M. Á. Myopia and other visual disorders in children. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, no. 15. P. 8912. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph19158912 (date of access: 25.03.2025).

8. Cholinergic circuits in cognitive flexibility. V. F. Prado et al. *Neuroscience*. 2017. Vol. 345. P. 130–141. URL: https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.09.013 (date of access: 25.03.2025).

9. Desmettre T., Gatinel D., Leveziel N. Épigénétique et myopie : mécanismes et perspectives thérapeutiques. *Journal Français d'Ophtalmologie*. 2022. Vol. 45, no. 10. P. 1209–1216. URL: https://doi.org/10.1016/j.jfo.2022.06.002 (date of access: 25.03.2025).

10. Eardley A. F., Pring L. Spatial processing, mental imagery, and creativity in individuals with and without sight. *European journal of cognitive psychology*. 2007. Vol. 19, no. 1. P. 37–58. URL: https://doi.org/10.1080/09541440600591965 (date of access: 25.03.2025).

11. Griffiths M. D., Demetrovics Z., Atroszko P. A. Ten myths about work addiction. *Journal of Behavioral Addictions.* 2018. Vol. 7, no. 4. P. 845–857. URL: https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.05 (date of access: 26.01.2024).

12. Guilford J. P. The nature of human intelligence. New York : McGraw-Hill, 1967. 538 p.

13. Khatena J., Torrance P. The khatena-torrance creative perception inventory for identification diagnosis facilitation and research. *Gifted child quarterly*. 1977. Vol. 21, no. 4. P. 517–525. URL: https://doi.org/10.1177/001698627702100410 (date of access: 26.03.2025).

14. Myopia and near work: a systematic review and meta-analysis. F. Dutheil et al. *International journal of environmental research and public health*. 2023. Vol. 20, no. 1. P. 875. URL: https://doi.org/10.3390/ijerph20010875 (date of access: 25.03.2025).

15. Schaufeli W. B., Taris T. W., van Rhenen W. Workaholism, burnout, and work engagement: three of a kind or three different kinds of employee well-being?. *Applied psychology.* 2008. Vol. 57, no. 2. P. 173–203. URL: https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00285.x (date of access: 26.01.2024).

16. Spence J. T., Robbins A. S. Workaholism: definition, measurement, and preliminary results. *Journal of personality assessment.* 1992. Vol. 58, no. 1. P. 160–178. URL: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5801_15 (date of access: 26.01.2024).

17. Suhr Thykjaer A., Lundberg K., Grauslund J. Physical activity in relation to development and progression of myopia – a systematic review. *Acta ophthalmologica*. 2016. Vol. 95, no. 7. P. 651–659. URL: https://doi.org/10.1111/aos.13316 (date of access: 25.03.2025).

18. The influence of the environment and lifestyle on myopia. S. Biswas et al. *Journal of physiological anthropology*. 2024. Vol. 43, no. 7. URL: https://doi.org/10.1186/s40101-024-00354-7 (date of access: 25.03.2025).

19. Verma A. A novel review of the evidence linking myopia and high intelligence. *Journal of ophthalmology*. 2015. URL: https://doi.org/10.1155/2015/271746 (date of access: 25.03.2025).

20. Yeo Chwee Hong. The role of near adaptation in myopia development : PhD thesis. 2011. 248 p.

Ivanova T.V., Lakoza M.O. CREATIVITY AND WORK ADDICTION IN INDIVIDUALS WITH MYOPIA: PSYCHOLOGICAL CONTEXT

The article presents a theoretical and empirical analysis of the relationship between creativity and work addiction in individuals with myopia. The theoretical aspects of myopia's influence on the psychological profile of an individual are analyzed, particularly regarding the formation of specific cognitive and emotional strategies. The assumption is substantiated that individuals with myopia are characterized by increased anxiety, introversion, tendency toward hypercontrol and internal focus, which may influence the development of both creative potential and work addiction.

An empirical study was conducted on a sample of student youth (n=111) aged 17 to 25 years, who were divided into experimental (with myopia) and control (without visual impairments) groups. The «Diagnostics of Personal Creativity» questionnaire by E. Tunik and the Dutch Work Addiction Scale (DUWAS) were used.

Statistically significant differences between the groups were found in terms of cognitive creativity indicators. Individuals with myopia demonstrate higher levels of curiosity and imagination compared to the control group. Positive correlations were established between the degree of myopia and manifestations of curiosity ($r=0.291$; $p<0.01$) and imagination ($r=0.252$; $p<0.01$), which confirms the assumption about the influence of visual vulnerability on the development of creative abilities.

However, the relationship between myopia and work addiction was not statistically significant, although there is a tendency toward higher work involvement among individuals with visual impairments. At the same time, significant correlations were found between curiosity and components of work addiction: work excess ($r=0.215$; $p<0.05$) and work compulsion ($r=0.243$; $p<0.05$), which may indicate a transformation of creative potential into work activity.

The obtained results expand our understanding of the psychological characteristics of individuals with myopia and open prospects for developing interventions aimed at supporting creativity and preventing work addiction in this group.

Key words: *myopia, creativity, work addiction, curiosity, imagination, cognitive style, psychological adaptation.*

УДК 159.9:355.23
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/14

Коваленко О.В.
Національний університет оборони України

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ВЕРИФІКАЦІЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

У статті розглядається комплексний процес психологічної підтримки розвитку управлінської компетентності офіцерів оперативного рівня на етапі професійної підготовки. Автори акцентують увагу на важливості системного підходу, який враховує індивідуально-психологічні особливості офіцерів, специфіку їх професійної діяльності та сучасні вимоги до управлінських кадрів Збройних Сил України. Психологічна підтримка включає психологічну та моральну складові, що забезпечують формування високого рівня управлінської компетентності та психологічної готовності офіцерів до виконання складних управлінських завдань в умовах сучасних викликів та загроз.

Переосмислення підходів до психологічної підтримки офіцерів оперативного рівня базується на принципах індивідуалізації, практичної орієнтованості, системності та інтеграції психологічних заходів у загальний процес професійної підготовки. Це дозволяє забезпечити ефективну реалізацію психологічної підтримки на різних етапах професійної підготовки офіцерів. Запропоновані інноваційні методологічні підходи включають системний діагностичний, тренінговий, індивідуалізований, ситуативно-моделюючий та інтегративний підходи.

Практична імплементація інноваційних підходів здійснюється в навчальному процесі та передбачає розробку методичних і практичних рекомендацій для науково-педагогічного складу. Управлінська діяльність офіцера оперативного рівня демонструє специфічні характеристики військово-професійної діяльності, що висуває особливі вимоги до психологічних якостей та компетентностей військового управління. Ключовими індикаторами сформованості управлінської компетентності є професійна придатність, що визначається через цінності, мотивацію, підготовленість, функціональну готовність та рівень розвитку професійно значущих якостей.

Психологічна підтримка офіцерів оперативного рівня концептуалізується як комплексна система заходів із формування, підтримання та відновлення психологічних якостей, що забезпечує високий рівень психологічної стійкості та готовності до виконання бойових (спеціальних) завдань. Змістовні компоненти психологічної підтримки охоплюють аналіз особливостей управлінської діяльності, психодіагностику сформованості управлінської компетентності та розробку релевантних методів її розвитку.

Структурно-функціональна модель психологічної підтримки офіцерів оперативного рівня інтегрує теоретико-методологічні засади, професіограму і психограму військового керівника, діагностичний інструментарій, критеріальний апарат та організаційно-психологічні механізми розвитку управлінської компетентності. Діагностична структура включає п'ять критеріїв оцінювання управлінської компетентності офіцерів оперативного рівня: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, менеджерський, емоційно-вольовий та суб'єктний.

Експериментальним шляхом верифіковано ефективність розробленого комплексу психологічної підтримки, центральним компонентом якого виступає авторська тренінгова програма, що складається з інформаційно-діагностичного, розвивального, презентаційного та інтегративного блоків. Після формувального експерименту зафіксовано статистично значуще підвищення рівня інтегрального показника в експериментальній групі офіцерів, що демонструє позитивну динаміку розвитку операціоналізаваних показників управлінської компетентності і підтверджує валідність запропонованої моделі психологічної підтримки.

Здійснене дослідження актуалізує низку перспективних напрямів подальшої наукової розробки проблематики психологічної підтримки управлінської діяльності офіцерів оперативного рівня. Комплексний аналіз отриманих результатів дозволяє окреслити потенційні вектори розвитку представленої концепції та розширення її прикладних аспектів. Першо-

черговим напрямом подальших наукових розвідок вбачається модифікація змістових компонентів та інтенсифікація методологічного інструментарію психологічної підтримки управлінської діяльності офіцерів у період професійної підготовки.

Ключові слова: *модель, психологічна підтримка, управлінська компетентність, офіцери оперативного рівня, управлінська діяльність, професійна підготовка, психологічний тренінг.*

Постановка проблеми. Умови воєнного стану, ведення Збройними Силами України операцій та бойових дій проти російської армії вимагає системного підходу до психологічної підтримки діяльності військовослужбовців. Особливою категорією військовослужбовців є офіцери оперативного рівня, які виконують складні управлінські функції, адже ціна помилки на оперативному рівні може призвести до провалу операції і навіть воєнної кампанії в цілому. Актуальність дослідження зумовлена трансформаційними процесами, що відбуваються в системі військового управління ЗС України, та необхідністю адаптації цієї системи до нових викликів і потреб військової практики. Досвід ведення бойових дій у 2022–2024 роках загострив системні проблеми функціонування структури морально-психологічного забезпечення для вирішення яких впроваджена новітня система психологічної підтримки персоналу ЗС України. Відповідно до сучасного концептуального підходу, психологічна підтримка персоналу визначається як один із видів забезпечення військ, що здійснюється з метою формування, підтримання та відновлення психологічної та моральної готовності особового складу для успішного виконання професійних завдань [13, с. 21]. Беручи до уваги, що розвиток управлінської компетентності офіцерів оперативного рівня є складною психолого-педагогічною проблемою і питанням національної безпеки держави, то систему психологічної підтримки підготовки офіцерів оперативної ланки військового управління потрібно удосконалювати та впроваджувати інноваційні підходи для покращення рівня їх управлінської компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Демонструє, що проблематика психологічної підтримки військовослужбовців, зокрема офіцерів оперативного рівня, привертає увагу численних дослідників. Наявна значна кількість наукових і методичних публікацій свідчить про зростаючий інтерес до вивчення психологічних аспектів професійної діяльності військових управлінців.

Управлінська діяльність офіцерів оперативного рівня характеризується високим ступенем відповідальності за діяльність по впровадженні директив та наказів [1, с. 141]. Ефективність реалізації управлінських функцій детермінується інтегративним комплексом компетентностей, що поєднує теоретичний інструментарій, практичні навички, аксіологічні орієнтації та індивідуально-психологічні характеристики [12, с. 172]. Саме такий холістичний підхід забезпечує результативність управлінської діяльності та адаптивність поведінкових стратегій у динамічних умовах оперативного середовища [2, с. 18]. Відповідно, пріоритетним вектором військової професійної освіти стає розвиток управлінської компетентності через імплементацію релевантних педагогічних методологій [11, с. 21].

Ефективність виконання завдань, покладених на Збройні Сили України, безпосередньо корелює з рівнем управлінської компетентності офіцерського складу, особливо офіцерів оперативного рівня [7, с. 10]. Професійна діяльність військового управлінця характеризується підвищеною складністю, специфічністю та високим рівнем відповідальності. Вона вимагає наявності специфічних професійних здібностей та унікальних лідерських якостей, що інтегрують індивідуально-психологічні, соціальні, морально-етичні та духовні аспекти особистості [13, с. 198]. Специфіка управлінської діяльності у військовій сфері висуває підвищені вимоги до психологічних характеристик офіцера оперативного рівня, оскільки їх наявність або відсутність детермінує не лише результативність військової операції, але й безпосередньо впливає на життя підпорядкованого особового складу [12, с. 398].

Управлінська компетентність офіцерів оперативного рівня являє собою інтегративне професійно значуще психічне утворення, що охоплює ціннісно-мотиваційні, когнітивні, операційно-діяльнісні, емоційно-вольові та суб'єктні компоненти, необхідні для ефективної реалізації управлінських функцій на оперативній ланці військового управління [5, с. 863].

Концептуальні нормативно-правові документи у сфері оборонної політики актуалізують необхідність систематичних наукових досліджень у галузі професійної військової освіти щодо підготовки офіцерів оперативного рівня до реалізації управлінських функцій [9, с. 305].

Метааналіз наукових публікацій у галузі підготовки військових фахівців виявляє домінування

організаційно-управлінських аспектів освітнього процесу при інсуфіцієнтній увазі до психологічної компоненти професійної підготовки офіцерів оперативного рівня. Спостерігається дефіцит емпіричних та теоретичних досліджень, присвячених психологічній підтримці офіцерів у процесах формування і розвитку їхньої управлінської компетентності, що актуалізує необхідність розробки інноваційних психологічних підходів до професійної підготовки військового керівництва оперативного рівня.

Сучасний контекст функціонування Збройних Сил України в умовах ведення бойових дій детермінує імператив модернізації системи підготовки офіцерського складу, здатного ефективно реалізовувати управлінські функції в екстремальних умовах. Особливої релевантності набуває проблематика психологічного супроводу підготовки офіцерів оперативного рівня, які здійснюють оперативне планування та координацію підрозділів у складних бойових ситуаціях.

Специфіка управлінської діяльності офіцерів в особливих умовах характеризується підвищеним рівнем відповідальності, необхідністю прийняття оперативних рішень в умовах інформаційної невизначеності, темпоральних обмежень та значного психоемоційного напруження. Зазначені фактори обумовлюють необхідність імплементації науково верифікованих методик психологічної підтримки, орієнтованих на формування та розвиток специфічних управлінських компетентностей офіцерів оперативного рівня в процесі їхньої професійної підготовки [14, с. 293].

Проблемним аспектом залишається те, що конвенційні методології підготовки офіцерських кадрів не завжди враховують сучасні психологічні вимоги до реалізації управлінських функцій в умовах бойових дій, а існуючий інструментарій психологічної підтримки демонструє невідповідність актуальним практичним потребам. Постає необхідність у розробці інноваційних психологічних підходів, які б оптимізували розвиток управлінської компетентності офіцерів оперативного рівня, підвищували їхню психологічну резильєнтність та готовність до виконання професійних завдань у комплексних бойових ситуаціях.

Незважаючи на теоретичну і практичну значущість проблеми управлінської діяльності офіцера оперативного рівня та її фундаментальну роль у військово-професійній підготовці, слід констатувати, що вона не отримала належного висвітлення як предмет психологічних і педагогічних досліджень українських науковців. Наявні дослідження переважно фокусуються на загальних аспектах психологічної підтримки військовослужбовців, не приділяючи достатньої уваги специфіці підготовки офіцерів оперативного рівня до управлінської діяльності [8, с. 63].

Невирішеною частиною загальної проблеми залишається відсутність системного підходу до психологічної підтримки офіцерів оперативного рівня, що враховує специфіку їх управлінської діяльності та особливості професійного навчання. Зокрема, відсутні комплексні дослідження, які б інтегрували мотиваційні, ціннісні, когнітивні, операційні, емоційно-вольові та суб'єктні компоненти у єдину систему психологічної підтримки [10, с. 48].

Питання психологічної підготовки військовослужбовців та, зокрема, офіцерського складу досліджувалися у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців [6]. Психологічні аспекти управлінської діяльності військових керівників ґрунтовно проаналізовані у працях В.І. Осьодла, В.В. Стасюка, О.П. Ковальчука, які концептуалізували її як специфічний різновид професійної діяльності, що характеризується унікальними вимогами до психологічних характеристик офіцера [10, с. 52].

Теоретико-методологічні засади психологічної підтримки військовослужбовців у своїх дослідженнях висвітлювали О.М. Кокун, В.І. Алещенко, О.Д. Сафін, які визначали психологічну підтримку як інтегральний компонент системи психологічного забезпечення діяльності військових формувань [11, с. 28].

Проблематику психологічної підготовки офіцерів до управлінської діяльності досліджували О.В. Бойко, О.Ф. Хміляр, А.В. Кириченко, які акцентували увагу на формуванні лідерських якостей та розвитку управлінської компетентності [4, с. 55].

У результаті аналізу наукових досліджень можна констатувати, що пріоритетними критеріями управлінської компетентності дослідники вважають професійні знання (синергія міждисциплінарних наукових концепцій, фактів, ідей, понять), управлінську культуру (здатність до артикуляції та аргументації власної позиції у різних комунікативних формах), особистісний потенціал (динаміка професійного зростання, рефлексивні здібності) [3, с. 108].

Однак, незважаючи на значний обсяг досліджень, присвячених різним аспектам психологічної підготовки військовослужбовців, проблема

розробки цілісної системи психологічної підтримки офіцерів оперативного рівня в процесі професійного навчання залишається недостатньо дослідженою. Зокрема, потребують поглибленого вивчення психологічні особливості управлінської діяльності офіцерів оперативного рівня в сучасних умовах, недостатньо обґрунтовані критерії діагностики та оцінювання рівня сформованості управлінської компетентності, а також відсутні науково верифіковані підходи до розробки та імплементації ефективних засобів психологічної підтримки офіцерів на етапі професійної підготовки.

Постановка завдання. Магістральною метою дослідження визначено теоретичне обґрунтування та розробку інноваційних підходів до психологічної підтримки розвитку управлінської компетентності офіцерів оперативного рівня Збройних Сил України в контексті професійної військової підготовки. Імплементація зазначеної мети детермінує формулювання комплексу взаємопов'язаних дослідницьких завдань, що конституюють методологічну архітектоніку дослідження.

Методологічна стратегія та дослідницькі завдання:

1. Теоретико-епістемологічний аналіз феноменології психологічної підтримки – ґрунтовне дослідження наукового дискурсу щодо психологічної підтримки військових керівників оперативного рівня з інтеграцією міждисциплінарних підходів і парадигм.

2. Концептуалізація та моделювання системи психологічної підтримки – створення структурно-функціональної моделі розвитку управлінської компетентності з експлікацією динамічних взаємозв'язків між її компонентами та рівнями організації.

3. Розробка інноваційних методологічних підходів до психологічної підтримки – конструювання інтегративної методологічної платформи, що синтезує традиційні та новітні техніки психологічного супроводу в контексті трансформації військово-професійного середовища.

4. Ідентифікація психологічних детермінант управлінської діяльності – виявлення та системна категоризація комплексу індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників, що обумовлюють ефективність управлінської діяльності офіцерів оперативного рівня.

5. Обґрунтування критеріально-діагностичного інструментарію – розробка та валідизація мультифакторної системи оцінювання рівня сформованості управлінської компетентності з визначенням релевантних психометричних показників.

6. Експериментальна верифікація ефективності запропонованих підходів – впровадження та експериментальна перевірка комплексу психологічних інтервенцій з використанням сучасних методів математико-статистичного аналізу для контролю валідності та надійності отриманих результатів.

Методологічна стратегія дослідження базується на принципі тріангуляції, що передбачає інтеграцію різних методологічних підходів: системного (аналіз управлінської компетентності як цілісної системи взаємопов'язаних елементів), діяльнісного (дослідження управлінської діяльності в контексті професійного функціонування), компетентнісного (визначення структури управлінської компетентності та її діагностичних маркерів) та особистісно-орієнтованого (врахування індивідуально-психологічних особливостей офіцерів).

Запропонована дослідницька парадигма забезпечує комплексний аналіз проблеми психологічної підтримки управлінської діяльності офіцерів оперативного рівня та створює методологічне підґрунтя для розробки ефективних практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу професійної підготовки військових керівників в умовах трансформації вимог сучасного військово-професійного середовища.

Виклад основного матеріалу. Комплексний теоретико-методологічний аналіз наукової літератури дозволив концептуалізувати управлінську діяльність офіцера оперативного рівня як специфічний психологічний феномен військово-професійної сфери з унікальною онтогенетичною детермінацією, структурно-функціональними характеристиками та особливостями екстеріоризації. Психологічна підтримка оперативної підготовки офіцерів до управлінської діяльності операціоналізується як систематичний процес імплементації інтегрованого комплексу заходів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів та оптимізацію психологічної резильєнтності офіцерського складу, що забезпечує ефективну реалізацію професійних завдань у варіативних умовах.

Структурний аналіз психологічної підтримки виявляє ключові компоненти: телеологічний аспект, суб'єктно-об'єктну архітектоніку, стратегічні вектори реалізації та методологічний інструментарій. У функціональному вимірі психологічна підтримка представляє собою тріаду

заходів формувального, підтримувального та відновлювального характеру, орієнтованих на розвиток психологічних якостей, що забезпечують оптимальний рівень психологічної стійкості військовослужбовців.

Методологічний апарат дослідження. Детермінуючими індикаторами сформованості управлінської компетентності виступає професійна придатність офіцера, що операціоналізується через комплекс базових характеристик: професійну мотивацію, рівень професійної підготовленості, функціональну готовність та конгруентність професійно значущих якостей специфіці конкретної діяльності.

На основі теоретичного аналізу розроблено п'ятикомпонентну модель психологічної підтримки оперативної підготовки офіцерів, що інтегрує взаємопов'язані критерії, які відображають функціональну надійність психіки офіцера:

1. **Ціннісно-мотиваційний критерій** – характеризує аксіологічну спрямованість особистості на досягнення успіху, подолання страху невдачі, наявність стійких професійних мотивів.

2. **Когнітивний критерій** – спрямований на розвиток інтелектуального потенціалу, аналітичного мислення, прогностичних здібностей та навичок прийняття рішень в умовах невизначеності.

3. **Менеджерський критерій** – забезпечує формування управлінської компетентності, здатності до соціального впливу, творчого вирішення проблем та розвиток лідерських якостей.

4. **Емоційно-вольовий критерій** – спрямований на розвиток емоційної стійкості, вольової саморегуляції та ризик-толерантності.

5. **Суб'єктний критерій** – забезпечує формування високого рівня суб'єктності, інтернального локусу контролю та управлінської рефлексії.

Експериментальне дослідження та його результати. Діагностичний комплекс дослідження включав валідовані психодіагностичні методики: опитувальник «Локус контролю» (О. Ксенофонтова), опитувальник А. Реана «Мотивацію успіху та страху невдачі», «16-ти факторний особистісний опитувальник» Кеттела, методику «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» (С. Бубнова), тест «Дослідження вольової саморегуляції», короткий орієнтовний тест (В. Бузіної-Вадерліка), методику «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS), тест «Визначення стилю управління керівника за допомогою самооцінки», діагностику рівня особистісної готовності до ризику (PSK, Шуберта), методику «Оцінки рівня домагань особистості» (В. Гербачевського).

Для кількісної оцінки розроблено інтегральний показник сформованості управлінської компетентності за формулою: $\mathbf{Iп = \Sigma(a_i/b_i)/n}$, де Iп – інтегральний показник; n – кількість загальних коефіцієнтів; a – отриманий бал за шкалою методики; b – максимально можливий бал за даною шкалою.

Експериментальне дослідження проводилось протягом 2023-2025 років та охопило 134 офіцери-слухачі Інституту авіації та протиповітряної оборони Національного університету оборони України віком від 26 до 47 років, у військовому званні від майора до полковника. Констатувальний етап виявив: високий рівень розвитку управлінських навичок (Iп=0,796) продемонстрували 16% офіцерів, середній рівень (Iп=0,571) – 43%, низький рівень (Iп=0,286) – 41% вибірки.

У офіцерів з низьким рівнем сформованості управлінської компетентності виявлено дефіцитарність у таких сферах: мотивація досягнення успіху (Iп=0,41; t=0,05); аналітичні здібності (Iп=0,39; t=0,03); ефективність управлінських рішень (Iп=0,28; t=0,01); вольова саморегуляція (Iп=0,32; t=0,05); загальна інтернальність (Iп=0,32; t=0,05).

На формувальному етапі експерименту реалізовано структурований психологічний тренінг, що складався з чотирьох взаємодоповнюючих блоків:

1. **Інформаційно-діагностичний блок** – ознайомлення з сучасними концепціями службового просування та діагностика рівня розвитку змістових компонентів психологічної підтримки.

2. **Розвивальний блок** – формування управлінської компетентності через інтерактивні методи: рольові ігри, групові дискусії та моделювання управлінських ситуацій.

3. **Презентаційний блок** – формування навичок ефективної презентації управлінських можливостей та професійних досягнень.

4. **Інтегруючий блок** – формування стійкої мотивації до професійного саморозвитку, закріплення управлінських навичок та розвиток рефлексивних здібностей.

Результати контрольного етапу дослідження продемонстрували статистично значуще підвищення інтегрального показника в експериментальній групі офіцерів з 0,356 до 0,592 ($p<0,05$). У контрольній групі також відбулися певні позитивні зміни (з 0,359 до 0,389), однак вони не досягли рівня статистичної значущості.

Практичні імплікації дослідження. Практична імплементація запропонованої моделі психологічної підтримки здійснюється у процесі підготовки офіцерів оперативного рівня у ВВНЗ. Розроблено методичний комплекс для науково-педагогічних працівників, який включає: діагностичний інструментарій, програму тренінгових занять, методики індивідуальної психологічної підтримки та симуляційні комплекси для моделювання управлінських ситуацій.

Акцентовано увагу на розвитку у офіцерів оперативного рівня метакогнітивних здібностей: управлінської рефлексії (самокритичної оцінки власної стратегії прийняття рішень) та управлінської емпатії (здатності проникати в психологічний простір підлеглих та адекватно позиціонувати себе в інтерсуб'єктивному комунікативному полі).

Висновки. Проведене теоретико-експериментальне дослідження дозволяє концептуалізувати психологічну підтримку розвитку управлінської компетентності офіцерів оперативного рівня як багатовимірний процес, що інтегрує психологічні та аксіологічні компоненти. Ефективність даного процесу детермінується системністю методологічного підходу з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей військових керівників, специфіки їх професійно-управлінських функцій та актуальних вимог до офіцерського корпусу Збройних Сил України в контексті сучасних викликів.

Переосмислення традиційних підходів до психологічної підтримки офіцерів оперативного рівня має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, праксеологічної орієнтованості та інтеграції психологічних інтервенцій у загальну систему професійної підготовки. Імплементація даних принципів забезпечує формування високого рівня управлінської компетентності та психологічної готовності офіцерів до реалізації комплексних управлінських завдань у варіативних умовах військово-професійної діяльності.

Розроблена структурно-функціональна п'ятикомпонентна модель психологічної підтримки розвитку управлінської компетентності офіцерів оперативного рівня інтегрує взаємопов'язані критеріальні комплекси:

1. **Ціннісно-мотиваційний критерій** – детермінує аксіологічну спрямованість особистості на досягнення успіху в управлінській діяльності;

2. **Когнітивний критерій** – забезпечує розвиток інтелектуально-аналітичного потенціалу та прогностичних здібностей;

3. **Менеджерський критерій** – формує управлінську компетентність та лідерські якості;

4. **Емоційно-вольовий критерій** – розвиває емоційну стійкість та регуляторні механізми психіки;

5. **Суб'єктний критерій** – забезпечує формування суб'єктності та рефлексивних здібностей.

Запропоновані інноваційні методологічні підходи (системний діагностичний, тренінговий, індивідуалізований, ситуативно-моделюючий та інтегративний) забезпечують холістичну реалізацію психологічної підтримки офіцерів на різних етапах професійної підготовки.

Експериментальна верифікація ефективності розробленого комплексу психологічної підтримки, центральним елементом якого виступає авторська тренінгова програма, продемонструвала статистично значуще підвищення інтегрального показника управлінської компетентності в експериментальній групі офіцерів (з 0,356 до 0,592; $p<0,05$), що підтверджує валідність запропонованої моделі.

Структурно-функціональна модель психологічної підтримки офіцерів оперативного рівня інтегрує теоретико-методологічний фундамент, професіограму і психограму військового керівника, діагностичний інструментарій, критеріальний апарат та організаційно-психологічні механізми розвитку управлінських компетенцій, що забезпечує комплексний підхід до формування управлінської компетентності.

Проведене дослідження окреслює перспективні вектори наукового поглиблення проблематики психологічного забезпечення військово-управлінської діяльності. Методологічна модифікація інструментарію психологічної підтримки офіцерів потребує контекстуалізації психологічного супроводу через теоретико-методологічне обґрунтування методик підтримки під час військово-стратегічних симуляцій, максимально наближених до бойових умов. Актуалізується поглиблене вивчення механізмів формування психологічної резильєнтності офіцерів у бойовому контексті та персоналізація програм підтримки з урахуванням індивідуальних психологічних характеристик військовослужбовців. Компаративний аналіз міжнародного досвіду спрямовуватиметься на адаптацію ефективних практик до специфіки підготовки офіцерського складу ЗСУ. Перспективним є розвиток континуального підходу через створення інтегрованої моделі психологічної підтримки, що охоплює весь професійний континуум офіцера, та модер-

нізація діагностичного інструментарію оцінювання психологічної готовності до управлінських функцій в екстремальних умовах.

Імплементація зазначених напрямів наукового пошуку сприятиме оптимізації системи психологічної підтримки офіцерів оперативного рівня та підвищенню ефективності формування їхньої управлінської компетентності в контексті актуальних викликів, що постають перед Збройними Силами України.

Список літератури:

1. Денисенко Є.В., Управлінська компетентність керівника військового підрозділу. *Інноваційна педагогіка.* Випуск 64. Том 1. 2023. С. 139–144. DOI https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/64.1.27.

2. Дикун В.Г., Мороз В.М., Стасюк В.В., Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил): навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 383 с.

3. Гринчук О., Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники. *Збірник наукових праць Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника*. Серія «психологія». 2018. Вип. 22. С. 106–115.

4. Грунтковський О.Л., Василенко С.В., Сидоров К.І., Сучасний стан впровадження системи психологічної підтримки персоналу в Збройних Силах України. *Вісник Національного університету оборони України*. Випуск 5 (81). 2024. С. 53–60. DOI: 10.33099/2617-6858–24–81–5–53-60.

5. Коваленко О.В., Вплив особистісних характеристик на формування управлінської компетентності у офіцерів оперативного рівня: психологічний аналіз. *Перспективи та інновації науки*, 2024. 3(37), 861–871. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-861-871.

6. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2021. 170 с.

7. Курс офіцерів об'єднаних штабів оперативного рівня L-3 / Національний університет оборони України. Київ, 2020. 20 с.

8. Музичко Л.Т., Психологічна компетентність військових керівників в умовах бойових дій. Psychological journal. Volume 7 Issue 7 (51). 2021. С. 59–67. DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7.

9. Охорона психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни: метод. посіб. / Р.Ч. Мамедов та ін.; за заг. ред. В.В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2024. 1406 с.

10. Організація цілеспрямованого впливу на свідомість військовослужбовців у військовій частині (підрозділі): метод. посіб. / Капосльоз Г.В. та ін.; за заг. наук. ред. Г.В. Капосльоза. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2024. 70 с.

11. Психологія управління військами: підручник; вид. 2-ге, перероб. та допов. / В.І. Осьодло та ін.; за заг. ред. В.В. Стасюка. Київ: НУОУ, 2024. 532 с.

12. Психологічні аспекти виконання військовослужбовцями Збройних Сил України завдань за призначенням. Зб. наук. пр. / за заг. ред. В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 561 с.

13. Психологічне забезпечення Збройних Сил України: навч.-метод. посіб. / Р.Ч. Мамедов та ін.; за заг. ред. В. Клочкова. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2023. 213 с.

14. Свистун В.І., Ягупов В.В., Кришталь М.А., Король В.М., Управлінська культура і компетентність керівників як системна психолого-педагогічна проблема. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: педагогічні та психологічні науки: наукове видання. 2013. № 4(69). С. 291–301. URL: http://lib.iitta.gov.ua/2747 (дата звернення: 25.03.2025).

Kovalenko O.V. EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR DEVELOPING MANAGERIAL COMPETENCE OF OPERATIONS OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

The article examines the comprehensive process of psychological support for the development of managerial competence of operational-level officers during their professional training. The authors emphasize the importance of a systematic approach that takes into account the individual psychological characteristics of the officers, the specifics of their professional activities, and the modern requirements for managerial personnel of the Armed Forces of Ukraine. Psychological support includes psychological and moral components that ensure the formation of a high level of managerial competence and psychological readiness of officers to perform complex managerial tasks in the face of modern challenges and threats.

The rethinking of approaches to psychological support for operational-level officers is based on the principles of individualization, practical orientation, systematicity, and integration of psychological measures into the overall process of professional training. This allows for the effective implementation of psychological support at various stages of the officers' professional training. The proposed innovative methodological approaches include systematic diagnostic, training, individualized, situational-modeling, and integrative approaches.

The practical implementation of innovative approaches is carried out in the educational process and involves the development of methodological and practical recommendations for the scientific and pedagogical staff. The managerial activity of an operational-level officer demonstrates specific characteristics of military-professional activity, which imposes special requirements on the psychological qualities and competencies of a military manager. The key indicators of the formation of managerial competence are professional suitability, determined through values, motivation, preparedness, functional readiness, and the level of development of professionally significant qualities.

Psychological support for operational-level officers is conceptualized as a comprehensive system of measures for the formation, maintenance, and restoration of psychological qualities that ensure a high level of psychological resilience and readiness to perform combat (special) tasks. The substantive components of psychological support include the analysis of the specifics of managerial activities, psychodiagnostics of the formation of managerial competence, and the development of relevant methods for its development.

The structural-functional model of psychological support for operational-level officers integrates theoretical and methodological foundations, a professional and psychological profile of a military leader, diagnostic tools, a criteria apparatus, and organizational-psychological mechanisms for the development of managerial competence. The diagnostic structure includes five criteria for assessing the managerial competence of operational-level officers: value-motivational, cognitive, managerial, emotional-volitional, and subjective.

The effectiveness of the developed psychological support complex, the central component of which is the author's training program consisting of informational-diagnostic, developmental, presentation, and integrative blocks, was experimentally verified. After the formative experiment, a statistically significant increase in the integral indicator was recorded in the experimental group of officers, demonstrating positive dynamics in the development of operationalized indicators of managerial competence and confirming the validity of the proposed model of psychological support.

The conducted research highlights several promising directions for further scientific development of the issues of psychological support for the managerial activities of operational-level officers. A comprehensive analysis of the obtained results allows outlining potential vectors for the development of the presented concept and expanding its applied aspects. The primary direction of further scientific research is seen in the modification of the substantive components and the intensification of the methodological tools of psychological support for the managerial activities of officers during their professional training.

Key words: *model, psychological support, managerial competence, operational-level officers, managerial activity, professional training, psychological training.*

УДК 159.9:316.6-057.875+061.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/15

Кравченко В.В.
Західноукраїнський національний університет

Петрик Р.О.
Західноукраїнський національний університет

ВАЛІДАЦІЯ МЕТОДИКИ «ІНВЕНТАР ФУНКЦІЙ ВОЛОНТЕРА» (VFI) ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджено процес адаптації та валідації методики «Інвентар функцій волонтера» (далі – VFI) для використання в українському соціокультурному контексті. Актуальність роботи зумовлена потребою в надійному інструменті для оцінювання мотивації волонтерів, що сприятиме розвитку ініціатив та вдосконаленню програм підтримки. Враховано специфіку волонтерства в Україні, яке здебільшого виникає в умовах кризових ситуацій, що зумовлює необхідність коригування мотиваційних моделей і уточнення шкал методики. Метою дослідження є забезпечення психометричної відповідності VFI шляхом оцінювання її факторної структури, внутрішньої узгодженості та валідності. Застосовано методи подвійного перекладу, експертного оцінювання, пілотного тестування та емпіричного аналізу на вибірці з 300 волонтерів. Здійснення дослідження дало змогу оцінити структурну цілісність методики та її відповідність особливостям мотивації волонтерів в Україні. Встановлено, що адаптована методика зберегла факторну структуру, підтверджену експлораторним і конфірматорним аналізом. Високі показники внутрішньої узгодженості (α = 0,78–0,92) підтвердили її надійність. Найвищі результати отримано за субшкалами «цінності» та «розуміння», що свідчить про домінування альтруїстичних мотивів у волонтерській діяльності. Кореляційний аналіз підтвердив конвергентну валідність методики, що свідчить про її ефективність у вивченні мотиваційних чинників у різних категорій волонтерів. Виявлено труднощі перекладу, культурні відмінності в мотивації волонтерів та потребу в уточненні окремих шкал для врахування особливостей волонтерства в кризових умовах. Запропоновано рекомендації щодо використання VFI для аналізу динаміки мотиваційних змін, гендерних відмінностей та впливу волонтерства на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Перспективи подальших досліджень охоплюють розширення вибірки, оцінку ефективності волонтерських програм та інтеграцію VFI в онлайн-дослідження для глибшого аналізу мотиваційних механізмів.

Ключові слова: *соціалізація, волонтерство, мотивація, валідація, адаптація, психометрія, факторний аналіз, саморозвиток.*

Постановка проблеми. Волонтерство – це значуще соціальне явище, що відіграє важливу роль у підтримці вразливих категорій населення, реагуванні на гуманітарні кризи та формуванні громадянського суспільства. В умовах соціально-економічної та політичної нестабільності України волонтерська діяльність набула особливого значення, забезпечуючи підтримку суспільства під час воєнних дій та інших кризових ситуацій. Вона не обмежується лише матеріальною чи фізичною допомогою, а є важливим чинником соціальної інтеграції, згуртованості громад та зміцнення національної солідарності.

Попри зростання кількості волонтерів і розширення спектра їхньої діяльності, мотиваційні аспекти волонтерства в Україні залишаються недостатньо вивченими. Відсутність комплексного підходу до аналізу мотиваційних чинників у національному контексті створює науково-практичний виклик: без детального розуміння факторів, що спонукають до волонтерства, неможливо розробити ефективні механізми залучення, підтримки та розвитку волонтерського руху. Це ускладнює процес формування довгострокових стратегій стимулювання громадянської активності та зміцнення соціальної відповідальності.

На міжнародному рівні існує низка валідованих інструментів для дослідження мотивації волонтерів, серед яких найбільш визнаною є методика Volunteer Functions Inventory (VFI), розроблена Е. Клері та М. Снайдером. VFI дає змогу оцінити мотивацію за шістьма основними функціями: цінності, розуміння, соціальна взаємодія, кар'єрні перспективи, захист і саморозвиток. Однак застосування цієї методики в Україні потребує адаптації з урахуванням специфічних соціокультурних особливостей та контексту волонтерської діяльності. Відсутність такої адаптації може призвести до отримання нерелевантних даних і спотворення уявлення про мотиваційні профілі волонтерів у національних реаліях. Отже, актуальність дослідження полягає в необхідності розробки валідного та надійного інструменту для оцінки мотивації волонтерів в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Обрана проблематика перебуває у фокусі наукової уваги українських та зарубіжних учених. Емпіричні дослідження підтверджують вплив студентського волонтерства на соціальну активність. Науковці Т. Лях, В. Лютий, В. Жуков [1] зазначають, що воно сприяє громадянській відповідальності та інтеграції молоді. Авторка Л. М. Овчарова [2] підтверджує його роль в особистісному розвитку.

Аналіз досліджень валідизації методики «Інвентар функцій волонтера» (VFI) підтверджує її ефективність у вивченні мотивацій волонтерської діяльності. Методика, розроблена Е. Г. Клері (E. G. Clary) зі співавторами [6], ґрунтується на функціональному підході й виокремлює шість основних мотивів. Її надійність у різних соціальних контекстах доведено в огляді таких авторів, як Ф. Чакон (F. Chacón), Г. Гутьєррес (G. Gutiérrez), В. Саут (V. Sauto), М. Л. Весіна (M. L. Vecina), А. Перес (A. Pérez) [5], а дослідження таких учених, як А. С. Тей (A. C. Teye), Л. Пізлі (L. Peaslee) [12], підтверджує валідність VFI в молодіжному наставництві. Дослідники Х. Кац (H. Katz), У. Сассон (U. Sasson) [7] здійснили модифікацію методики для підлітків, розширивши її застосування, що важливо для аналізу студентського волонтерства. М. Л. Весіна (M. L. Vecina) [13] вказує на потребу вдосконалення анкет для точнішого відображення мотивації волонтерів. Метаналіз С. Чжоу (S. Zhou), К. Кодама Мусценте (K. Kodama Muscente) [15] вказує на зв'язок між задоволеністю волонтерством та мотивацією.

Волонтерська діяльність також сприяє психофізіологічній адаптації. Науковці К. С. Карвер (C. S. Carver), М. Ф. Шейєр (M. F. Scheier) [4] доводять, що вона допомагає знижувати рівень тривожності та адаптуватися до стресу. Д.-Дж. Оу (D.-G. Oh) [10] визначає її позитивний вплив на психологічне благополуччя. Дослідження таких учених, як Е. С. Кім (E. S. Kim), А. В. Вілланс (A. V. Whillans), Й. Чен (Y. Chen), Т. Дж. ВандерВілі (T. J. VanderWeele) [8] та А. Р. Рассел (A. R. Russell) та співавтори [11], підтверджують загальне покращення благополуччя волонтерів. Аналіз, здійснений такими науковцями, як М. Аранда (M. Aranda), С. Заппала (S. Zappalà), Г. Топа (G. Topa) [3], вказує на зміну мотивації волонтерів із віком, що впливає на їхню стресостійкість.

Водночас волонтерство пов'язане з ризиками емоційного вигорання. Дж. Л. Морзе (J. L. Morse) та співавтори [9] наголошують на необхідності врахування особистісних характеристик для запобігання вигоранню. Й. Ву (Y. Wu), С. Лі (C. Li) [14] доводять, що автономія в сприятливому середовищі підвищує благополуччя волонтерів.

Таким чином, методика VFI ефективно оцінює мотиваційну основу студентського волонтерства та його вплив на психофізіологічну адаптацію.

Попри активне вивчення мотивації волонтерів, залишається невизначеною її специфіка в українському соціокультурному контексті, зокрема в умовах кризових ситуацій. Наявні методики оцінювання мотивації розроблено переважно для західних країн, що зумовлює потребу в адаптації VFI та перевірці її валідності. Недостатньо досліджено, як культурні відмінності, професійна діяльність та тривалість волонтерського досвіду впливають на мотиваційні профілі волонтерів, що ускладнює розробку ефективних програм підтримки.

Запропоноване дослідження є спробою заповнити ці прогалини, здійснити адаптацію та валідацію VFI, аналізуючи її психометричні характеристики та перевіряючи відповідність українському контексту.

Постановка завдання. Метою статті є адаптація та валідація методики «Інвентар функцій волонтера» (Volunteer Functions Inventory, VFI) для використання в українському соціокультурному контексті, що дасть можливість дослідити мотиваційні профілі волонтерів та їхній вплив на соціальну адаптацію та психофізіологічне благополуччя.

Для досягнення цієї мети було сформульовано такі завдання:

– обґрунтувати доцільність використання методики VFI в Україні, враховуючи соціокультурні особливості волонтерства, та адаптувати її через подвійний переклад, експертне оцінювання й пілотне тестування;

– проаналізувати психометричні характеристики адаптованої VFI (факторна структура, внутрішня узгодженість, конвергентна валідність) і виявити проблеми її адаптації;

– розробити рекомендації щодо застосування VFI для вивчення динаміки мотивації, гендерних відмінностей, особливостей різних сфер волонтерства та інтеграції в наукову й практичну діяльність.

Виклад основного матеріалу. Волонтерська діяльність є важливим елементом громадянського суспільства, сприяючи соціальній згуртованості, інтеграції вразливих груп населення та вирішенню гуманітарних викликів. В Україні волонтерство набуло особливого значення через соціально-економічну нестабільність та воєнні дії, що зробило його не лише способом надання матеріальної допомоги, а й механізмом підтримки національної ідентичності та колективної солідарності. Водночас дослідження мотивацій волонтерів у національному контексті є недостатньо розвиненим напрямом, що ускладнює розробку стратегій підтримки та залучення громадян до добровільної діяльності.

Для аналізу мотиваційних чинників волонтерів на міжнародному рівні широко використовується методика Volunteer Functions Inventory (VFI), розроблена Е. Клері та М. Снайдером [6]. Вона дає можливість оцінити мотивацію волонтерів за шістьма основними функціями: цінності, розуміння, соціальна взаємодія, кар'єрні перспективи, захист та самовдосконалення. Попри ефективність методики, її застосування в Україні потребує адаптації з огляду на специфіку національного контексту, роль волонтерства в кризових умовах та особливості громадянської активності (табл. 1).

Український контекст волонтерства має певні відмінності, що необхідно враховувати під час адаптації методики VFI. У країнах з усталеними волонтерськими традиціями, такими як США та Велика Британія, добровільна діяльність часто асоціюється з кар'єрними можливостями та особистісним розвитком [12]. Натомість в Україні волонтерство набуло масового поширення у відповідь на кризові ситуації, зокрема під час Революції Гідності та з початком повномасштабної війни. Це спричинило домінування ціннісної та соціальної мотивації, оскільки українські волонтери часто сприймають свою діяльність як громадянський обов'язок або спосіб підтримки суспільства [2, с. 143–144].

Практичне використання VFI в Україні дає змогу виявити відмінності в мотиваційних профілях різних категорій волонтерів. Молодь частіше керується мотивами самовдосконалення та соціальної взаємодії, тоді як волонтери старшого віку орієнтовані на ціннісні та захисні функції. Крім того, жінки частіше відмічають важливість соціальної взаємодії, а чоловіки більш схильні до кар'єрних мотивів або волонтерства як способу реалізації захисних функцій.

Адаптація методики VFI для українського соціокультурного контексту вимагала ретельного підходу, що передбачав застосування методів подвійного перекладу, експертного оцінювання та пілотного тестування. Основною метою цього про-

Таблиця 1

Основні мотиваційні функції волонтерської діяльності за методикою VFI

Функція	Зміст	Приклад у волонтерській діяльності
Цінності	Можливість допомагати іншим і відчувати моральне задоволення	Волонтери допомагають пораненим військовим, надають гуманітарну допомогу
Розуміння	Отримання нових знань і розширення світогляду	Участь у волонтерських освітніх програмах, тренінгах
Соціальна взаємодія	Спілкування з однодумцями, розвиток соціальних зв'язків	Організація благодійних заходів, робота в командах
Кар'єрні перспективи	Отримання досвіду, що може бути корисним у професійній сфері	Стажування в міжнародних організаціях, участь у проєктах ООН
Захисні функції	Зниження особистісного стресу та подолання власних проблем	Волонтерство як спосіб відволікання від негативних переживань
Самовдосконалення	Покращення навичок, особистісне зростання	Участь у лідерських програмах, розвиток управлінських навичок

Джерело: сформовано авторами на основі [5, с. 307; 6; 7, с. 196].

цесу було забезпечення семантичної відповідності перекладу оригінальному змісту, збереження психометричних характеристик та врахування специфіки українського волонтерського руху. Оскільки методику VFI розроблено в західному контексті, її безпосереднє використання в Україні могло б призвести до спотворених результатів через культурні та мовні особливості.

Для забезпечення точності перекладу було використано метод подвійного зворотного перекладу. Він передбачав послідовний переклад методики з англійської на українську мову, а потім незалежна група експертів здійснює зворотний переклад англійською. У процесі було залучено фахівців галузей психології, соціології та лінгвістики, що забезпечило точність перекладу та відповідність термінології. Особливу увагу приділено таким аспектам, як збереження функціонального значення тверджень, уникнення двозначності та адаптація окремих формулювань до соціального контексту України.

Після перекладу було здійснено експертну оцінку змістової відповідності методики. До групи експертів увійшли дослідники галузі соціальної психології та волонтерства, які оцінювали кожне твердження за критеріями зрозумілості, релевантності та відповідності українському контексту. На основі їхніх рекомендацій було внесено зміни до деяких формулювань, щоб уникнути можливих семантичних розбіжностей. Наприклад, твердження, що стосувалися кар'єрних мотивів, було адаптовано для врахування специфіки українського волонтерства, де цей фактор менш виражений, ніж у західних країнах.

Пілотне тестування адаптованої версії методики проводилося на вибірці з 50 волонтерів різного віку та досвіду, які заповнювали анкети та надавали зворотний зв'язок щодо їхньої зрозумілості. Метою цього етапу було виявлення можливих труднощів у сприйнятті тверджень та перевірка їхньої відповідності очікуваному змісту. На основі отриманих відгуків деякі твердження було уточнено для уникнення потенційних двозначностей у відповідях респондентів (табл. 2).

Пілотне тестування дало можливість перевірити ефективність адаптації методики в реальних умовах та виявити аспекти, що потребували додаткового коригування. Аналіз відповідей респондентів показав, що твердження, пов'язані з соціальною взаємодією, було сприйнято без труднощів, тоді як формулювання, які стосувалися кар'єрного розвитку, потребували додаткового уточнення. Це пояснюється тим, що в українських умовах волонтерська діяльність здебільшого мотивується цінностями та соціальною відповідальністю, тоді як у міжнародному контексті кар'єрні вигоди відіграють вагомішу роль.

Отримані результати підтвердили ефективність проведених етапів адаптації, що дає можливість застосовувати методику VFI в подальших дослідженнях мотивації волонтерів в Україні. Збереження факторної структури методики та її відповідність українським соціокультурним умовам забезпечують можливість отримання об'єктивних результатів щодо мотиваційних профілів волонтерів та їхньої динаміки.

Аналіз психометричних характеристик адаптованої методики VFI є важливим етапом дослідження, що дає змогу оцінити її валідність, надійність та відповідність соціокультурному контексту України. Основне емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 300 волонтерів із різних регіонів країни, що забезпечило репрезентативність за віковими, статевими та професійними характеристиками. Учасники заповнювали адаптовану анкету, що містила 30 тверджень, оцінюваних за семибальною шкалою. Структура методики охоплювала шість

Таблиця 2

Демографічні характеристики вибірки пілотного тестування

Параметр	Категорії	Кількість (%)
Вік	18–25	20%
	26-35	35%
	36-50	30%
	51 і більше	15%
Стать	Чоловіки	38%
	Жінки	62%
Досвід волонтерства	До 1 року	30%
	1–3 роки	40%
	Понад 3 роки	30%

Джерело: власна розробка авторів.

основних субшкал: розуміння, кар'єра, цінності, захисні функції, соціальні функції та самовдосконалення, що давало можливість комплексно оцінити мотиваційні чинники волонтерської діяльності. Додатково використовувалися шкали загальної мотивації та альтруїзму, що забезпечило перевірку конвергентної валідності методики.

Для оцінки факторної структури методики VFI було проведено експлораторний факторний аналіз (EFA) [10, с. 912], за допомогою якого визначено латентні фактори, що впливають на мотивацію волонтерів. Результати аналізу, представлені в табл. 3, демонструють, що виокремлені фактори – цінності, розуміння, кар'єра, захисні функції, соціальні функції та самовдосконалення – відповідають шестифакторній моделі й відображають основні мотиваційні складники волонтерської діяльності. Значення дисперсії, поясненої кожним фактором, свідчать про його значущість у загальній структурі мотивації, а найвищі факторні навантаження підкреслюють вагомість окремих тверджень, які утворюють кожну субшкалу.

Отримані значення індексу відповідності моделі (CFI = 0,96) та кореневого середньоквадратичного відхилення апроксимації (RMSEA = 0,045) свідчать про високу відповідність адаптованої версії методики VFI емпіричним даним. Співвідношення $\chi^2/df = 1,5$ також є оптимальним і вказує на достатню узгодженість отриманих результатів із теоретичною моделлю. Це підтверджує, що адаптована методика VFI зберігає свою структуру та може бути використана для дослідження мотивацій волонтерів в Україні.

Для оцінювання внутрішньої узгодженості адаптованої методики було розраховано коефіцієнт альфа Кронбаха для кожної субшкали, результати якого наведено в табл. 4. Цей коефіцієнт дає змогу оцінити, наскільки тісно пов'язані між собою твердження, що входять до кожної субшкали, і, відповідно, наскільки стабільними та повторюваними будуть результати за умови повторного вимірювання (14, с. 1102). Високі значення коефіцієнта альфа Кронбаха, як правило, свідчать про те, що субшкала надійно вимірює конкретний мотиваційний аспект, даючи можливість дослідникові робити висновки про структуру мотивації волонтерів.

Отримані значення альфа Кронбаха для всіх шести субшкал перевищують 0,78, що підтверджує високу внутрішню узгодженість тверджень та свідчить про стабільність вимірюваних мотиваційних компонентів. Найвищий рівень надійності зафіксовано для шкали «цінності» (0,92), що ще раз підтверджує провідну роль цього мотиваційного чинника в українському волонтерському русі.

Перевірка конвергентної валідності проводилася методом кореляційного аналізу між субшкалами VFI та шкалою Prosocial Personality Battery

Таблиця 3

Показники конфірматорного факторного аналізу (CFA)

Фактор	Назва	Пояснена дисперсія (%)	Найвищі факторні навантаження
Фактор 1	Цінності	24,6%	0,82; 0,79
Фактор 2	Розуміння	18,3%	0,78; 0,74
Фактор 3	Кар'єра	12,7%	0,73; 0,69
Фактор 4	Захисні функції	10,2%	0,68; 0,65
Фактор 5	Соціальні функції	8,9%	0,63; 0,61
Фактор 6	Самовдосконалення	7,8%	0,60; 0,58

Джерело: власна розробка авторів.

Таблиця 4

Показники надійності субшкал (коефіцієнт альфа Кронбаха)

Субшкала	Кількість пунктів	Альфа Кронбаха
Цінності	5	0,92
Розуміння	5	0,89
Кар'єра	5	0,85
Захисні функції	5	0,83
Соціальні функції	5	0,80
Самовдосконалення	5	0,78

Джерело: власна розробка авторів.

(PSB). Кореляційні зв'язки між основними факторами представлено в табл. 5.

Отримані кореляційні зв'язки свідчать про високу конвергентну валідність методики VFI. Найвищі показники виявлено для шкали «цінності» ($r = 0,79$, $p < 0,01$), що вказує на сильний зв'язок між альтруїстичними мотивами та загальним рівнем мотивації до волонтерства. Інші шкали також показали значущі кореляційні зв'язки, що підтверджує теоретичну модель та підвищує довіру до отриманих результатів.

Таким чином, аналіз психометричних характеристик адаптованої методики VFI підтвердив її структурну цілісність, високу внутрішню узгодженість та відповідність українському соціокультурному контексту. Високий рівень поясненої дисперсії, підтвердження факторної структури та значущі кореляційні зв'язки із зовнішніми шкалами свідчать про те, що методика VFI може бути ефективно використана для оцінки мотиваційних профілів волонтерів та їхніх змін у різних соціальних умовах. Це відкриває можливості для подальших досліджень, що сприятимуть уточненню особливості мотиваційних патернів серед волонтерів та розробці ефективної стратегії їхньої підтримки та залучення.

Адаптація методики VFI до українського соціокультурного контексту супроводжувалася низкою труднощів, що стосуються як мовних і термінологічних аспектів, так і специфічних особливостей волонтерського руху в Україні. Однією з головних проблем стала необхідність забезпечення адекватного перекладу тверджень методики, оскільки безпосередній буквальний переклад окремих категорій міг призвести до спотворення змісту через семантичні розбіжності. Деякі поняття, що широко використовуються в міжнародних дослідженнях волонтерства, мають інше значення або не мають точного відповідника в українській мові. Це особливо стосується понять, пов'язаних із кар'єрними перспективами та особистісним розвитком, які в західній традиції сприймаються як основні складники мотивації волонтерів, тоді як в Україні волонтерство часто асоціюється з безкорисливою допомогою та соціальною відповідальністю.

Культурні відмінності у сприйнятті мотивів волонтерської діяльності створюють ще один виклик у процесі адаптації методики [7, с. 207]. У країнах з усталеними традиціями волонтерства, таких як США чи Велика Британія, діяльність добровольців часто розглядається як частина професійного розвитку, що сприяє формуванню навичок і кар'єрному зростанню [15, с. 1335]. В Україні ж волонтерська діяльність здебільшого виникає як реакція на кризові ситуації та соціальні виклики, що зумовлює домінування ціннісної та соціальної мотивації. Дослідження вітчизняного волонтерського руху підтвердило, що фактори кар'єрного зростання мають нижчу значущість порівняно з альтруїстичними мотивами, такими як бажання допомагати іншим, зміцнювати соціальні зв'язки та підтримувати національну спільноту. Це потребувало перегляду окремих тверджень у методиці, щоб забезпечити їхню релевантність для української вибірки.

Проблеми також виникали під час оцінки валідності методики в новому контексті, оскільки необхідно було визначити, чи зберігає адаптована версія VFI свою факторну структуру та чи відповідає вона емпіричним даним. Результати експлораторного факторного аналізу показали загальну відповідність оригінальній моделі, проте виявлені відмінності свідчать, що певні мотиваційні чинники мають іншу ієрархію у свідомості українських волонтерів. Найбільш вираженими виявилися фактори, пов'язані з цінностями та соціальними функціями, тоді як фактор кар'єрного розвитку мав значно нижче факторне навантаження. Це узгоджується з особливостями волонтерської діяльності в Україні, де кар'єрна мотивація частіше виступає вторинним чинником, що проявляється після певного періоду залучення до волонтерських ініціатив.

Таблиця 5

Кореляції між субшкалами VFI та шкалою альтруїзму (PSB)

Субшкала	r	p
Цінності	0,79	< 0,01
Розуміння	0,76	< 0,01
Кар'єра	0,65	< 0,01
Захисні функції	0,71	< 0,01
Соціальні функції	0,73	< 0,01
Самовдосконалення	0,68	< 0,01

Джерело: власна розробка авторів.

Значною проблемою в адаптації методики стала також неоднорідність волонтерського середовища, що охоплює як організовані волонтерські організації, так і неформальні ініціативи [13, с. 584]. Учасники, залучені до довготривалих проєктів у благодійних фондах та громадських організаціях, частіше демонструють сталі мотиваційні профілі, тоді як ті, хто займається волонтерством у кризових ситуаціях, можуть мати змінні мотиваційні патерни, що ускладнює їхню класифікацію за традиційними шкалами VFI. Додатково було виявлено, що в українському контексті гендерні відмінності в мотиваційних профілях є більш вираженими, ніж у країнах, де традиції волонтерства мають довготривалу історію. Жінки частіше орієнтовані на соціальну взаємодію та підтримку інших, тоді як чоловіки можуть сприймати волонтерство як можливість реалізації власного лідерського потенціалу або спосіб подолання особистісних криз.

Використання адаптованої методики VFI сприяло виявленню низки обмежень, пов'язаних із її застосуванням в Україні. По-перше, необхідно враховувати можливість динамічних змін мотивації, оскільки волонтерська діяльність у кризових умовах може призводити до переосмислення особистих цінностей та пріоритетів. По-друге, методика потребує додаткового аналізу щодо її ефективності в різних групах волонтерів, оскільки мотиваційні профілі можуть значно відрізнятися залежно від сфери діяльності. По-третє, важливим аспектом є розширення можливостей використання VFI в онлайн-дослідженнях, що дозволило б збільшити охоплення вибірки та підвищити точність отриманих результатів.

Для ілюстрації особливостей розподілу мотиваційних чинників серед волонтерів в Україні було проведено аналіз середніх балів за субшкалами методики VFI, результати якого представлено на рис. 1.

Аналіз отриманих даних свідчить про домінування ціннісних та соціальних мотивів серед українських волонтерів, що узгоджується з особливостями національної культури волонтерства. Кар'єрні перспективи, які в західних країнах відіграють значну роль у залученні волонтерів, у досліджуваній вибірці мали найнижчі середні показники. Виявлені тенденції також підтвердили необхідність у подальшій адаптації методики з урахуванням специфічних мотиваційних профілів різних груп волонтерів та можливих змін у структурі мотивації залежно від контексту діяльності.

Для подолання виявлених труднощів необхідно вдосконалити формулювання тверджень VFI відповідно до специфіки українського волонтерства. Подальше експертне оцінювання дасть можливість уточнити зміст окремих шкал та підвищити точність вимірювання мотиваційних чинників. Врахування культурних особливостей можливе через порівняльні дослідження, що сприятимуть адаптуванню методики до локальних реалій та забезпеченню її релевантності в різних волонтерських спільнотах.

Для аналізу мотивацій волонтерів у різних сферах необхідно поєднувати VFI із якісними мето-

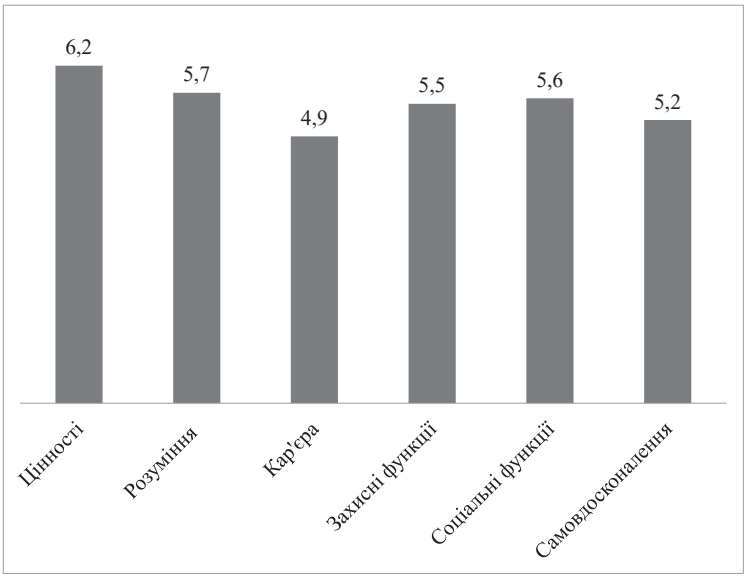

Рис. 1. Розподіл середніх балів за субшкалами VFI

Джерело: власна розробка авторів.

дами збору даних, що дасть змогу краще зрозуміти специфіку мотивації в медичних, екологічних та соціальних ініціативах. Гендерні особливості, виявлені в дослідженні, доцільно враховувати при розробці цільових програм підтримки волонтерів, адаптованих до різних мотиваційних моделей.

Методика VFI є ефективним інструментом для відстеження змін мотивації в динаміці, що може бути реалізовано через лонгітюдні дослідження. Повторне тестування волонтерів через певні проміжки часу дасть можливість визначити трансформацію мотиваційних профілів залежно від досвіду та соціального контексту. Використання онлайн-опитувань сприятиме розширенню вибірки, що підвищить точність та репрезентативність результатів. Інтеграція методики в освітні дослідження сприятиме вивченню механізмів залучення молоді до волонтерської діяльності. Волонтерство може бути важливим чинником психофізіологічної адаптації здобувачів освіти до навчання в ЗВО, сприяючи соціальній інтеграції, зниженню стресу, підвищенню стійкості до психоемоційних навантажень та розвитку когнітивної продуктивності. Подальші дослідження з використанням VFI дадуть можливість оцінити ці аспекти емпірично та розробити програми підтримки студентських волонтерських ініціатив. Адаптація та валідація VFI підтверджують її ефективність для оцінки мотивацій волонтерів та уможливлять використання методики для динамічного аналізу змін, міжсекторальних порівнянь та інтеграції в освітні програми [1, с. 73].

Висновки. Адаптація та валідація методики VFI підтвердили її ефективність для оцінки мотивації волонтерів в українському соціокультурному контексті. Збережено первинну факторну структуру, а найвиразнішими мотивами виявлено «цінності» та «розуміння». Висока внутрішня узгодженість (α = 0,78–0,92) та кореляційна валідність підтверджують її надійність.

Процес адаптації виявив труднощі перекладу та відмінності мотиваційних профілів, зумовлені кризовим характером волонтерства в Україні. Кар'єрні мотиви мають менше значення, ніж у західних суспільствах, а мотиваційні патерни суттєво відрізняються між категоріями волонтерів.

Рекомендовано уточнення шкал VFI для врахування соціальних та емоційних аспектів волонтерства в кризових умовах, розширення методів збору даних і дослідження гендерних відмінностей. Подальше застосування методики сприятиме аналізу змін мотивації, прогнозуванню залученості волонтерів та вивченню її впливу на соціальну й психофізіологічну адаптацію здобувачів вищої освіти.

Список літератури:

1. Лях Т., Лютий В., Жуков В. Волонтерська діяльність студентів як шлях до їхньої активної участі у суспільному житті громади. *Ввічливість.* 2024. № 3. С. 68–76. DOI: https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.10

2. Овчарова Л. М. Волонтерська діяльність як чинник формування соціальної активності студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2019. Вип. 66. С. 141–145. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27063/Ovcharova.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 25.01.2025).

3. Aranda M., Zappalà S., Topa G. Motivations for volunteerism, satisfaction, and emotional exhaustion: The moderating effect of volunteers' age. *Sustainability.* 2019. Vol. 11, № 16. Art. 4477. DOI: https://doi.org/10.3390/su11164477

4. Carver C. S., Scheier M. F. On the self-regulation of behavior. Cambridge University Press, 2001.

5. Chacón F., Gutiérrez G., Sauto V., Vecina M. L., Pérez A. Volunteer functions inventory: A systematic review. *Psicothema*. 2017. Vol. 29, № 3. P. 306–316. URL: https://www.redalyc.org/pdf/727/72752795003.pdf (date of access: 25.01.2025).

6. Clary E. G., Snyder M., Ridge R. D., Copeland J., Stukas A. A., Haugen J., Miene P. Understanding and assessing the motivations of volunteers: a functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1998. Vol. 74, № 6. Art. 1516. DOI: https://psycnet.apa.org/buy/1998-02892-008

7. Katz H., Sasson U. Beyond universalistic motivations: Towards an adolescent volunteer functions inventory. *Voluntary Sector Review*. 2019. Vol. 10, № 2. P. 189–211. DOI: https://doi.org/10.1332/204080519X15629379320509

8. Kim E. S., Whillans A. V., Chen Y., VanderWeele T. J. Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *American Journal of Preventive Medicine.* 2020. Vol. 59, № 2. P. 176–186. DOI: https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004

9. Morse J. L., Dik B. J., Shimizu A. B., Reed K. A. Volunteerism and burnout: Does satisfaction of motives for volunteering protect against symptoms? *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations.* 2022. Vol. 33, № 2. P. 229–241. DOI: https://doi.org/10.1007/s11266-020-00257-y

10. Oh D.-G. Analysis of the factors affecting volunteering, satisfaction, continuation will, and loyalty for public library volunteers: An integrated structural equation model. *Journal of Librarianship and Information Science.* 2019. Vol. 51, № 4. P. 894–914. DOI: https://doi.org/10.1177/0961000617747338

11. Russell A. R., Nyame-Mensah A., de Wit A., Handy F. Volunteering and Wellbeing Among Ageing Adults: A Longitudinal Analysis. *Voluntas.* 2019. Vol. 30. P. 115–128. DOI: https://doi.org/10.1007/s11266-018-0041-8

12. Teye A. C., Peaslee L. Why mentor? A validation study of the volunteer functions inventory for use in youth mentoring. J*ournal of Community Psychology.* 2020. Vol. 48, № 3. P. 1040–1058. DOI: https://doi.org/10.1002/jcop.22326

13. Vecina M. L. Motivations for volunteering: do motivation questionnaires measure what actually drives volunteers? *TPM – Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology.* 2019. Vol. 26, № 4. P. 573–587. DOI: https://doi.org/10.4473/TPM26.4.6

14. Wu Y., Li C. Helping others helps? A self-determination theory approach on work climate and wellbeing among volunteers. *Applied Research in Quality of Life.* 2019. Vol. 14, № 4. P. 1099–1111. DOI: https://doi.org/10.1007/s11482-018-9642-z

15. Zhou S., Kodama Muscente K. Meta-analysis of volunteer motives using the volunteer functions inventory to predict volunteer satisfaction, commitment, and behavior. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly.* 2023. Vol. 52, № 5. P. 1331–1356. DOI: https://doi.org/10.1177/08997640221129540

Kravchenko V.V., Petryk R.O. VALIDATION OF THE "VOLUNTEER FUNCTIONS INVENTORY" (VFI) METHODOLOGY FOR STUDYING THE ROLE OF VOLUNTEERING IN THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS

The process of adapting and validating the Volunteer Functions Inventory (VFI) methodology for use in the Ukrainian sociocultural context has been examined. The relevance of this study is driven by the need for a reliable tool to assess volunteer motivation, which will facilitate the development of volunteer initiatives and the improvement of support programs. The specific characteristics of volunteering in Ukraine, which predominantly arises in crisis situations, necessitate adjustments to motivational models and refinements in the methodology's scales. The study aimed to ensure the psychometric validity of VFI by evaluating its factor structure, internal consistency, and validity. The methodology involved double translation, expert evaluation, pilot testing, and empirical analysis on a sample of 300 volunteers. The study allowed for an assessment of the structural integrity of the methodology and its alignment with the motivational characteristics of volunteers in Ukraine. It was established that the adapted methodology retained its factor structure, confirmed through exploratory and confirmatory factor analysis. High internal consistency scores (α = 0.78–0.92) validated its reliability. The highest scores were observed in the "values" and "understanding" subscales, indicating the predominance of altruistic motives in volunteer activity. Correlation analysis confirmed the convergent validity of the methodology, proving its effectiveness in studying motivational factors across various volunteer categories. Challenges were identified in translation accuracy, cultural differences in volunteer motivation, and the necessity of refining certain scales to reflect the unique aspects of volunteering in crisis settings. Recommendations have been proposed for utilizing VFI in analyzing the dynamics of motivational changes, gender differences, and the impact of volunteering on students' social adaptation. It is hypothesized that volunteering contributes to stress reduction, the development of communication skills, and social integration among students, which could be considered in the formation of educational programs. Future research prospects include expanding the sample size, assessing the effectiveness of volunteer programs, and integrating VFI into online research to deepen the analysis of motivational mechanisms. Additionally, further investigation into the impact of volunteering on cognitive flexibility and adaptability is recommended, as it may enhance young people's resilience to social and educational challenges.

Key words: *socialization, volunteering, motivation, validation, adaptation, psychometrics, factor analysis, self-development.*

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/16

Багненко В.Ю.
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

ЗАСТОСУВАННЯ НАРАТИВНИХ ПРАКТИК ПРИ ОПРАЦЮВАННІ ЗАДАЧ ГОРЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ І ЧЛЕНАМИ ЇХНІХ СІМЕЙ

Війна принесла багато втрат для військових і членів сімей військовослужбовців. І ключовий спосіб опрацювання втрат – це горювання.

Горювання – це складний процес, який допомагає не тільки пережити втрату, а й продовжувати життя.

Стаття має на меті дослідити задачі горя, які мають опрацювати військові і члени сімей військовослужбовців в роботі з втратами.

Визначити методи та прийоми наративних практик для підтримки і супроводу військових і членів сімей військовослужбовців.

В статті розбираються основні задачі горя, а також наративні практики, які допомагають справлятись з горем. Основними задачами горя є: прийняття реальності втрати, опрацювання болю, спричиненого болем, пристосування до світу без померлого і створення нових зв'язків з померлою людиною.

Доволі дієвим і ефективним підходом до опрацювання задач горя для військових і членів сімей військовослужбовців є травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія, яка охоплює різні терапевтичні практики, спрямовані на повторне переживання травматичних ситуацій. Одним з продуктивних методів таких травмофокусованих втручань є наративна терапія, головне завдання якої – допомогти клієнту знайти свій голос і розповісти свою історію власними словами.

Основні наративні практики, описані в статті – це: техніка травмофокусованої наративної реконструкції, яка полягає в послідовному відтворенні наративу травми клієнта; практика «наративний кінопоказ»; техніка складання розповіді, також відома як «повторне авторство»; техніка екстерналізації покликана допомогти клієнту поглянути на свою проблему або поведінку як на зовнішню, а не як на незмінну частину себе; техніка унікальних результатів, яка передбачає зміну власної сюжетної лінії.

Всі практики і техніки наративної терапії, описані в статті, допомагають проживати втрату більш ефективно, справлятись з важкими емоціями і попри втрату повернутись до гармонійного і благополучного життя.

Ключові слова: *горе, горювання, повномасштабне вторгнення, війна, військові дії, втрата, смерть, задачі горя.*

Постановка проблеми. Повномасштабна війна стала великим потрясінням для українського суспільства. Вона зменшила реалізацію життєвих перспектив та негативно вплинула на психічний стан кожної людини, спричиняючи не лише емоційні страждання, а й серйозні загрози психічному здоров'ю. Також воєнні події зумовили численні втрати, очевидні та неочевидні. Смерть близької людини на фронті, втрата рідного міста, дому, відносин, ідентичності – все це стало реальністю багатьох українців. Тому проблема переживання втрати в умовах війни в Україні набула особливої актуальності та гостроти. Крім того, питання регуляції емоційних станів залишаються актуальними завжди, незалежно від часу та соціального стану суспільства, адже стосуються адаптації особистості до середовища. Однак багато соціальних, психоло-

гічних та фізіологічних відхилень пов'язані саме з надмірним навантаженням на нервову систему і психіку людини та її нездатністю пристосуватися до нових умов життя, тому ця проблема залишається однією з головних для сучасного суспільства [3].

Водночас, досягнення людиною певних змін у собі може бути лише результатом її особистого вибору. Необхідність навчитися керувати розвитком стресової реакції, запобігати її шкідливому впливу та підвищувати адаптаційні можливості організму стала сьогодні більш ніж актуальною. В умовах війни людина стикається з великою кількістю складних, кризових ситуацій, які негативно впливають на психічне здоров'я, самооцінку, фізичне самопочуття тощо. Як зауважує Аврамчук О, у зв'язку з цим виникає нагальна потреба як у наданні психологічної допомоги, так і в розвитку навичок свідомої саморегуляції з метою збереження психологічної рівноваги, розвитку вміння не піддаватися негативним емоціям, стресам, паніці, не занурюватись у стан тривоги через складну ситуацію, що склалася в суспільстві [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес вчених до проблеми роботи з втратами стрімко зростає. Переживання горя втрати, його детермінанти, динаміка, етапи, механізми та наслідки стали предметом численних досліджень, висвітлених у публікаціях як зарубіжних, так й українських науковців. Серед сучасних українських дослідників цією проблемою займаються О. Аврамчук, Н. Вінник, І. Власенко, М. Войтович, І. Лещук, О. Медведєва, К. Мирончак, Л. Наугольник, Н. Оніщенко, С. Ставицька, Г. Ставицький, Т. Титаренко, Н. Улько, О. Хаустова, А. Боднар, Н. Бардин, А. Гурич, Л. Карамушка, В. Корольчук, М. Корольчук, В. Крайнюк, С. Миронець, С. Максименко, Л. Наугольник, В. Осьодло, К. Островська, Є. Потапчук, Н. Потапчук, І. Приходько, В. Розов, Г. Ришко, В. Стасюк, І. Сулятицький, О. Твердохліб, Ю. Тептюк, О. Тімченко, О. Хміляр, О. Чабан, Ю. Щербатих та ін.

Серед зарубіжних науковців означену проблему вивчають це С. Рубін, В. Ворден, Е. Кюблер-Росс, М. Девайн, Д. Брайт, Дж. Грінберг, Н. Ендлера, А. Реан, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, Л. Мелфі, Дж. Паркер, Г. Сельє, С. Фолкман, С. Хобфолл, Е. Хейм.

Постановка завдання. Дослідити задачі горя, які мають опрацювати військові і члени сімей військовослужбовців в роботі з втратами. Визначити методи та прийоми наративних практик для підтримки і супроводу військових і членів сімей військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Смерть вважається невіддільною і нормальною частиною життєвого циклу, однак люди, які переживають втрату, часто не здатні сприймати її як норму. На це впливають також обставини, за яких сталася втрата. А горе, спричинене загибеллю близької людини під час війни, може бути відзначене низкою додаткових чинників, що трансформують звичайний процес горювання в ускладнений та деструктивний досвід. Один із ключових чинників – це контекст воєнного конфлікту, який надає горю особливий характер. За визначенням, що наводиться у роботі О. Аврамчука, ускладнене горювання розглядається як інтенсивне переживання горя, що не призводить до асиміляції травматичного досвіду втрати, а замінюється ригідністю, стереотипними, повторюваними стратегіями мислення та поведінки, які тільки підсилюють психосоціальні порушення [4].

О. Хаустова та І. Лещук зазначають, що під час війни досить часто фіксуються множинні втрати – смерть кількох близьких осіб в один момент або послідовно. Усе вищезазначене може ускладнити хід звичайного горювання – процесу адаптації до нової реальності, в якій загибла людина вже не існує та займає місце лише у пам'яті близької людини [13].

Воєнний контекст призводить до того, що смерть близької людини стає частиною колективної трагічної події, що визначається екстремальними умовами та високим ступенем загрози для життя. Це може призвести до збільшення рівня травматичного стресу, який переживає сім'я, і спричинити додаткові емоційні виклики. Зокрема, спостерігається втрата віри в справедливість та добро, що значно загострює інтенсивний дисфоричний досвід.

Ще одним важливим чинником, що ускладнює переживання втрати, є посттравматичний стресовий синдром, який може виникнути у членів сімей загиблих військовослужбовців. Травматичні події та враження від військового конфлікту можуть гостро позначитися на родичах загиблого воїна та вплинути на особливості переживання його втрати. Можуть виникати повторні візуалізації подій, відчуття відчуження, агресивність та інші симптоми, які ускладнюють процес горювання. Ускладнений перебіг роботи горя внаслідок втрати в умовах війни, як правило, супроводжується відчуттям відокремлення від інших, особливо якщо сім'ї зіткнулися з непорозумінням або стигматизацією з боку соціуму [6].

Американський психолог Вільям Ворден, спеціаліст у сфері роботи з горем і втратами, визначає горе як реакцію людини на важку втрату, що складається з думок, почуттів і поведінки після втрати, які змінюються з часом [2].

У зв'язку з цим, він виділяє чотири завдання горя, дуже близькі до фрейдівського уявлення про роботу горя:

1) прийняття реальності втрати;

2) опрацювання болю, спричиненого горем;

3)пристосування до світу без померлого;

4) створення нових зв'язків із померлою людиною. Саме ці завдання ми використовуємо у роботі з військовими, оскільки вже саме їх усвідомлення може допомогти проживати горе і нормалізувати стан, у якому знаходиться людина.

За теорією Вордена, фази горя передбачають деяку пасивність, щось, чого не уникнути тому, хто горює. Тобто людина наче перепроживає горе, але пасивно за цим споглядає і чекає, поки процес горювання з нею станеться. Однак, якщо подивитись на процес горювання як на шлях, який можна пройти, ставлячи собі цілі й задачі, це дає можливість брати більш активну участь у процесі горювання і може полегшити його переживання [7].

Також Ворден розглядає горе як процес без визначених часових обмежень, який може тривати все життя. При цьому завдання горя можуть бути взаємопов'язані і накладатися одне на одне, їх можна переглядати, коли серйозні життєві події та зміни спонукають людину повернутися до попередніх завдань.

Детально проаналізуємо кожне із завдань горя, які виокремив у своїх дослідженнях Вільям Ворден.

Прийняття реальності втрати. Будь-яка втрата – це в першу чергу зміни, і якщо ця втрата сталася неочікувано, коли людина не готова до змін, проживання горя буде ще інтенсивнішим. Тому у першому завданні горя необхідно зіштовхнутися з реальністю втрати, з тим, що вже ніколи не буде можливості зустрітися з померлою людиною і прожити життя так, як сподівалися раніше.

Процес прийняття довгий, у цей час чергуються віра та зневіра. Крапп, Дженовезе та Крапп (Krupp, Genovese & Krupp, 1986) зазначають: іноді здається, що люди, які горюють, перебувають у реальності і поводяться так, ніби цілком усвідомлюють, що померлого більше немає, але іноді вони поводяться ірраціонально, охоплені фантазією, що колись знову будуть разом. Гнів, спрямований на втрачену кохану людину, на себе, на тих, хто здається винуватцем смерті, і навіть на доброзичливців, які нагадують про реальність втрати, – універсальна характеристика для кожного [2].

Опрацювання болю, спричиненого горем. Ворден вказує на те, що необхідно прийняти й опрацювати цей біль, інакше він проявиться у вигляді фізичних симптомів або в тій чи іншій формі уникаючої поведінки.

Проте деякі дослідження вказують, що люди, які нещодавно пережили втрату, зазвичай не готові проживати інтенсивні емоції, які слідують за нею, у всій їх повноті та силі [9]. Окрім того, що сама людина може бути не готова опрацювати такі гострі емоції, на це також має вплив суспільство. Оточення не завжди готове бути поруч з почуттями того, хто горює, тому ненав'язливо подаватиме сигнал: «Не варто горювати». Найчастіше це звучить у фразах на кшталт: ти ще молода, у тебе ще буде дитина; життя – для живих; забудь все, що було і рухайся далі. Такі думки близьких можуть спровокувати людину включити механізми захисту захисти і формують переконання, що такі болючі переживання не є нормою, або ж що горювати не потрібно. Коли людина дає волю власному горю, це засуджується і вважається чимось ненормальним.

Основний стан, до якого можна прийти, знецінюючи власні почуття і гостре горе – це нечутливість. Замість того, щоб прожити і виконати друге завдання горя, люди намагаються його оминути, придушуючи власні почуття та заперечуючи власний біль.

Також люди пробують географічне лікування болю, як його називає Вільям Ворден, тобто мандрують, переїжджають з місця на місце. Але все це протилежне тому, щоб дозволити собі опрацювати біль і втрату, відчути горе, знаючи, що одного разу воно пройде [10].

Одна з задач консультування процесу горювання – це допомогти людині опрацювати горе саме на цьому етапі. Для цього людині важливо мати безпечний простір і когось, хто зможе її прийняти з усіма її почуття. Якщо не працювати з горем одразу після втрати, терапія все одно буде потрібною, але вже зі складнішою історією.

Також дане завдання виходить за межі лише болю та включає всі почуття, пов'язані з втратою. На відміну від інших теорій, де із втратою пов'язують почуття смутку, провини, депресії та самотності, модель Вордена уможливлює додаткові почуття – полегшення, гнів, зраду, виснаження та розгубленість – на додаток до позитивних емоцій, пов'язаних зі спогадами про померлу людину. Для спеціалістів, які працюють із втра-

тами, центральним у роботі з клієнтами є саме підтвердження та нормалізація усіх почуттів та емоцій.

Пристосуватися до світу без померлого. Вільям Ворден вказує, що звикання до світу без померлого відбувається у трьох сферах, що мають оновитись у житті людини, яка переживає втрату [7, с. 26]:

1. Зовнішнє звикання.
2. Внутрішнє звикання.
3. Духовне звикання

Зовнішнє звикання пов'язане з початком життя в нових умовах, де вже немає померлого. Ось що пише про це Ворден: «Той, хто залишився в живих, зазвичай не знає про всі ролі, які грав померлий, поки не пройде якийсь час після втрати». А Паркс додає: «При будь-якій втраті рідко буває одразу видно все, що втрачено. Наприклад, втрата чоловіка може бути або не бути втратою сексуального партнера, компаньйона, бухгалтера, садівника, няні, слухача і так далі, залежно від конкретної ролі, яку цей чоловік зазвичай виконував» [2, с. 119].

Варто зауважити, що не лише смерть призводить до такого результату. Наприклад, при розлученні людина також починає усвідомлювати, як багато різних ролей відігравала в її житті інша людина.

З нашого досвіду роботи у шпиталі, пацієнт, у якого загинув побратим – друг дитинства, настільки важко проживав цю втрату, що й через рік після неї, на початку нашої роботи, відчував через це гострий біль. Він не знав, що робити та як служити далі. Багато з тих, хто залишається в живих, відмовляються брати на себе нові ролі, які грав загиблий. А саме в цьому і полягає третя задача горя.

Звикнути до способу життя без померлої людини важко, іноді це здається неможливим. Але це дуже потрібно в першу чергу тому, хто горює – почати вибудовувати нові зв'язки.

Сучасна теорія, що просувається Неймеєром (Neimeyer, 1999) та багатьма іншими фахівцями, говорить про необхідність після втрати знайти в ній сенс. Пошук сенсу – важливий процес для тих, хто оплакує чиюсь смерть, яка кидає виклик уявленням про себе, про інших і про світ. Смерть може зруйнувати саме ядро життєвих цілей людини, тому дуже важливо знайти, придумати новий сенс (Attig, 1996) [1, с. 210] Знаходження сенсу допомагає впоратися із втратою [8, с. 129].

Внутрішнє звикання полягає у зміні погляду на себе. Людям, які переживають втрату, доводиться пристосовуватися не лише до втрати ролей, які раніше грав померлий, а й спонукає пристосуватися до того, як вони тепер бачать самих себе. Йдеться не просто про те, щоб визнати себе вдовою/вдівцем, або ж батьками, які втратили дитину, але глибше: визнати, як ця смерть вплинула на самовизначення, самооцінку і самоефективність. Деякі дослідження стверджують, що для жінок, які визначають свою ідентичність через стосунки з людьми та турботу про інших, досвід втрати означає не лише втрату значущого іншого, а й почуття втрати самих себе (Zaiger, 1985–1986). Одне із завдань роботи з втратою для таких жінок – відчути себе більше самою собою, ніж частиною діади [8, с. 131]. Людина має знайти відповіді на питання: хто я? Як я маю жити далі після моєї втрати? Багато кому після втрати потрібно заново освоїти науку життя в цьому світі. І лише відповіді на ці питання дають ясність, як жити далі.

Третя сфера звикання – те, як людина сприймає світ. Неймеєр (Neimeyer, 2000, 2001) пише, що смерть близького може перевернути саму основу картини світу. Втрата внаслідок смерті може кинути виклик фундаментальним життєвим цінностям та світоглядним переконанням – переконанням, на які впливають наші сім'ї, однолітки, освіта, релігія та життєвий досвід. Нерідко той, хто переживає втрату близької людини, відчуває також втрату напрямку у житті. Він шукає значення в цій втраті та відповідних змін, щоб життя знову набуло сенсу, щоб відчувати над ним контроль. Яноф-Булман (Janoff-Bulman, 1992) називає три базові припущення, яким кидає виклик смерть коханої людини: про те, що світ прихильний до нас, що світ має сенс і що ми самі є гідними людьми [1, с. 131]. Найважливіше у цей час – адаптувати нові базові уявлення про себе і світ, які будуть вибудовувати людину і допомагатимуть їй стати кращою. Це важливо не лише у випадку втрати близької людини, але й з іншими втратами, наприклад, втратою дому, втратою старого життя, втратою стосунків.

Також переживання втрати може вплинути на переживання людиною самоефективності, тобто відчуття певного контролю над тим, що з людиною відбувається. Це може призвести до важкої регресії, коли той, хто переживає втрату, почуває себе безпорадним, неадекватним, інфантильним або особистісно неспроможним (Horowitz, Wilner, Marmar & Krupnick, 1980). Спроби відігравати ролі померлої людини можуть провалитися, а це, зі свого боку, призвести до значного зниження самооцінки. Коли це трапляється, ефективності

людини кидається виклик, і вона може приписувати будь-яку зміну нагоді чи долі, а не своїм сильним сторонам чи здібностям (Goalder, 1985).

Ворден вважає, що відмова від виконання третього завдання призводить до провалу адаптації до втрати. Люди діють проти себе, зберігаючи безпорадність замість того, щоб розвивати необхідні навички, що допомогли б упоратися з ситуацією, або дистанціюючись від світу, уникаючи вимог, що він висуває. Але більшість людей не слідують цим шляхом. Зазвичай вони вирішують, що тепер повинні взяти на себе ролі, до яких вони не звикли, розвивати навички, яких у них досі не було, і рухатися вперед, наново оцінюючи себе і цей світ.

Створення нових зв'язків із померлою людиною. Померла людина ніколи не зникає з нашої пам'яті, горе залишається постійним і на все життя. Біль від втрати спочатку дуже сильний, однак поступово він змінюється на інший зв'язок із померлим.

Близьку людину не забувають після її смерті, однак можна також знаходити нові способи її запам'ятати. З часом і підтримкою процес скорботи може стати конструктивним досвідом у підтримці позитивних, значущих стосунків із померлим, тому у рамках виконання завдань горя важливо інвестувати в нову норму. Людям, які переживають втрату, може бути дуже важко прийняти цю концепцію, особливо відразу після втрати. Як зазначалося раніше, у першому завданні може залишатися бажання, щоб життя залишалося незмінним, яким було до смерті людини, чи щоб воно повернулося до нормального. Керуючись цією моделлю Вордена та усвідомлюючи, що горе є унікальним для людини, її можна підтримати у просуванні завданнями горя та створенні нової норми. Ця нова норма має охоплювати всі завдання, але особливо третє – адаптуватися до світу без покійного.

Переглянута модель також визнає багатовимірність емоцій і почуттів. Кожна людина сумує у свій особистий спосіб із переживанням власних, унікальних емоцій. Після втрати люди, зазвичай, переживають такі хворобливі почуття, як смуток, тривога, провина, депресія чи самотність, але їх можна розкласти й на ширший спектр, оскільки людина може відчувати й позитивні емоції, пов'язані з померлим, мати спогади, що викликають любов і щастя. Під час підтримки людей у процесі горя важливо одночасно зменшувати негативні реакції горя та максимізувати позитивні (Gordon, 2013). Горе не обмежується лише болем втрати, це переживання широкого діапазону емоцій від дуже болючих до позитивних почуттів гордості, надії та вдячності, які можуть виникнути, якщо знайти способи згадати померлого та включити його у своє життя. Людям, які переживають втрату, важливо визначити та зрозуміти цю подвійність почуттів, визнаючи як біль від того, що втрачено, так і той факт, що ніхто не зможе забрати спогади та той вплив, який померла людина справила на їхнє життя. Саме ці спогади назавжди збережуть покійного в серцях ще живих. Ділитися спогадами, а також ідентифікувати та опрацьовувати почуття, пов'язані ними, дуже важливо для процесу переживання горя.

У зв'язку з вищесказаним, ефективним підходом до опрацювання задач горя для військових і членів сімей військовослужбовців є травмофокусована когнітивно-поведінкова психотерапія, яка охоплює різні терапевтичні практики, спрямовані на повторне переживання травматичних ситуацій. Одним з продуктивних методів таких травмофокусованих втручань є наративна терапія, головне завдання якої – допомогти клієнту знайти свій голос і розповісти свою історію власними словами. Кілька нижченаведених технік є найпоширенішими інструментами, які використовуються в наративній терапії.

Техніка травмофокусованої наративної реконструкції включає елементи моделі лікування травми «SEE FAR CBT» (автори М. Лахад, М. Дорон) та полягає у послідовному, поетапному відтворенні наративу травми клієнта в уявному просторі за допомогою асоціативних карток. Ця техніка дозволяє сконструювати альтернативний, усвідомлений та цілісний наратив травматичної події, в результаті чого людина отримує новий емоційний досвід та новий когнітивний конструкт як ресурс для змін і досягнення стану особистісної цілісності та автономності.

Ще одним ресурсом подолання наслідків впливів травми може бути **медіапрактика «наративний кінопоказ»** – перегляд фільму як візуального наративу з наступним обговоренням у наративному контексті. Фокус уваги – контексти, які актуалізує кінопоказ й саме обговорення, в ході якого можливо деконструювати вплив фільму на глядача.

Техніка складання розповіді, також відома як «повторне авторство» або «повторне створення історії», оскільки клієнти вивчають свою історію, щоб внести до неї зміни або скласти цілком нову.

Техніка екстерналізації покликана допомогти клієнту поглянути на свою проблему або пове-

дінку як на зовнішню, а не як на незмінну частину себе. Наприклад, якщо людина вважає себе гнівливою або злою, то повинна змінити ці риси, щоб розв'язати проблему. Однак, якщо подивитися на себе як на людину, яка агресивно діє та швидко гнівається, тоді потрібно змінити ситуацію чи поведінку, пов'язану з проблемою. Основна ідея цієї техніки полягає в тому, що легше змінити свою поведінку, ніж свою рису як особистості. Ця відмінність може здатися незначною, але є дуже велика різниця між мисленням людини, яка вважає себе «проблемною», і людини, яка має проблемну поведінку.

Клієнту може бути непросто прийняти цю ідею, однак така зміна мислення може мати величезний вплив на самоідентичність та впевненість. І в першу чергу потрібно заохотити клієнтів не надавати великого значення своєму діагнозу чи тим ярликам, які вони самі на себе навішують. Дати зрозуміти, як допомагає відокремлювати свою особистість від своїх проблем і дозволяти собі брати більше контролю над своєю ідентичністю.

Техніка деконструкції дозволяє «зменшити» проблему клієнта, щоб полегшити розуміння цілісної картини. Наші проблеми можуть здаватися непосильними, заплутаними чи нерозв'язними, але ніколи не є насправді такими. Деконструкція дозволяє зробити проблему більш конкретною та зменшити надмірне узагальнення, а також прояснити, в чому насправді полягає основна проблема чи проблеми.

Техніка унікальних результатів передбачає зміну власної сюжетної лінії. У наративній терапії важливо допомогти клієнту побудувати таку сюжетну лінію свого досвіду, яка пропонуватиме сенс або надасть йому позитивної та функціональної ідентичності. Це не загальне «позитивне» мислення, а спеціальна техніка, за допомогою якої клієнти створюють свої життєствердні історії. Важливо, що у цій техніці ми не обмежуємося однією сюжетною лінією, оскільки існує багато корисних потенційних сюжетів. Подібно до книги, яка показує погляди різних персонажів, наше життя складається з кількох потенційних ниток оповіді з різних сфер уваги та під цікавими кутами.

Техніка унікальних результатів зосереджується на іншій сюжетній лінії чи лініях, ніж та, що містить джерело проблем. Це може виглядати як уникнення проблеми, але насправді це її переосмислення. Те, що здається проблемою з одного погляду, з іншого може бути лише незначною деталлю.

Висновки. Підсумовуючи, можна зробити висновки, що в результаті військових дій явище переживання втрати набуло широкого розповсюдження внаслідок численних фактів загибелі захисників України. Це переживання значно ускладнюється багатьма обставинами війни. Основні відмінності в переживанні горя між мирним життям та умовами військових дій полягають у природі втрат, їхній раптовості та масштабі, впливі на спільноту та індивідуальних стратегіях регуляції переживання горя. Ключовими чинниками, які визначають перебіг кризи втрати є конкретні обставини загибелі воїна та рівень його емоційної близькості з членами сім'ї. Ці обставини впливають на емоційні реакції та стратегії подолання труднощів членами родини загиблих військовослужбовців, визначають вірогідність трансформації «нормального» горювання до ускладнених форм переживання втрати.

Усвідомлене проживання завдань горювання допомагає впоратися з цими втратами, і процес відновлення можливий, якщо людина готова працювати над задачами, які ставить перед нею втрата. Одними із найефективніших методик, які допомагають у роботі над задачами горя, є техніки наративної терапії.

Список літератури:

1. Аврамчук О. Клініко-психологічні аспекти переживання втрати та діагностики ускладненого горювання. Problems of modern psychology. 2019. Вип. 45. С. 11–39. DOI 10.32626/2227-6246. 2019-45.11-39. URL: https://surli.cc/yngmyd (дата звернення: 17.03.2025).

2. Ворден В. "Консультування і терапія горя". New York: Guilford Press.

3. Власенко І.А., Вінник Н.Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 3. Т. 1. DOI: https://surl.li/cgkteg (дата звернення: 17.03.2025).

4. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання. Актуальні проблеми психології. Серія «Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія». 2019. № 19 (5). С. 10–23. URL: https://surl.li/uodcop (дата звернення: 11.03.2025).

5. Медведєва О.В. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій. Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. 2022. С. 205–207. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/76e1c60c1411-49b3-a2b4-1cc2fb1e6549/content (дата звернення: 18.03.2025).

6. Мирончак К.В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. Scientific Studios on Social and Political Psychology. 2021. Вип. 48 (51). С. 68–75. DOI: 10.33120/sssppj.vi48(51).239. URL: https://surl.li/tbfaug (дата звернення: 19.03.2025).

7. Наугольник Л.Б. Особливості переживання кризи горя. Проблеми особистості в освітньому просторі держави : матеріали круглого столу. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, ГАБІТУС 138 Випуск 55. 2023 2015. С. 158–162. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Тези_ЛьвДУВС_Наугольник-15_криза-горя.pdf (дата звернення: 19.03.2025).

8. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

9. Міграційна криза через війну: критична ситуація в Європі та ризики для України. URL: https://surl.li/pdkzyn

10. Оніщенко Н.В. Горе як реакція постраждалого на втрату. Електронний репозитарій Національного університету цивільного захисту України (Enucpuir) : вебсайт. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3600/1/Онищенко_Н.В.PDF (дата звернення: 16.103.2025).

11. Ставицька С.О., Ставицький Г.А., Улько Н.М. Психологічна травматизація особистості в ситуації життєвих втрат. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2019. С. 201–204. URL: https://surl.lu/pzyuac (дата звернення: 20.03.2025).

12. Титаренко Т. М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації // Проблеми політичної психології. 2017. Т. 5. № 19. С. 3–10.

13. Хаустова О.О., Лещук І.В. Понад рік війни та втрат: відродження з попелу горя для творення нового життя. Український медичний часопис. 2023. № 1 (153). Т. 2. Спецвипуск I/II. DOI: 10.32471/umj.1680-3051.153.239914. URL: https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2023/03/5243.pdf

14. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т.М. Титаренко, М.С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: https://surl.lu/elohje

Bahnenko V.Yu. THE USE OF NARRATIVE PRACTICES IN THE PROCESSING OF GRIEF TASKS BY MILITARY PERSONNEL AND THEIR FAMILY MEMBERS

War has brought significant losses to military personnel and their families. The key way to process these losses is through grief.

Grieving is a complex process that not only helps individuals cope with loss but also allows them to continue living.

This article aims to explore the tasks of grief that military personnel and their families must work through in dealing with loss.

It seeks to identify methods and techniques of narrative practices that provide support and guidance for them.

The article examines the main grief tasks, as well as narrative practices that help in coping with grief. The primary tasks of grief include: accepting the reality of the loss, processing the pain caused by the loss, adjusting to a world without the deceased, and creating new connections with the lost loved one.

A highly effective approach to addressing grief tasks for military personnel and their families is trauma-focused cognitive-behavioral therapy. This approach includes various therapeutic practices aimed at revisiting traumatic experiences. One of the most productive methods within trauma-focused interventions is narrative therapy, whose main goal is to help clients find their voice and tell their story in their own words.

The main narrative practices described in the article include trauma-focused narrative reconstruction, which involves sequentially reconstructing the client's trauma narrative; the «narrative cinema» technique, which uses storytelling through visual or metaphorical means; the storytelling technique, also known as «re-authoring,» which helps clients reinterpret their experiences; the externalization technique, which allows clients to perceive their problems or behaviors as external rather than as an unchangeable part of themselves; and the unique outcomes technique, which enables clients to reshape their personal storylines.

All the narrative therapy practices and techniques described in this article help individuals process loss more effectively, cope with difficult emotions, and, despite their loss, return to a harmonious and fulfilling life.

Key words: *grief, mourning, full-scale invasion, war, military actions, full-scale Russian invasion of Ukraine, loss, death, grief tasks.*

УДК 159.942
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/17

Базиленко А.К.
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Кущенко І.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Раєвська Ю.В.
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

У статті розглядаються основні чинники формування життєстійкості у фахівців психологічної сфери, що відіграють ключову роль у їх професійній діяльності. Життєстійкість як психологічна категорія визначається здатністю особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін та підтримувати емоційний баланс у складних умовах роботи. Особливу увагу приділено впливу професійної діяльності майбутніх фахівців психологічної сфери та індивідуально-психологічних особливостей особистості на розвиток життєстійкості.

У процесі дослідження використання комплексного діагностичного інструментарію, що включав опитувальники професійної життєстійкості, резильєнтності та психологічної ресурсності, дозволило детально оцінити стан цих показників у досліджуваній вибірці та виявити чинники, що найбільшою мірою сприяють формуванню життєстійкості.

На основі емпіричних даних виявлено, що психологічна ресурсність, є ключовим чинником, що впливає на життєстійкість. Такі її компоненти, як впевненість у собі, здатність допомагати іншим, творчість, а також любов, відіграють значну роль у формуванні життєстійкості фахівців. Емоційний компонент виявився особливо важливим, оскільки він має найбільш виражений вплив на загальний рівень життєстійкості.

За результатами дослідження можна стверджувати, що життєстійкість фахівців психологічної сфери формується під впливом багатьох чинників, серед яких емоційна складова є центральною. Підтримка емоційної стійкості, розвиток професійної включеності та здатності до саморегуляції можуть забезпечити підвищення рівня загальної життєстійкості та ефективності роботи фахівців.

Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, у професійній підготовці та в розробці програм підтримки психологічного здоров'я фахівців.

Ключові слова: *життєстійкість, психологічні чинники, стресостійкість, психофізіологічні методи, адаптація, самоконтроль, самостійність, психологічна підтримка, професійна діяльність, резильєнтність, контроль, емоційна стійкість.*

Постановка проблеми. Сучасні умови життя висувають перед людиною серйозні виклики, вимагаючи від неї здатності справлятися зі складними обставинами, водночас зберігаючи власне здоров'я, особливо психічне. У нинішній ситуації кожна людина несе відповідальність за своє життя самостійно. Населення України переживає зміни у зовнішніх умовах – спочатку пандемія COVID-19, а тепер повномасштабне вторгнення Російської Федерації. Це підсилює актуальність пошуку додаткових особистісних ресурсів (психологічних, соціальних, фізичних), які могли б допомогти впоратися зі стресовими ситуаціями. Військовий стан і пов'язані з ним зовнішні стресові фактори збільшують ризик розвитку хронічного стресу та емоційного вигорання. Життєстійкість стає ключовою психологічною характеристикою людини. Посилення та розвиток цієї якості є важливим як для всього населення, так і для фахівців психологічної сфери. Психологи, працюючи в умовах невизначеності, часто відчувають підвищений рівень тривожності, що випробовує їхні адаптивні здібності. Вміння протистояти невизначеності та тривозі є однією з важливих професійних компетенцій психолога. Саме життєстійкість може стати тим ресурсом, який допоможе покращити якість життя, подолати кризові моменти та відновити внутрішній баланс.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українській психології зазначена проблема розвивається через дослідження подолання складних життєвих ситуацій та стійкості особистості (роботи О. Кокуна, О. Чиханцової, О. Шамича, О. Бацилєвої, Г. Дубчак, В. Крайнюка, Л. Куликова, О. Лібіна, А. Фомінової, та інших). Також вона пов'язана з вивченням питань пошуку сенсу життя та життєтворчості (Т. Титаренко, Д. Леонтьєв, Н. Чепелєва, Ю. Швалб, С. Рудницька, М. Смульсон), самореалізації й саморегуляції активності особистості (О. Бондарчук, О. Бондаренко, Л. Карамушка, М. Боришевський, С. Максименко, Л. Коростильова, В. Моляко, В. Моросанова, О. Осницький, Н. Пророк, Л. Сердюк) та здатності до адаптації (Ф. Березін, О. Литвиненко, та інші).

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей формування чинників життєстійкості їх впливу на професійну успішність працівників психологічної сфери.

Виклад основного матеріалу. Сучасне життя людини проходить в умовах, що часто є складними, а іноді навіть екстремальними. У період війни здається, що навколо панує хаос. Ми всі сподіваємося на швидке завершення цього жахіття, проте навіть після настання миру, за прогнозами вчених, світ ставатиме дедалі «турбулентнішим». Люди реагують на проблеми та стресові ситуації по-різному. Дехто втрачає внутрішню рівновагу, падає духом і довго не може відновитися, тоді як інші, немов м'ячики, після падіння знову піднімаються. Реалії вказують на погіршення психічного стану суспільства, зниження відчуття безпеки та захищеності. У цих умовах надзвичайно важливою є здатність людини протистояти негативним впливам та зберігати гармонію з собою, навіть коли обставини складаються не на її користь.

Дослідження життєстійкості особистості є ключовим напрямком сучасної психології, де акцентують увагу на питаннях задоволеності життям, якості життя, психічного благополуччя, а також самозадоволення, професійного зростання та гармонії в сімейних стосунках. Окреме значення надається вивченню факторів, що сприяють ефективній взаємодії з оточенням, досягненню успіху та відчуттю щастя, навіть у складних життєвих обставинах.

Здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями значною мірою залежить від її життєстійкості [10–15]. Цей показник відображає рівень сформованих навичок управління стресом, здатність підтримувати внутрішню рівновагу та ефективність у різних сферах діяльності. Життєстійкість є одним із головних індикаторів зрілої саморегуляції людини. У стресових умовах вона допомагає попереджати розвиток психічних розладів і підвищує продуктивність, дозволяючи сприймати життєві події як менш стресові.

Поняття «життєстійкість» ґрунтується на поглядах екзистенціальних психологів і філософів. На думку П. Тілліх, В. Франкла, С. Мадді, С. Кобейса, М. Хайдеггера [10, 15], усі життєві події є результатом наших рішень, незалежно від їхньої важливості чи усвідомленості. З наукової точки зору, життєстійкість можна трактувати як вияв екзистенціальної мужності [12]. Це поняття виникло як модель, що охоплює відносини та стратегії, які допомагають перетворювати стресові ситуації у можливості для особистісного зростання.

Дослідження психологічного феномену життєстійкості розпочалися відносно недавно. У психологічну науку термін «hardiness» ввели американські психологи Сальваторе Мадді та Сьюзен Кобейса у 1980-х роках [12]. Однак, і донині в психології немає єдиного підходу до визначення цього поняття, оскільки воно тісно пов'язане з іншими концепціями, які поступово стали частиною психологічного та філософського дискурсів. Серед них: «трансценденція» (С. Рубінштейн), «мужність творити» (Р. Мей), «мужність бути» (П. Тілліх), «вкоріненість у бутті» (М. Хайдеггер), «особистісний потенціал» (Д. Леонтьєв), «життєздатність» (Б. Ананьєв), «зрілість» (Б. Ананьєв, С. Рубінштейн, Г. Олпорт), «ресурс» (В. Зінченко) та «інтегральна психологічна особливість» (С. Богомаз).

Деякі науковці вважають життєстійкість сукупністю особистісних факторів, що сприяють зниженню впливу негативних наслідків стресу. Вони підкреслюють необхідність розвитку всіх трьох компонентів життєстійкості для збереження здоров'я, оптимальної працездатності та активності в стресових умовах [10–15]. Леонтьєв і О. Рассказова, ґрунтуючись на дослідженнях С. Мадді, також наголошують на важливості вираженості цих компонентів для підтримання здоров'я та працездатності в умовах стресу.

Ще одним терміном, що пов'язаний із життєстійкістю, є особистісний адаптаційний потенціал. У цьому контексті адаптація розглядається не лише як процес, а й як саморегуляційна система, яка здатна пристосуватися до змінюваних

зовнішніх умов. Чим вищими є адаптаційні можливості, тим більша ймовірність, що організм людини зможе зберегти нормальну життєздатність і високу ефективність діяльності.

Дослідження проблеми життєстійкості в сучасній пострадянській та українській психології пов'язане з вивченням адаптації до складних життєвих умов [8], пошуком сенсу життя (М. Смульсон, Н. Чепелева), питаннями життєтворчості (О. Адлер, Д. Леонтьєв), особистісно-ситуативної взаємодії (Л. Коломієць, О. Коржова), самореалізації (С. Максименко, Л. Сердюк, Л. Коростильова), а також саморегуляції активності (В. Моросанова, О. Осницький, О. Кокун, М. Боришевський, С. Яковенко). Додатково, значну увагу приділяють дослідженням здатності до адаптації, психологічної стійкості та інтегральної здатності [1–7].

Згідно з А. Фоміновою, термін «життєстійкість» охоплює багатогранний спектр аспектів, включаючи психологічний феномен, ресурс, особистісну характеристику, інтегральну здатність, рису особистості, психологічну властивість, динамічний процес і цілісне особистісне утворення. Дослідниця вважає життєстійкість складним психологічним явищем, яке аналізується з огляду на індивідуальність. Ці характеристики включають важливі елементи на психофізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-смисловому рівнях, які в конкретних ситуаціях проявляються як єдиний комплекс, що сприяє успішному подоланню стресових умов.

Д. Леонтьєв визначає життєстійкість як здатність індивіда долати стресові ситуації, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію та ефективність у своїй діяльності. Він також вважає життєстійкість специфічною структурою установок і навичок, які дозволяють трансформувати зміни на нові можливості. Це можна розглядати як певну операціоналізацію концепції «мужність бути», запропонованої П. Тілліхом [15]. С. Книжникова, у свою чергу, акцентує увагу на тому, що життєстійкість особистості є інтегральною характеристикою, здатною протистояти негативним впливам оточення, формуючи адекватну реакцію на стресові та фрустраційні обставини [1].

Таким чином, концепція життєстійкості тісно пов'язана з вищезгаданими термінами. Однак, на нашу думку, вона являє собою окремий і значущий психічний феномен, який розвивається відповідно до певних закономірностей. Це багатокомпонентне особистісне утворення активізує різні психічні властивості індивіда в умовах життєвого стресу.

Протягом десятиліть досліджень життєстійкості було створено безліч діагностичних інструментів, а також їх модифікацій та адаптацій на різних мовах для вивчення цього феномену. Для дослідження життєстійкості серед працівників психологічної сфери ми вибрали чотири методики, які, на нашу думку, найкраще відображують суть досліджуваної проблеми, а саме: Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО) О. Штепи. Дослідження проводилось на базі інституту соціальних технологій університету «Україна». Вибірка складає 35 досліджуваних, які є студентами зазначеного освітнього закладу за спеціальністю «Психологія» віком від 19 до 69 років.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження. Дані за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості» (ОПЖ), показує, що середній показник рівня життєстійкості у досліджуваній вибірці складає 61,95 бали, що вказує на середній рівень професійної життєстійкості серед фахівців психологічної сфери (табл. 1). Такий результат є важливим сигналом, адже він свідчить про те, що більшість фахівців мають достатній рівень стійкості до професійних викликів і стресових ситуацій, однак не всі мають внутрішні ресурси для ефективного подолання складних ситуацій. Це означає, що деяка частина фахівців може бути вразливою до професійного вигорання та потребувати додаткової підтримки, зокрема через розвиток особистісних ресурсів і навичок адаптації

Аналіз розподілу респондентів за рівнями життєстійкості показує, що в групі присутні як фахівці з високим, так і з низьким рівнем стійкості. Мінімальний рівень, отриманий в результаті дослідження, становить 23 бали, а максимальний – 91 бал. Це свідчить про значну різницю у рівні життєстійкості між різними фахівцями.

Для тих, хто має низький рівень життєстійкості, можуть бути характерні труднощі у боротьбі зі стресовими ситуаціями, зниження мотивації та задоволеності роботою. Такі фахівці можуть потребувати підвищеної уваги з боку роботодавців та колег, а також участі в спеціалізованих програмах підтримки життєстійкості.

Професійна включеність фахівців (m = 19,78) є важливим компонентом життєстійкості. Високий рівень включеності вказує на глибоке залучення до професійної діяльності, що може позитивно впливати на продуктивність і задоволеність роботою.

Таблиця 1

Результати опитувальника професійної життєстійкості» (ОПЖ)

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Середньоквадратичне відхилення
Загальний рівень професійної життєстійкості	40	23	88	61,95	10,363
Рівень професійної включеності	40	8	28	19,78	3,662
Рівень професійного контролю	40	8	32	21,85	4,371
Рівень професійного прийняття виклику	40	7	28	20,33	3,983
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	40	6	22	15,15	3,599
Рівень мотиваційного компоненту в професійної життєстійкості	40	1	20	16,20	3,376
Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	40	11	23	15,52	2,670
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	40	3	23	15,08	3,598

Однак, надмірно високий рівень включеності також може стати джерелом стресу, оскільки він може супроводжуватися перевантаженням та виснаженням. У зв'язку з цим важливо розвивати навички саморегуляції та встановлення здорових меж між професійним та особистим життям.

Середній показник професійного контролю (m = 21,85) свідчить про те, що фахівці мають достатню здатність впливати на хід своєї роботи та приймати рішення у складних ситуаціях. Високий рівень професійного контролю є одним із ключових факторів, що сприяє підвищенню життєстійкості, оскільки він дозволяє фахівцям відчувати більшу впевненість у своїх діях і, відповідно, знижує рівень тривожності та стресу.

Фахівці, які мають високий рівень контролю, здатні краще планувати свою роботу, справлятися з непередбачуваними труднощами та адаптуватися до змін. Це підвищує їх стійкість до професійного вигорання та інших негативних психологічних станів.

Середній рівень прийняття професійних викликів (m = 20,33) свідчить про готовність більшості фахівців справлятися з труднощами, бачити в них можливості для професійного розвитку і зростання. Прийняття викликів є важливим аспектом життєстійкості, оскільки воно пов'язане з мотивацією до саморозвитку та вдосконалення професійних навичок.

Фахівці, які здатні адекватно приймати виклики, краще підготовлені до змін і мають більший потенціал для адаптації у стресових умовах. Водночас, якщо рівень прийняття викликів є надмірно високим або низьким, це може свідчити про ризики для професійного здоров'я: від надмірного ризику до уникання складних ситуацій.

Найнижчий серед усіх компонентів показник має емоційний компонент (m = 15,15). Це може свідчити про наявність емоційних труднощів у фахівців, які, можливо, не завжди здатні ефективно керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях. Низький рівень емоційної стійкості може призводити до підвищеної вразливості до професійного стресу та ризику вигоряння.

Емоційний компонент життєстійкості пов'язаний з такими якостями, як саморегуляція, здатність до емпатії, емоційна інтелектуальність, та наявність соціальної підтримки. Фахівці з низьким рівнем цього компонента можуть потребувати додаткових заходів з підвищення емоційної грамотності, таких як тренінги з емоційної регуляції або психотерапія.

Середній рівень мотиваційного компоненту (m = 16,20) свідчить про наявність у фахівців високої внутрішньої мотивації до виконання своєї роботи. Це є позитивним чинником, який підвищує загальну життєстійкість, оскільки мотивовані фахівці більш здатні долати професійні труднощі та зберігати високу продуктивність.

Водночас, мотиваційний компонент слід підтримувати на високому рівні, щоб уникнути демотивації через накопичення стресу та втому. Це може бути досягнуто через впровадження програм професійного розвитку, підвищення кваліфікації та визнання заслуг фахівців.

Перейдемо до аналізу результатів дослідження за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10.

Дослідження охопило 36 учасників, з яких 35 були включені в підсумковий аналіз, а один був виключений. Це може свідчити про те, що дані одного з учасників не відповідали критеріям включення (табл. 2, 3)

Середнє значення 27,80 свідчить про те, що загалом вибірка демонструє вищий за середній рівень резильєнтності, згідно з нормативними показниками (26–30 балів відповідають вищому за середній рівень резильєнтності). Це означає, що більшість учасників має достатньо високі адаптаційні можливості, що дозволяють їм ефективно долати труднощі та стресові ситуації.

Високе стандартне відхилення (6,033) вказує на те, що серед учасників є значні індивідуальні відмінності в рівні резильєнтності. Деякі учасники можуть мати дуже високий рівень резильєнтності (31–40 балів), що відповідає найвищому нормативному показнику. Водночас є учасники, які демонструють результати нижчі за середній рівень, що може бути тривожним сигналом.

Група загалом має досить позитивний психологічний профіль, що виражається у здатності більшості учасників ефективно адаптуватися до життєвих викликів. Високий рівень резильєнтності може бути пов'язаний із позитивним світоглядом, розвитком навичок саморегуляції та соціальною підтримкою, які сприяють успішному подоланню стресу.

Розглядаючи результати дослідження психологічної ресурсності, яке охоплює різні аспекти особистості, такі як впевненість у собі, доброта до людей, схильність до творчості, прагнення до мудрості та інші важливі особистісні характеристики. Метою аналізу є виявлення загальних тенденцій у групі респондентів, а також вивчення

Таблиця 2

Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

	Включено		**Виключено**		**Загалом**	
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
Результат	35	97,2%	1	2,8%	36	100,0%

Таблиця 3

Результати за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Результат		
Середнє	N	Стандартне відхилення
27,80	35	6,033

Таблиця 4

Результати шкали опитувальника психологічної ресурсності особистості (ОПРО)

	N	**Мінімум**	**Максимум**	**Середнє**	**Середньоквадратичне відхилення**
Впевненість у собі	34	2	8	6,50	1,710
Доброта до людей	34	2	8	6,71	1,548
Допомога іншим	34	3	8	6,62	1,256
Успіх	34	4	8	6,47	1,080
Любов	34	2	7	5,94	1,153
Творчість	34	4	8	6,68	1,121
Робота над собою	34	3	8	6,41	1,438
Віра у добро	34	2	8	5,82	1,466
Прагнення до мудрості	34	4	8	6,35	1,125
Самореалізація у професії	34	3	8	5,29	1,292
Відповідальність	34	1	8	5,91	1,379
Знання власних ресурсів	34	4	8	6,88	1,343
Уміння оновлювати власні ресурси	34	3	8	6,71	1,338
Уміння використовувати власні ресурси	34	4	8	6,85	1,132
Загальний рівень психологічної ресурсності	34	49	105	89,15	11,309

взаємозв'язків між цими характеристиками для кращого розуміння їхнього впливу на загальну психологічну стійкість та ресурсність особистості. Отримані результати дозволяють зробити висновки про основні психологічні ресурси, на які можуть опиратися респонденти у подоланні життєвих викликів та досягненні особистісного і професійного успіху (табл. 4).

Аналіз результатів, отриманих за допомогою методики оцінки професійної життєстійкості, показує, що різні складові цього поняття впливають на загальний рівень резильєнтності фахівців психологічної сфери. За допомогою лінійної регресії було оцінено внесок таких факторів, як емоційний компонент, рівень включеності в роботу та професійний контроль, у формування загальної життєстійкості. Метою цього аналізу є виявлення ключових аспектів, які найбільш впливають на здатність психологічних професіоналів зберігати психоемоційну рівновагу в умовах стресу. Це дослідження є особливо актуальним в контексті кризових умов, таких як війна, оскільки воно допоможе краще зрозуміти, які компоненти професійної життєстійкості необхідно розвивати для підвищення загальної резильєнтності фахівців (табл. 5).

У процесі побудови регресивної моделі для оцінки рівня резильєнтності фахівців психологічної сфери було прийнято рішення видалити деякі змінні через відсутність статистичної значущості та високий рівень мультикореляції з іншими предикторами. Зокрема, з моделі були виключені рівень професійної включеності та соціальний компонент професійної життєстійкості.

Психологічний аналіз окремих предикторів:

1. Загальний рівень професійної життєстійкості ($\beta = -0.719$, $p = 0.173$): негативний коефіцієнт вказує на те, що загальний рівень професійної життєстійкості може негативно корелювати з загальною резильєнтністю. Це може свідчити про те, що в умовах стресу або кризових ситуацій надмірна зосередженість на професійному житті може виснажувати ресурси, необхідні для загальної стійкості. Проте цей результат не є статистично значущим, тому його слід трактувати обережно.

2. Рівень професійного контролю ($\beta = 0.274$, $p = 0.664$): контроль над професійною діяльністю має слабкий, але позитивний вплив на резильєнтність, хоча цей результат не є значущим. Відсутність сильної кореляції може бути пов'язана з тим, що контроль за професійними обов'язками не обов'язково транслюється у здатність долати особисті кризи.

3. Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості ($\beta = 1.166$, $p = 0.032$): емоційний компонент має статистично значущий позитивний вплив на загальний рівень резильєнтності. Це означає, що емоційна складова професійної стійкості є важливим фактором підтримки загальної життєстійкості. Емоційна стійкість на роботі дозволяє ефективно регулювати емоційний стан і в особистих кризах, що сприяє підвищенню загальної резильєнтності.

4. Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості ($\beta = -0.421$, $p = 0.543$): негативний, хоча і незначущий результат вказує на те, що мотиваційний компонент може не сприяти загальній резильєнтності або навіть мати зворотний вплив. Це може бути пояснено тим, що надмірна мотивація у професійному контексті може призводити до емоційного вигорання і знижувати загальну стійкість.

Враховуючи все вищезазначене можна стверджувати, що *емоційний компонент професійної життєстійкості* виявився єдиним предиктором, який має статистично значущий позитивний вплив на рівень загальної резильєнтності. Це свідчить про

Таблиця 5

Регресивний аналіз резильєнтності з опитувальником ОПЖ

Коефіцієнти моделі – Рівень резильєнтності				
Предиктор	**Оцінити**	**SE**	**t**	**p**
Перехват	39.612	5.696	6.955	<.001
Загальний рівень професійної життєстійкості	-0.719	0.514	-1.401	0.173
Рівень професійного контролю	0.274	0.625	0.439	0.664
Рівень професійного прийняття виклику	-1.0223	0.571	-791	0.084
Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1.166	0.515	2.262	0.032
Рівень мотиваційного компоненту в професійної життєстійкості	-0.421	0.683	-0.616	0.543
Рівень власне професійного компоненту професійної життєстійкості	0.2540	0.661	0.384	0.703

те, що емоційна стійкість є важливою як у професійному житті, так і для загальної життєстійкості.

Хоча професійна включеність та загальний рівень професійної життєстійкості також виявляють вплив на загальну резильєнтність, їхній вплив не є статистично значущим. Це може вказувати на те, що професійні фактори впливають на резильєнтність опосередковано, через інші особистісні характеристики.

Професійний контроль та мотиваційний компонент, хоч і не мають значущого впливу, можуть інколи знижувати резильєнтність через підвищені вимоги до ресурсів особистості в умовах стресу.

Ці результати вказують на важливість емоційної стійкості в професійному контексті як основного ресурсу для загальної життєстійкості. Інші компоненти професійної життєстійкості можуть впливати на резильєнтність, але менш значно або з різноспрямованим впливом. Це підкреслює важливість роботи з емоційними аспектами у розвитку резильєнтності.

Наступним кроком був здійснений аналіз результатів, отриманих за допомогою методу лінійної регресії, спрямований на оцінку впливу психологічних ресурсів та особистісних характеристик на загальний рівень резильєнтності фахівців психологічної сфери. У якості предикторів розглянуто такі змінні, як впевненість у собі, здатність допомагати іншим, прагнення до самореалізації та відповідальність. Метою цього аналізу є визначення того, які психологічні ресурси відіграють найбільш значущу роль у підтримці життєстійкості в умовах професійного стресу та кризових ситуацій. Отримані результати дозволять виявити вразливі точки та розробити рекомендації щодо розвитку ключових особистісних ресурсів, необхідних для збереження професійної ефективності в умовах підвищеного стресу (табл. 6). У процесі побудови регресивної моделі для оцінки рівня резильєнтності фахівців психологічної сфери було прийнято рішення видалити змінну «Допомога іншим» через її статистичну незначущість та відсутність суттєвого впливу на рівень резильєнтності.

Психологічний аналіз окремих предикторів:

Впевненість у собі ($\beta = -0.723$, $p = 0.542$): впевненість у собі часто асоціюється з високим рівнем адаптивності та стійкості в складних ситуаціях. Однак у цьому дослідженні негативний коефіцієнт вказує на зворотний зв'язок, хоча цей зв'язок не є значущим. Це може бути пояснено тим, що надмірна впевненість у собі в деяких ситуаціях може заважати адекватному оцінюванню ризиків або проблем, що знижує ефективність резильєнтних стратегій.

Доброта до людей ($\beta = 0.226$, $p = 0.837$): доброта є рисою, яка може позитивно впливати на міжособистісні стосунки та соціальну підтримку, що може бути важливим ресурсом у стресових ситуаціях. Проте, у даній вибірці цей предиктор не виявив статистично значущого впливу на рівень резильєнтності, що може свідчити про те, що доброта як риса характеру не є вирішальним чинником для подолання особистих криз.

Успіх ($\beta = 2.040$, $p = 0.289$): позитивний коефіцієнт свідчить про те, що почуття успіху сприяє

Таблиця 6

Регресивний аналіз резильєнтності з опитувальником ОПРО

Коефіцієнти моделі – Рівень резильєнтності				
Предиктор	**Оцінити**	**SE**	**t**	**p**
Перехват	0.109	11.51	0.00950	0.993
Впевненість у собі	-0.723	1.16	-0.62135	0.542
Доброта до людей	0.226	1.08	0.20903	0.837
Успіх	2.040	1.87	1.09179	0.289
Любов	3.172	1.34	2.37486	0.028
Творчість	1.705	1.82	0.93867	0.360
Віра у добро	0.109	1.54	0.07113	0.944
Прагнення до мудрості	-0.652	1.04	-0.62398	0.540
Робота над собою	-1.003	1.40	-0.71489	0.483
Самореалізація у професії	-1.084	1.50	-0.72068	0.480
Відповідальність	0.726	1.32	0.54966	0.589
Знання власних ресурсів	-0.822	2.48	-0.33131	0.744
Уміння оновлювати власні ресурси	-0.501	2.69	-0.18602	0.854
Уміння використовувати власні ресурси	2.289	2.44	0.93945	0.359
Загальний рівень психологічної ресурсності	-1.189	1.50	-0.79511	0.436

підвищенню рівня резильєнтності, хоча цей результат не є статистично значущим. Можливо, для респондентів відчуття досягнення і успіху пов'язане з більшою стійкістю в складних життєвих ситуаціях.

Любов ($\beta = 3.172$, $p = 0.028$): це єдиний предиктор, який має статистично значущий позитивний вплив на рівень резильєнтності ($p < 0.05$). Любов як психологічний феномен може виконувати ключову роль у підвищенні резильєнтності, оскільки емоційна підтримка, почуття близькості та турботи від інших людей можуть стати потужним ресурсом у періоди стресу. Це підтверджує важливість міжособистісних стосунків та емоційної підтримки у підтриманні психологічного благополуччя.

Творчість ($\beta = 1.705$, $p = 0.360$): творчість часто асоціюється зі здатністю до нестандартного мислення і пошуку нових способів вирішення проблем. У цьому випадку творчість має позитивний, але не значущий вплив на резильєнтність, що може свідчити про те, що інші фактори грають більшу роль у підвищенні психологічної стійкості в умовах стресу.

Віра у добро ($\beta = 0.109$, $p = 0.944$): віра в добро може бути важливою рисою в контексті загальної життєвої стійкості, проте в даному випадку вона не впливає на рівень резильєнтності. Можливо, це пов'язано з тим, що абстрактні моральні принципи менш впливають на конкретні навички подолання труднощів.

Робота над собою ($\beta = -1.003$, $p = 0.483$) та Самореалізація у професії ($\beta = -1.084$, $p = 0.480$): обидва показники мають від'ємні коефіцієнти, що вказує на можливість того, що зосередженість на самовдосконаленні або професійній самореалізації не завжди веде до підвищення резильєнтності. Це може свідчити про те, що індивідуальні зусилля з розвитку або кар'єрного росту можуть забирати надто багато ресурсів, що знижує здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Уміння використовувати власні ресурси ($\beta = 2.289$, $p = 0.359$): використання власних ресурсів є важливим аспектом для підвищення резильєнтності. Хоча цей предиктор не є статистично значущим, його позитивний вплив вказує на можливість того, що люди, які вміють мобілізувати власні внутрішні ресурси, можуть більш ефективно справлятися зі стресом.

Найбільш значущим фактором, який позитивно впливає на резильєнтність, є *любов*. Це підкреслює важливість соціальних зв'язків та емоційної підтримки у подоланні кризових ситуацій. Успіх, творчість і здатність використовувати власні ресурси також можуть позитивно впливати на резильєнтність, але їхній вплив не є статистично значущим. Надмірна орієнтація на допомогу іншим або робота над собою можуть мати зворотний вплив на резильєнтність, можливо через виснаження особистих ресурсів.

Результати вказують на те, що для підтримання резильєнтності важливо не тільки розвивати внутрішні ресурси, але й забезпечувати емоційну підтримку та зберігати соціальні зв'язки.

Висновки. З огляду на отримані результати, можна стверджувати, що для підвищення життєстійкості фахівців психологічної сфери доцільно впроваджувати програми, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, саморегуляції та соціальної підтримки. Особливо важливо працювати над емоційними компонентами життєстійкості, оскільки вони є ключовими у забезпеченні стійкості до професійного стресу.

Також рекомендується приділити увагу розвитку особистісної ресурсності фахівців, зокрема таких її аспектів, як впевненість у собі, здатність до творчості та самореалізації. Це сприятиме збереженню високого рівня мотивації до роботи, підвищенню професійної задоволеності та зниженню ризику професійного вигорання.

Таким чином, дослідження показало, що життєстійкість фахівців психологічної сфери формується під впливом багатьох чинників, серед яких емоційна складова є центральною. Підтримка емоційної стійкості, розвиток професійної включеності та здатності до саморегуляції можуть забезпечити підвищення рівня загальної життєстійкості та ефективності роботи фахівців.

Список літератури:

1. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011.

2. Максименко С. Д., Куценко-Лада Г. В., Пророк Н. В. та ін. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : колективна монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013.

3. Максименко С., Максименко К., Ірхін Ю. Системність психіки людини і психології навчання. *Проблеми сучасної психології.* 2020. № 50. С. 146–166. https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-50.146-166

4. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.* 2012. Т. 1, № 44. С. 143–150.

5. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-смислової сфери особистості. *Вісник НТУУ КПІ.* 2013. № 1. С. 91–98.

6. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка.* 2011. Т. 5, № 5. С. 329–338.

7. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. Київ : Ун-т «Україна», 2012. 323 с.

8. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003.

9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. 2009.

10. Bartone P. T. Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports, 101*(3), 2007. p. 943–944. https://doi.org/10.2466/pr0.101.3.943-944

11. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1979. p. 1–11. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

12. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 54*(3), 2002. p. 173–185. https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.175

13. Maddi S. R. *Personality theories: A comparative analysis.* Dorsey Press. 1968

14. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology. *American Psychologist, 55*(1), 2000 p. 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

15. Tillich P. *The courage to be* (2nd ed.). Yale University Press. 2000.

Bazylenko A.K., Kushchenko I.V., Raevska Yu.V. FACTORS OF FORMING RESILIENCE IN PSYCHOLOGICAL PROFESSIONALS

The article examines the main factors of resilience formation in psychological specialists, which play a key role in their professional activities. Resilience as a psychological category is determined by the ability of an individual to effectively overcome difficulties, adapt to changes and maintain emotional balance in difficult working conditions. Particular attention is paid to the influence of the professional activities of future psychological specialists and individual psychological characteristics of the individual on the development of resilience.

In the process of research, the use of a comprehensive diagnostic toolkit, which included questionnaires on professional resilience, resilience and psychological resourcefulness, allowed a detailed assessment of the state of these indicators in the studied sample and to identify factors that contribute most to the formation of resilience.

Based on empirical data, it was found that psychological resourcefulness is a key factor affecting resilience. Its components, such as self-confidence, the ability to help others, creativity, and love, play a significant role in shaping the resilience of specialists. The emotional component turned out to be especially important, since it has the most pronounced impact on the overall level of resilience.

According to the results of the study, it can be stated that the resilience of specialists in the psychological sphere is formed under the influence of many factors, among which the emotional component is central. Supporting emotional resilience, developing professional involvement and the ability to self-regulation can ensure an increase in the level of overall resilience and the effectiveness of the work of specialists.

The results obtained can be used in the practical activities of psychologists, in professional training and in the development of programs to support the psychological health of specialists.

Key words: *vitality, psychological factors, stress resistance, psychophysiological methods, adaptation, self-control, independence, psychological support, professional activity, resilience, control, emotional stability.*

УДК 376.3:364.63:159.944.4-058.66
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/18

Кущенко І.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ІНКЛЮЗИВНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ДОВІЧНО УВ'ЯЗНЕНИХ ОСІБ

У статті розкрито значення інклюзивного освітнього простору як чинника розвитку резильєнтності у довічно ув'язнених осіб, що перебувають у місцях позбавлення волі. Враховуючи сучасні тенденції гуманізації кримінального правосуддя, автор аналізує можливості впровадження адаптованих освітніх програм, які не лише забезпечують право на освіту, але й виступають ресурсом особистісного зростання та внутрішньої трансформації. Особлива увага приділяється резильєнтності – здатності особистості ефективно долати наслідки травматичних подій, справлятися зі стресом, адаптуватися до умов довготривалої ізоляції та зберігати психоемоційне здоров'я.

У межах дослідження проведено емпіричне вивчення резильєнтності за допомогою психологічних методик CD-RISC, шкали САН, опитувальника життєстійкості Мадді та шкали стресостійкості. Дослідження охопило 30 чоловіків, які відбувають довічне покарання в УВП № 8 м. Житомира. Результати виявили виразну кореляцію між участю в освітніх та психотерапевтичних програмах і рівнем сформованості резильєнтних рис. Ув'язнені, які активно залучені до навчання, демонструють вищий рівень рефлексії, емоційної врівноваженості, внутрішньої мотивації та готовності до змін.

Описано структуру та зміст освітнього простору «Рівний – Рівному», запровадженого у співпраці з Університетом «Україна» та громадською організацією «Золотий вік». Програма включає психологічний, правовий та філософський блоки, які сприяють розвитку критичного мислення, емпатії, відповідальності, толерантності та інших компонентів психологічної зрілості.

Отримані результати засвідчують високу ефективність інклюзивної освіти як засобу психоемоційної підтримки та ресоціалізації осіб, засуджених до довічного позбавлення волі. У статті обґрунтовано перспективи розширення інклюзивного підходу в пенітенціарній системі як важливого інструменту інтеграції у суспільство та зменшення ризиків повторної криміналізації.

Ключові слова: *інклюзія, резильєнтність, довічно ув'язнені, освітній простір, пенітенціарна система, соціальна адаптація, психологічна стійкість.*

Постановка проблеми. У сучасному українському суспільстві питання ресоціалізації довічно ув'язнених осіб набуває особливої актуальності у зв'язку з необхідністю дотримання прав людини та створення гуманного середовища навіть у пенітенціарній системі. Одним із важливих інструментів психосоціальної підтримки таких осіб є інклюзивна освіта, яка здатна не лише розширити горизонти самореалізації, а й зміцнити психологічну стійкість – резильєнтність. Водночас рівень доступу до якісного освітнього простору в установах виконання покарань залишається недостатнім, що стримує формування адаптивних стратегій поведінки, позитивної ідентичності та відчуття належності до суспільства у засуджених. Відтак виникає проблема розробки ефективних моделей інклюзивного освітнього середовища, здатного сприяти розвитку резильєнтності у довічно ув'язнених осіб, як одного з механізмів їхньої внутрішньої трансформації та збереження психічного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання інклюзивної освіти в умовах пенітенціарної системи стає все більш актуальним у контексті забезпечення прав людини, зокрема права на освіту. У низці робіт розглядається потенціал освітніх програм для ресоціалізації ув'язнених (Загальна декларація прав людини; Рекомендації ООН щодо мінімальних стандартних правил поводження з ув'язненими – «Правила Нельсона Мандели») [2; 6].

У сучасних дослідженнях спостерігається зростання інтересу до впровадження принципів інклюзії у виправні заклади, зокрема, через реалізацію програм освіти, розвитку особистісних

і соціальних навичок засуджених (Гриньова М. В. та Прокопенко С. О.; Костенко І. А.) [1; 3].

Дослідники, такі як Т. Семигіна та О. Безпалько, наголошують на важливості впровадження соціальної роботи та освітніх практик у пенітенціарних установах як інструменту соціальної реабілітації та зміцнення психологічної стійкості (резильєнтності) засуджених [5]. Роботи Ю. Яремчук та Н. Ісаєнко присвячені аналізу практик інклюзивної освіти в ізоляції та підкреслюють важливість індивідуалізованого підходу в умовах обмеженої свободи [9].

Щодо досліджень феномену резильєнтності, важливо відзначити праці С. Шапіро, Е. Вернер, які розглядають стресостійкість як ключову умову адаптації в умовах кризи, зокрема – тюремного ув'язнення. У вітчизняному контексті інтерес становлять дослідження І. Трубавіної щодо підтримки осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах, а також підходів до психологічного супроводу [8].

У працях українських науковців, зокрема Музичко Л., розглядаються аспекти резильєнтності як здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій та долати травматичний досвід. У контексті ув'язнення розвиток цієї якості пов'язується з наявністю підтримки, освітніх можливостей та участю в соціальних програмах [4].

Дослідження свідчать, що залучення довічно ув'язнених до освітніх ініціатив має суттєвий вплив на їхню мотивацію до змін, самоусвідомлення і зниження агресивності (UNESCO Institute for Lifelong Learning; Пічкур А. В.) [11; 7].

За даними європейських досліджень (Council of Europe), інклюзивна освіта у в'язницях базується на повазі до гідності та прав людини. Підкреслюється важливість адаптації навчального середовища до потреб осіб з різними можливостями – у тому числі психічними, когнітивними, емоційними чи соціальними порушеннями [10].

У працях багатьох українських науковців наголошується на відсутності системного підходу до інклюзивного освітнього простору у пенітенціарних закладах. Проте реалізація окремих проєктів (наприклад, дистанційна освіта, участь в освітніх грантах) демонструє позитивні зміни.

Таким чином, існує нагальна потреба у вивченні потенціалу інклюзивного освітнього простору як інструменту розвитку резильєнтності у довічно ув'язнених осіб, що може стати важливим напрямом гуманізації системи виконання покарань в Україні.

Постановка завдання. Метою статті є дослідження ролі інклюзивного освітнього простору як чинника розвитку резильєнтності у довічно ув'язнених осіб, аналіз впливу освітніх програм та соціальних ініціатив на їхню здатність адаптуватися до стресових умов ув'язнення та долати травматичний досвід, а також вивчення можливостей для побудови ефективного освітнього середовища, що сприяє психоемоційному відновленню та соціальній реінтеграції цієї категорії осіб.

Виклад основного матеріалу. Інклюзивний освітній простір передбачає створення умов для навчання, які враховують індивідуальні потреби всіх учасників, незалежно від їхніх можливостей, соціального статусу чи фізичних чи психічних обмежень. У контексті пенітенціарної системи інклюзивна освіта має на меті адаптацію навчальних програм і методик до потреб ув'язнених, створення середовища, яке сприяє розвитку особистості та її реабілітації.

Резильєнтність, в свою чергу, визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, долати труднощі та травматичні переживання. У контексті довічно ув'язнених осіб розвиток резильєнтності стає важливим чинником для збереження психологічного здоров'я, розвитку внутрішньої стійкості та здатності до соціальної реінтеграції після звільнення.

Інклюзивний освітній простір у пенітенціарних установах може стати ключовим чинником розвитку резильєнтності в ув'язнених, оскільки навчання та участь в освітніх програмах забезпечують не тільки психоемоційну підтримку, а й відкривають нові можливості для саморозвитку.

З метою виявлення рівня розвитку резильєнтності у довічно ув'язнених осіб, було проведене дослідження в умовах УВП № 8 (м. Житомир). Дослідження проводилося у лютому 2024 року в рамках підписаного меморандуму між Університетом «Україна» та Житомирською установою виконання покарань №8. У вибірку увійшли 30 довічно ув'язнених чоловіків віком від 30 до 60 років. Усі учасники дали добровільну згоду на участь у дослідженні. Результати дослідження мали визначити психологічні чинники, що сприяють або перешкоджають її формуванню. З метою проведення дослідження були використані такі психодіагностичні інструменти: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), яка дозволяє визначити загальний рівень психологічної стійкості до стресу (адаптація в українському варіанті дозволяє використовувати її для роботи з особами, які

перебувають у специфічних умовах, зокрема – в місцях позбавлення волі); методика «Стресостійкість та соціальна адаптація» (за Р. Холмсом і Р. Рае), яка використовувалась для оцінки рівня стресу та здатності адаптуватися до нових умов; опросник самооцінки психічного стану (САН), який дозволяє оцінити суб'єктивне самопочуття, активність і настрій респондентів у момент дослідження; опитувальник «Життєстійкість» Мадді (Hardiness Survey), який досліджує такі компоненти резильєнтності, як контроль, залученість та прийняття виклику.

Наведемо основні результати дослідження за вище зазначеними методиками. За результатами шкали резильєнтності CD-RISC, 63% респондентів продемонстрували нижчий за середній рівень резильєнтності, що пов'язується з умовами тривалої ізоляції, обмеженим доступом до зовнішніх ресурсів підтримки та відсутністю чіткої життєвої перспективи. Лише 17% виявили високий рівень резильєнтності, ще 20% – середній рівень. 27% учасників, які беруть активну участь в освітніх або творчих програмах (зокрема, дистанційне навчання, релігійна діяльність, участь у волонтерських ініціативах), виявили вищий рівень життєстійкості. Це свідчить про позитивний вплив залученості до змістовної діяльності на стабілізацію психоемоційного стану та підтримку мотиваційної сфери.

Результати опитувальника «Життєстійкість» Мадді показали, що компонент «контроль» мав найнижчі середні бали серед трьох вимірів: лише 23% учасників виявили відносно розвинене почуття контролю над власним життям, у той час як 77% демонстрували низькі показники цього компоненту, що пов'язано з довготривалою втратою автономії та можливості впливу на своє життя.

За результатами методики САН (самопочуття, активність, настрій): 53% респондентів відзначили емоційну пригніченість; 41% – підвищену тривожність; водночас, 21% ув'язнених, які залучені до навчання або перебувають у процесі глибокої рефлексії над власним життєвим шляхом, показали відносну емоційну стабільність та вищу активність, порівняно з рештою учасників.

Отримані результати дослідження та освітні запити респондентів зорієнтували у подальших діях щодо створення інклюзивного освітнього простору як чинника розвитку резильєнтності довічно ув'язнених. Фахівцями Університету «Україна» разом із представниками ГО «Золотий вік» та ініціативи довічно ув'язнених був створений освітній простір «Рівний – Рівному».

Враховуючи те, що довічне ув'язнення – це не лише суворий вирок, а й психологічне випробування. Людина стає позбавленою надії на звільнення, стикається з глибокими психоемоційними змінами. Тому, ідея інклюзивного навчання для довічно ув'язнених була створена на основі принципів рівності, доступності та підтримки розвитку особистості, а саме:

1. Рівність можливостей: всі довічно ув'язнені, мають рівні можливості для навчання, без дискримінації за соціальним статусом, віком, расою, релігією чи іншим аспектом.

2. Доступність освіти: навчальні програми доступними для всіх, включаючи людей з особливими освітніми потребами (фізичними чи когнітивними).

3. Індивідуальний підхід: зважаючи на різні потреби довічно ув'язнених, навчання адаптоване під індивідуальні можливості та інтереси кожного. Це включає можливість вибору предметів чи курсів.

4. Соціальна інтеграція: навчання має допомогти ув'язненим покращуючи їх соціальні та комунікативні навички. Важливо створити атмосферу підтримки, де ув'язнені можуть вчитися не лише академічним знанням, а й соціальним нормам.

5. Підтримка розвитку самостійності: освіта має сприяти розвитку самостійності та здатності до самовдосконалення. Це важливо для того, щоб ув'язнені могли адаптуватися до життя після звільнення, а також для зменшення рецидиву.

6. Гнучкість і адаптивність: програми навчання гнучкі і адаптовані до реалій пенітенціарних установ, враховуючи обмежений доступ до ресурсів і фізичні умови.

7. Залучення до навчального процесу: Створення мотиваційного середовища, де довічно ув'язнені відчувають підтримку з боку викладачів, є важливим для успіху інклюзивної освіти.

Безперервне навчання: освітні програми повинні підтримувати концепцію навчання протягом усього життя, даючи довічно ув'язненим можливість постійно розвиватися і отримувати нові знання та навички.

В рамках такої взаємодії були створені гугл форми, в яких респонденти зазначили галузеві напрями, які їх цікавлять для опрацювання із викладачами ЗВО. Так, було створено три блоки: психологічний, правовий та філософський. В рамках кожного блоку була окреслена тематика та складений розклад зустрічей раз на тиждень

з трьох предметів.

В рамках психологічного блоку був визначений наступний перелік тем, які отримали відгук у довічно ув'язнених:

1. Емоційна регуляція та самоконтроль (техніки управління емоціями, методи саморегуляції для покращення поведінки, психологічні стратегії боротьби з внутрішніми конфліктами та емоційними реакціями);

2. Розвиток соціальних навичок (навички ефективної комунікації, психологія групових відносин і міжособистісної взаємодії, розвиток емпатії та співчуття);

3. Самоусвідомлення та самооцінка (робота над позитивною самооцінкою та самоповагою, вивчення методів самоаналізу для зміни поведінки, визначення особистісних цінностей і цілей для подальшого розвитку);

4. Психологія стресу і травм (вивчення психічних травм, пов'язаних з ув'язненням, та їх вплив на поведінку, стратегії подолання посттравматичного стресу, робота з травматичним досвідом та шляхи його терапії);

5. Конфліктологія та миротворчі практики (розуміння ідентифікації конфліктів та стратегій їх розв'язання, методи переговорів та пошук компромісів, розвиток миротворчих навичок у закритому середовищі);

6. Психологія поведінки та її зміна (вивчення основних теорій змін поведінки, стратегії мотивування до змін, вплив соціального середовища на особисту поведінку);

7. Психологічні аспекти лідерства та відповідальності (розвиток лідерських якостей у межах групи ув'язнених, психологія відповідальності за власні дії, навчання прийняття відповідальності за минуле та майбутнє);

8. Психологія взаємин з родиною та близькими (робота з родинними відносинами в умовах ув'язнення, важливість підтримки родини для реабілітації, техніки зміцнення зв'язків із родиною через психологічні методи);

9. Психологія прийняття змін і майбутніх планів (підготовка до звільнення: психологічні аспекти і стратегії адаптації, як управляти очікуваннями і невизначеністю, розвиток позитивного мислення для планування життя після ув'язнення).

Загальне враження від викладання цих тем та включеності довічно ув'язнених показало, що ці теми позитивно впливають на емоційно-психологічний стан довічно ув'язнених, допомагаючи їм адаптуватися до умов установи виконання покарання.

В рамках правового блоку для довічно ув'язнених було важливо вибудовувати теми, які не тільки інформують їх про їхні права і обов'язки, а й дають практичні інструменти для розуміння правового середовища, в якому вони знаходяться. Перелік тем, які можуть бути корисними та мати позитивний відгук серед довічно ув'язнених, виглядав наступним чином :

1.Основи прав людини та їх застосування в умовах ув'язнення (права ув'язнених за міжнародними стандартами та національними законами; права на медичну допомогу, освіту, особисту безпеку; огляд основних правових інструментів, таких як Європейська конвенція з прав людини).

2. Право на апеляцію та перегляд вироку (процедура апеляції та можливості для перегляду справи; як можна оскаржити вирок і які є можливості для його перегляду після тривалого терміну ув'язнення; принципи справедливого судочинства та роль адвоката).

3. Процедури та права у пенітенціарній системі (правила поведінки в установах, права ув'язнених на особисту свободу, відвідування, кореспонденцію; механізми нагляду за умовами утримання, забезпечення доступу до скарг і правового захисту; як правильно звертатися до адміністрації установи).

4. Права на працю та навчання (визначення прав ув'язнених на участь у програмі працевлаштування та професійного навчання; як організовані освітні програми в місцях позбавлення волі і що дають такі програми для майбутнього).

5. Права на зустрічі та комунікацію з родиною (визначення прав ув'язнених на особисті зустрічі з родичами, умов для відвідувань, права на телефонні дзвінки; як зміни в законодавстві можуть впливати на ці права).

6. Механізми доступу до правової допомоги (як отримати доступ до безкоштовної юридичної допомоги; права на адвоката та консультації з правовими питаннями; організації та правозахисні інститути, що працюють з ув'язненими).

7. Права на охорону здоров'я (право на медичну допомогу в місцях позбавлення волі; як забезпечується медична допомога для довічно ув'язнених; психологічна допомога та підтримка).

8. Звільнення та умовно-дострокове звільнення (умови і процес отримання умовно-дострокового звільнення; огляд правових процедур, пов'язаних з умовно-достроковим звільненням для довічно ув'язнених; роль поведінки ув'язненого в процесі вирішення питання про умовне звільнення).

9. Відповідальність за порушення правил

ув'язнення (огляд порушень, що можуть призвести до додаткових покарань або обмежень; як уникнути порушень та в чому полягають права ув'язнених на захист від неправомірних дій адміністрації).

10. Процес реабілітації та ресоціалізації (правові аспекти ресоціалізації довічно ув'язнених після звільнення; як працюють програми психологічної реабілітації та соціальної адаптації; права і можливості для участі у програмах підготовки до звільнення).

Зазначені теми дозволяють довічно ув'язненим зрозуміти свої права та можливості в межах правового поля, що допомагає не лише покращити їхній правовий статус, але й підтримує їх у процесі самовдосконалення та реабілітації.

У рамках філософського блоку для довічно ув'язнених, теми мають бути спрямовані на глибше осмислення особистісних цінностей, сенсу життя, моральних принципів та філософії свободи і відповідальності. Такі теми можуть допомогти ув'язненим змінити ставлення до свого минулого та майбутнього, а також сприяти їхній внутрішній трансформації. Ось перелік можливих тем, які отримали б позитивний відгук серед довічно ув'язнених:

1. Сенс життя та його пошук (роздуми про сенс життя в умовах ув'язнення; як знайти мету та гідність, навіть перебуваючи в закритому середовищі; вчення великих філософів про пошук сенсу в екстремальних умовах).

2. Філософія свободи і відповідальності (концепції свободи в класичній філософії (Екзистенціалізм, Феноменологія); що означає бути вільним у моральному та психологічному сенсі, навіть якщо фізична свобода обмежена; роль відповідальності за свої вчинки і їх наслідки).

3. Мораль і етика в умовах ув'язнення (як визначити моральні орієнтири в умовах ізоляції; моральні дилеми: вибір між добром і злом, правдою і обманом; філософські погляди на покарання та справедливість (Кант, Гегель).

4. Проблема покарання та справедливості (філософські теорії покарання: чи є ув'язнення справедливим покаранням; як покарання впливає на особистість і чи є можливість для прощення; справедливість і право на помилування: філософський аналіз).

5. Вибір, воля та детермінізм (чи маємо ми свободу вибору; дебати між детермінізмом і вільною волею; як наші вибори визначають наше життя, і чи можна змінити себе в умовах обмеження свободи; погляди на вільну волю у філософії (Арістотель, Шопенгауер, Ніцше).

6. Філософія прощення та покаяння (що означає прощення: чи можемо ми пробачити себе та інших; філософські підходи до покаяння та його морального значення; роль прощення в процесі реабілітації та внутрішньої трансформації).

7. Цінність самопізнання і внутрішнього розвитку (роздуми про важливість самоусвідомлення та самопізнання; як пізнання себе може допомогти в зміні внутрішнього стану та психологічного балансу; філософські концепції про «себе» (Платон, Сократ, Декарт) та їх вплив на самопізнання).

8. Філософія існування і абсурду (філософія абсурду: Камю та Сартр про життєвий абсурд та можливості боротьби з ним; як осмислення абсурду може стати шляхом до внутрішньої свободи і гідності; вихід із абсурдної ситуації: пошук шляхів до примирення з реальністю).

9. Роль мистецтва та краси в житті людини (філософія естетики: як мистецтво може допомогти у внутрішній трансформації та самовираженні; пошук краси і гармонії навіть в умовах обмеженого простору; мистецтво як форма самовираження та відновлення душевної рівноваги).

10. Філософія надії та оптимізму (роль надії в умовах ізоляції та важких життєвих обставин; погляди філософів на оптимізм: як залишатися позитивним у важких умовах (Ніцше, Віктор Франкл); як надія допомагає знайти мотивацію та сенс у важкі часи).

11. Моральна трансформація та духовне відродження (як моральні зміни можуть привести до особистісного відродження; пошук внутрішньої сили для змін у умовах обмеження свободи; роль духовності та філософії у підтримці моральних цінностей).

Вище перераховані теми з трьох блоків мають бути дуже важливими для довічно ув'язнених, оскільки вони сприяють глибшому осмисленню їхнього життя, дають можливість переглянути свої переконання та моральні принципи і сприяти соціально-психологічній реабілітації.

Паралельно із тематичними блоками планується проведення психологічного супроводу щодо формування резильєнтності довічно ув'язнених. Мета полягає не лише ознайомити з поняттям резильєнтності, а й створити умови для її формування та розвитку, надати довічно ув'язненим інструменти самопідтримки, що дозволяють зберігати внутрішню гідність і прагнення до особистісного зростання попри зовнішні обмеження. Така робота передбачає опрацювання наступних

теоретико-практичних тем:

1. Вступ до поняття резильєнтності (визначення терміну: що таке резильєнтність і чому вона важлива; резильєнтність як здатність відновлюватися після психічних травм, криз та втрат; відмінність між психологічною витривалістю та пригніченням емоцій).

2. Біопсихосоціальні основи резильєнтності (як працює мозок у стані стресу: реакція на загрозу, механізми виживання вплив тривалого стресу на психіку: чому важливо мати внутрішні ресурси; психологічні фактори, що впливають на рівень резильєнтності (емоційний інтелект, самооцінка, здатність до рефлексії).

3. Ознаки резильєнтної особистості (саморегуляція та контроль над емоціями; гнучке мислення та здатність знаходити сенс у складних обставинах; опора на внутрішні ресурси: віра, надія, цілісність, принципи).

4. Внутрішні та зовнішні ресурси розвитку стійкості (як формувати підтримку в ізольованому середовищі; внутрішні опори: цінності, мотивація, віра в себе; практики самопідтримки: щоденна рефлексія, ведення щоденника, письмові практики).

5. Стратегії розвитку резильєнтності в умовах довічного ув'язнення (формування позитивного мислення; розвиток навичок подолання труднощів (coping strategies); перетворення страждання в досвід: як давати новий сенс життєвим подіям; практики усвідомлення (mindfulness), дихальні техніки, зосередження).

6. Резильєнтність як шлях до особистісної трансформації (від прийняття себе до самоповаги; подолання провини, сорому, тривоги; від жертви до суб'єкта: внутрішній вибір змінитися).

7. Надія, віра та майбутнє у контексті резильєнтності (як резильєнтність допомагає формувати надію навіть у безвихідних умовах; роль духовності та екзистенційного сенсу в збереженні внутрішнього стрижня; мотивація до навчання, служіння, творчості в межах місця позбавлення волі).

8. Групова підтримка і спільнота як ресурс (підтримка одне одного в групі як елемент стійкості; вправи на емпатію, співпереживання та довіру; створення «простору безпеки» для обміну досвідом та емоціями) .

Приклад форми роботи з кожною темою:

– групові дискусії: «Як я пережив найважчі моменти?»

– тренінги з емоційної саморегуляції

– арт-терапевтичні практики (малювання, письмо, метафоричні карти тощо)

– письмові рефлексії: «Що дає мені силу?»

– моделювання ситуацій: «Як би я міг зреагувати інакше?»

Розклад розрахований на весняний семестр по результат якого планується повторне проведення дослідження на розвиток резильєнтності довічно ув'язнених. Однак, перші враження від запровадження освітнього простору для довічно ув'язнених «Рівний – Рівному» дали підстави стверджувати, що рівень резильєнтності у довічно ув'язнених значною мірою залежить від наявності соціальної підтримки, освітньої зайнятості та індивідуальної мотивації. Інклюзивний освітній простір має потенціал стати інструментом підвищення рівня резильєнтності в осіб із довічним строком, сприяючи стабілізації емоційного стану та формуванню життєвої перспективи, попри умови ізоляції. Подальші дослідження мають бути спрямовані на вивчення динаміки змін резильєнтності в результаті участі у довгострокових навчальних та психотерапевтичних програмах у пенітенціарному середовищі.

Висновки. Інклюзивний освітній простір у пенітенціарних установах є не лише інструментом доступу до знань, але й потужним ресурсом для підтримки та розвитку резильєнтності довічно ув'язнених осіб. Отримані результати дослідження, проведеного в УВП № 8 м. Житомира, підтверджують, що залучення ув'язнених до змістовної освітньої, творчої та психологічної діяльності позитивно впливає на їхній емоційний стан, мотиваційну сферу, здатність до саморефлексії та формування резильєнтності.

Більшість учасників дослідження, були до моменту дослідження вже залучені до освітніх ініціатив, тому продемонстрували вищий рівень резильєнтності, кращу соціальну адаптацію та емоційну стабільність у порівнянні з тими, хто залишався осторонь. Водночас зафіксовано значні виклики, зокрема низький рівень почуття контролю над власним життям, що потребує цілеспрямованої освітньо-психологічної підтримки.

Запровадження інклюзивного освітнього простору «Рівний – Рівному» в УВП № 8 м. Житомира із залученням керівництва, викладачів та фахівців психологічної сфери Університету «Україна» засвідчило ефективність інтеграції міждисциплінарних підходів (психологічного, правового, філософського) для цілісного супроводу довічно ув'язнених. Така діяльність створює платформу для усвідомлених змін, розширення можливостей самореалізації та підтримки почуття гідності

навіть у межах позбавлення волі.

Подальші перспективи дослідження передбачають повторний зріз даних на при кінці весняного семестру щодо рівня розвитку резильєнтності в рамках ефективності моделі інклюзивного освітнього простору у місцях позбавлення волі, розширення можливостей програми резильєнтності для довічно ув'язнених та персоналу УВП, розробка критеріїв ефективності інклюзивної освіти для засуджених, вивчення довгострокового впливу участі в інклюзивній освіті на респондентів. Вважаємо, що впровадження інклюзивної освіти у пенітенціарних закладах має потенціал не лише покращити індивідуальні показники резильєнтності ув'язнених, але й стати важливим елементом гуманізації системи кримінального правосуддя в Україні.

Список літератури:

1. Гриньова М. В., Прокопенко С. О. Соціальна реабілітація засуджених через освітні програми. Соціальна робота в Україні. 2021. № 2. С. 34–41.

2. Загальна декларація прав людини. Прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 року. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015 (дата звернення: 14.04.2025)

3. Костенко І. А. Освіта як засіб ресоціалізації осіб, позбавлених волі. Педагогіка і психологія. 2020. № 4. С. 65–70.

4. Музичко Л. В. Резильєнтність особистості: соціально-психологічний аспект. Київ: Вид-во Університету, 2021. 144 с.

5. Семигіна Т. В., Безпалько О. В. Соціальна робота у пенітенціарній системі: теорія і практика. Київ: Наука і освіта, 2020. 264 с.

6. ООН. Рекомендації щодо мінімальних стандартних правил поводження з ув'язненими (Правила Нельсона Мандели). 2015. Режим доступу: https://www.unodc.org/documents/ (дата звернення: 14.04.2025)

7. Пічкур А. В. Роль освіти у ресоціалізації довічно ув'язнених осіб. Психологічний журнал. 2022. № 1. С. 91–98.

8. Трубавіна І. М. Психологічна допомога особам у складних життєвих обставинах. Харків: Право, 2019. 210 с.

9. Яремчук Ю., Ісаєнко Н. Інклюзивна освіта в умовах позбавлення волі: виклики та перспективи. Освіта і розвиток обдарованої особистості. 2022. № 3. С. 52–58.

10. Council of Europe. Inclusive Education in Prisons: Policy Guidelines. Strasbourg: CoE Publishing, 2021. 60 p.

11. UNESCO Institute for Lifelong Learning. Education in Prisons: A Human Rights Perspective. Hamburg: UIL, 2019. Режим доступу: https://uil.unesco.org (дата звернення: 14.04.2025)

12. Werner E., Shapiro S. Resilience and recovery: Findings from the Kauai longitudinal study / Development and Psychopathology. 2007. Vol. 19(3). P. 877–897.

Kushchenko I.V. INCLUSIVE EDUCATIONAL SPACE AS A FACTOR IN DEVELOPING RESILIENCE IN LIFE-INJURED PERSONS

The article reveals the importance of an inclusive educational space as a factor in the development of resilience in life-sentenced persons in places of deprivation of liberty. Taking into account modern trends in the humanization of criminal justice, the author analyzes the possibilities of implementing adapted educational programs that not only ensure the right to education, but also act as a resource for personal growth and internal transformation. Particular attention is paid to resilience – the ability of an individual to effectively overcome the consequences of traumatic events, cope with stress, adapt to conditions of long-term isolation and maintain psycho-emotional health.

As part of the study, an empirical study of resilience was conducted using psychological methods CD-RISC, the SAN scale, the Muddie resilience questionnaire and the stress tolerance scale. The study covered 30 men serving life sentences in the correctional facility No. 8 in Zhytomyr. The results revealed a clear correlation between participation in educational and psychotherapeutic programs and the level of formation of resilient traits. Prisoners who are actively involved in learning demonstrate a higher level of reflection, emotional balance, internal motivation and readiness for change.

The structure and content of the educational space "Equal to Equal", implemented in cooperation with the University "Ukraine" and the public organization "Golden Age", is described. The program includes psychological, legal and philosophical blocks that contribute to the development of critical thinking, empathy, responsibility, tolerance and other components of psychological maturity.

The results obtained demonstrate the high effectiveness of inclusive education as a means of psycho-emotional support and resocialization of persons sentenced to life imprisonment. The article substantiates the prospects for expanding the inclusive approach in the penitentiary system as an important tool for integration into society and reducing the risks of re-criminalization.

Key words: *inclusion, resilience, life-sentenced prisoners, educational space, penitentiary system, social adaptation, psychological stability.*

УДК 004.8:378
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/19

Фролова М.Е.
Херсонський національний технічний університет

Козел В.М.
Херсонський національний технічний університет

ІНФОРМАЦІЙНА ВІЙНА В ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ВИКЛИКИ ТА ЗАГРОЗИ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ АУДИТОРІЇ

У статті розглядаються ключові аспекти інформаційної війни в цифрову епоху, зокрема її вплив на студентську аудиторію як одну з найбільш вразливих соціальних груп. Цифрова епоха принесла як безпрецедентні можливості для обміну знаннями, так і нові виклики у вигляді маніпуляцій, дезінформації та кібератак. Інформаційна війна стала невід'ємною частиною глобальних конфліктів, а студентська молодь, як найбільш активна частина суспільства у сфері цифрового споживання, є однією з головних мішеней для таких загроз. Досліджено основні методи ведення інформаційної війни, такі як маніпулятивні технології, дезінформація, фейкові новини, інформаційні операції та кібератаки. Особливу увагу приділено механізмам психологічного впливу цифрового контенту на світогляд молоді, формування суспільних настроїв та критичного мислення. Проаналізовано ключові загрози, що постають перед студентською аудиторією в умовах інформаційної війни, включаючи ризики радикалізації, поляризації суспільної думки та втрати довіри до традиційних джерел інформації. Висвітлено сучасні стратегії протидії інформаційним атакам, зокрема медіаграмотність, розвиток критичного мислення та державну політику в сфері інформаційної безпеки. Автори наголошують, що дослідження спрямоване на виявлення механізмів поширення дезінформації, вивчення рівня інформаційної безпеки студентів та їхньої здатності розпізнавати маніпулятивний контент. Виокремлено, що молодь повинна володіти навичками медіаграмотності, критичного мислення та кібербезпеки, щоб ефективно протистояти цим загрозам. Важливими заходами для протидії інформаційній війні є освітні програми з цифрової грамотності, популяризація фактчекінгу та активна участь у критичному аналізі інформації. У статті представлено результати анкетування здобувачів вищої освіти Херсонського національного технічного університету, які демонструють рівень обізнаності студентської молоді щодо впливу інформаційної війни в сучасному цифровому просторі. Отримані результати можуть бути використані для розробки освітніх програм з інформаційної гігієни, що сприятиме формуванню стійкості молоді до маніпулятивного інформаційного впливу.

Ключові слова: *інформаційна війна, дезінформація, студентська аудиторія, цифрова епоха, критичне мислення, інформаційна безпека.*

Постановка проблеми. В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та глобальної інформатизації суспільства проблема інформаційної війни набуває особливої актуальності. Інформаційні атаки, маніпуляції громадською думкою, поширення дезінформації та фейкових новин є ключовими інструментами впливу на суспільство, що використовуються як державними, так і недержавними суб'єктами. Однією з найбільш вразливих груп у цьому контексті є студентська аудиторія, яка активно взаємодіє з цифровими медіа та соціальними мережами, споживаючи та поширюючи інформаційний контент.

Сучасні студенти є активними користувачами цифрового простору, де інформаційні загрози можуть мати суттєвий вплив на їхню свідомість, формування світогляду, політичні погляди та поведінку. Недостатня медіаграмотність та критичне мислення роблять студентів особливо вразливими до маніпулятивного контенту, що може спричинити соціальну поляризацію, психологічні наслідки та навіть підривати основи демократичного суспільства. Водночас, студентська молодь має великий потенціал до адаптації та навчання, що відкриває можливості для ефективної протидії інформаційним загрозам через освітні програми та розвиток критичного мислення. Таким чином, дослідження є актуальним і важливим у контексті виявлення основних механізмів інформаційної війни, аналіз їхнього впливу на студентську

аудиторію та розробку рекомендацій щодо підвищення рівня інформаційної грамотності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальний аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що теоретичні аспекти, пов'язані з визначенням сутності інформаційної війни, різного роду маніпуляцій у засобах масової інформації, визначенням фейкових новин як інструмента інформаційної війни, були присвячені роботи таких вітчизняних науковців: Шугаєв А. В. «Феномен інформаційної війни», Примуш М. В., Осмоловська А. О. «Інформаційний вимір політичних конфліктів: теоретичні підходи та практичне втілення»; Кротюк В. А., Староконь Є. Г. «Сучасні війни у проблемному полі гуманітарних наук»; Шемчук В. В. «Концептуальні підходи до розуміння інформаційної війни в сучасному світі»; Сопилко І. М., Череватюк В. Б «Інформаційно-культурна війна в умовах збройної агресії». Питання медіаманіпуляції розглядають Шульська Н. М., Зінчук Р. С. «Медіаманіпуляції в умовах російсько-української війни(на прикладі локальних ЗМІ». Проблеми інформаційної безпеки висвітлено в працях Бикова О. М. «Інформаційна безпека як детермінанта збереження української державності в умовах ведення війни»; Данильян О. Г., Дзьобань О. П. «Сучасна війна: трансформація сенсу в епоху інформаційних технологій». Вплив інформаційної війни на свідомість та поведінку людей розглядає Пащенко А. «Методи та складові сучасної інформаційної війни, вивчення її впливу на свідомість та поведінку людей».

У парадигмі деструктивного впливу РФ на свідомість молоді розглядає соціальні мережі Черниш Р. Ф. «Соціальні мережі як спосіб деструктивного впливу спецслужбами Російської Федерації на свідомість молоді». Питання розвитку критичного мислення бачимо у роботах Куцепала С. В. «Критичне мислення як засіб спротиву в інформаційній війні».

Постановка завдання. Метою цього дослідження є аналіз основних викликів і загроз, пов'язаних з інформаційною війною в цифрову епоху, та визначення їхнього впливу на студентську аудиторію. Поставлена мета передбачає вирішення таких завдань:

1. Дослідити основні концепції та підходи до визначення інформаційної війни в контексті сучасного цифрового середовища.

2. Виявити ключові загрози та виклики, з якими стикається студентська аудиторія в умовах інформаційного протистояння.

3. Аналізувати механізми поширення дезінформації та маніпуляцій у цифровому просторі, зокрема в соціальних мережах та онлайн-медіа.

4. Оцінити вплив інформаційної війни на студентську аудиторію, зокрема на її критичне мислення, інформаційну безпеку та соціальну активність.

Методологічною основою дослідження є комплексний підхід, що поєднує контент-аналіз, дискурс-аналіз та соціологічні методи дослідження рівня обізнаності студентської молоді щодо інформаційних загроз.

Виклад основного матеріалу. Інформаційна війна – це складне й багатовимірне явище, яке виходить за межі традиційного військового протистояння. Її суть полягає у використанні інформації як ресурсу впливу, інструменту маніпуляції й засобу домінування. У науковій літературі цей термін визначається наступним чином: «Інформаційна війна може бути охарактеризована як комплекс заходів інформаційного забезпечення, протидії та захисту, спрямованих на досягнення та збереження переваги у сфері інформації над опонентом. Це включає в себе розповсюдження пропаганди, маніпуляцію інформацією, кібератаки, дезінформацію та інші атаки, які використовуються для впливу на мислення та переконання аудиторії» [1, с. 15].

Комплексне визначення пропонує В. Шемчук: «Інформаційна війна це – суспільно-політичне явище, яке у політичному аспекті є продовженням домінуючих ідеологічних засад державної політики, що здійснюється за допомогою комплексу засобів інформаційно-технологічної індустрії, механізмів інформаційно-психологічного впливу на суспільство всередині держави чи населення країн-конкурентів в умовах політичного(воєнно-політичного, економічного) конфлікту з метою формування в соціальному аспекті єдності суспільства, визначення його ідентичності та інформаційного захисту світоглядних цінностей, а також – деморалізації та фрагментації населення і силової компоненти держав-противників у межах глобального інформаційного простору» [2, с. 33].

Основною метою ІВ є формування сприятливого інформаційного середовища для однієї сторони та дестабілізація ситуації в іншої. Це досягається через використання сучасних комунікаційних технологій, соціальних мереж, пропаганди, маніпулятивних технологій та спеціальних операцій у кіберпросторі. Сучасні цифрові технології сприяють швидкому поширенню інформації,

що має як позитивні, так і негативні наслідки. Здобувачі вищої освіти отримують доступ до безмежного обсягу даних, але разом із цим піддаються ризику маніпуляцій та дезінформації. У сучасному інформаційному просторі студенти часто стикаються з фейковими новинами, що поширюються через соціальні мережі, месенджери та навіть деякі традиційні засоби масової інформації. «Фейки – спеціально створена новина, подія чи журналістський матеріал, який містить неправдиву або перекручену інформацію, що дискримінує як певну людину чи групу осіб в очах аудиторії, так і цілого суспільства» [3, с. 23]. Це явище має серйозні наслідки, оскільки недостатня перевірка джерел призводить до формування хибних уявлень про події та явища.

Ще однією особливістю є зміна поняття довіри. У суспільстві, де обсяги дезінформації та фейкових новин постійно зростають, довіра до традиційних джерел інформації, таких як ЗМІ, уряди чи наукові установи, поступово зменшується. Натомість людина все частіше шукає підтримку своїх переконань у альтернативних джерелах, які не завжди є достовірними. «Це сприяє зростанню скептицизму та навіть цинізму щодо офіційної інформації, що ще більше ускладнює формування єдиного розуміння соціальної реальності. Інформаційні операції спрямовані здебільшого на те, щоб емоції переважали і з дискусій були практично видалені раціональні елементи. У поєднанні з «приклеюванням ярликів» усі ці дії сприятимуть формуванню міфів, необхідних певним соціальним колам, спотворенню адекватного образу того, що відбувається» [4, с. 16].

Фейки можуть мати значний вплив на студентську молодь, зокрема: формування хибних уявлень – молодь, яка стикається з неправдивою інформацією, може сприймати її як достовірну, що призводить до викривленого розуміння подій та явищ; маніпуляція свідомістю – фейки часто використовуються для нав'язування певних поглядів, що може впливати на політичні, соціальні та культурні переконання студентів; поширення дезінформації – якщо студенти не вміють критично оцінювати інформацію, вони можуть далі розповсюджувати фейки, сприяючи їх популяризації; психологічний вплив – фейкові новини можуть викликати паніку, страх, тривожність або навіть агресію серед студентів, що впливає на їхній емоційний стан та навчальний процес; підрив критичного мислення – якщо студентська молодь не розвиває навички аналізу інформації, вона стає більш вразливою до маніпуляцій та пропаганди.

Щоб уникнути негативного впливу фейків, важливо навчати студентів медіаграмотності, критичному мисленню та вмінню перевіряти інформацію з кількох джерел. Ось кілька прикладів проблемно пошукових завдань щодо розвитку медіаграмотності та критичного мислення, які ми використовували у викладанні студентам ХНТУ:

Факт чи маніпуляція? Вам запропоновано новинну статтю з соціальних мереж. Визначте, чи містить вона маніпулятивні прийоми (емоційно забарвлені слова, непідтверджені факти, вибіркове висвітлення подій). Аргументуйте свою думку.

Розпізнаємо фейки**.** Оберіть три новини з інтернету. Перевірте їхню достовірність за допомогою перевірених джерел (офіційних сайтів, незалежних фактчекінгових платформ). Визначте, які з них є фейковими, і поясніть, як ви це зрозуміли.

Прихована реклама чи журналістський матеріал? Перед вами стаття на новинному сайті. Визначте, чи є в ній ознаки прихованої реклами (замовного матеріалу). На які маркери варто звертати увагу?

Формування власної думки**.** Оберіть складну соціальну проблему (наприклад, екологічну кризу, цифрові технології та конфіденційність даних). Знайдіть різні точки зору та спробуйте сформувати власну обґрунтовану позицію.

Альтернативні сценарії. Оберіть історичну або сучасну подію. Розробіть альтернативний сценарій її розвитку. Що могло б статися, якби деякі обставини змінилися? Які можливі наслідки?

Ці завдання допомагають студентам навчатися аналізувати інформацію, розпізнавати маніпуляції та формувати аргументовані думки.

Боротьба з фейковими новинами є спільною відповідальністю всіх користувачів інформаційного простору. Освіченість у питаннях медіаграмотності допомагає студентам критично сприймати інформацію, розпізнавати маніпуляції та формувати власну об'єктивну думку. Чим більше людей буде свідомо ставитися до інформації, тим менший вплив матиме дезінформація на суспільство.

Найбільш показовим є маніпуляція свідомістю через соцмережі**.** Алгоритми соцмереж підбирають контент на основі інтересів користувачів. У сучасному інформаційному середовищі студенти є однією з найбільш вразливих аудиторій до дезінформації. Вони активно споживають контент із соціальних мереж, новинних сайтів і блогів, часто не маючи достатніх навичок критичного мислення для розпізнавання

фейкової інформації. «Дезінформація, як форма спотворення реальності, важливим ідеологічним інструментом. Поширення неправдивих або частково правдивих відомостей дозволяє маніпулювати громадською думкою, сприяючи створенню ілюзій, які відповідають інтересам певного суб'єкта. Дезінформація діє за принципом повторюваності: навіть найабсурдніші твердження, якщо їх достатньо часто транслювати, починають сприйматися як істина. Цей феномен відомий як «ефект ілюзії правди», що широко використовується в умовах інформаційних конфліктів. Дезінформація використовується для маніпулювання публічною свідомістю та формування специфічного сприйняття» [5, с. 84].

У світлі цих проблем можемо визначити основні наслідки дезінформації для студентської аудиторії: формування викривленої картини світу. (студенти, які регулярно стикаються з маніпулятивною інформацією, можуть втрачати здатність розрізняти факти та вигадки. Це впливає на їхнє сприйняття політичних, соціальних і наукових подій); емоційна маніпуляція (дезінформація часто апелює до емоцій, викликаючи страх, ненависть або паніку. Це може впливати на психологічний стан студентів, підвищувати рівень тривожності та радикалізувати їхні погляди.); погіршення аналітичних навичок (постійний вплив маніпулятивного контенту може призвести до того, що студенти перестають аналізувати інформацію, стаючи пасивними споживачами даних); психологічний аспект(інформаційна війна спрямована не тільки на зміну фактів, а й на вплив на емоції, почуття та поведінкові установки аудиторії).

У цьому контексті розділяємо тези сучасних українських дослідників, які вважають, що «найуразливішими «мішенями» для маніпулятивного впливу є налякані, емоційно виснажені, дезорієнтовані люди або ті, хто в ейфорії, охоплені бажанням робити будь-що, аби тільки відчути причетність до подій, тому важливою стає здатність особистості до об'єктивного оцінювання власних думок, ретельної оцінки та перевірки своїх рішень, вміння бачити і враховувати всі аргументи «за» і «проти», створення власного сценарію поведінки. Забезпечити це може інструментарій критичного мислення, яке в умовах інформаційного спротиву перетворюється не лише на ефективну та дієву зброю, а й являє собою громадянську компетенцію. Людина, яка володіє навичками критичного мислення, здатна протистояти пропагандистським маніпуляціям, розпізнати фейковий інформаційний контент, відфільтровувати когнітивні упередження та протидіяти маніпуляціям, а також допомогти іншим «вижити» в умовах інформаційної агресії» [6, с. 20–27].

З метою дослідження ефективності інформаційної безпеки в студентському середовищі проведено анкетування серед здобувачів вищої освіти Херсонського національного технічного університету, яке дозволило виявити основні загрози та виклики інформаційної війни для студентської аудиторії. В опитуванні взяли участь 73 студенти таких спеціальностей: 121 – Інженерія програмного забезпечення; 122 – Комп'ютерні науки; 123 – Комп'ютерна інженерія.

Результати моніторингу представлені у вигляді діаграм.

Висновки. На основі аналізу відповідей респондентів можна зробити такі висновки: більшість студентів регулярно стикаються з фейковими новинами та дезінформацією, що свідчить про значну проблему інформаційного середовища. Соціальні мережі залишаються основним джерелом отримання новин для студентів, випереджаючи традиційні медіа, такі як телебачення, радіо та друковані видання. Водночас значна частина опитаних звертається до новинних сайтів.

Хоча значна кількість студентів вважає себе достатньо обізнаними у розпізнаванні дезінформації, все ж частина з них визнає, що має труднощі з ідентифікацією неправдивих новин. Біль-

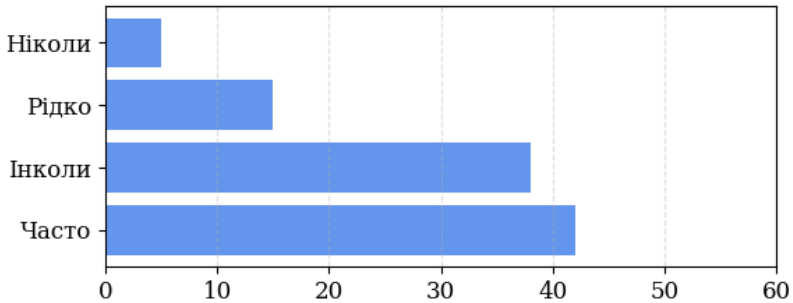

Рис. 1. Як часто ви стикаєтесь із дезінформацією або фейковими новинами в мережі?

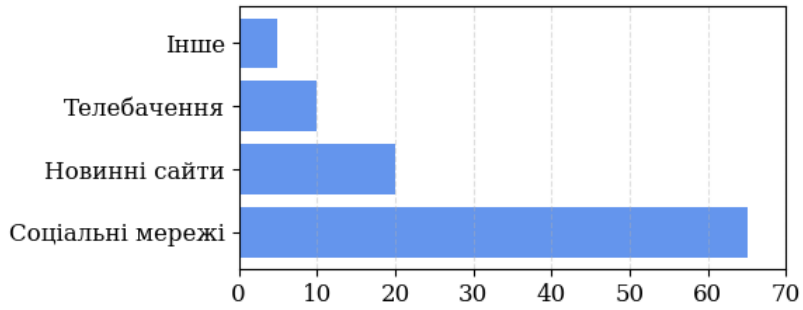

Рис. 2. Які основні джерела інформації ви використовуєте?

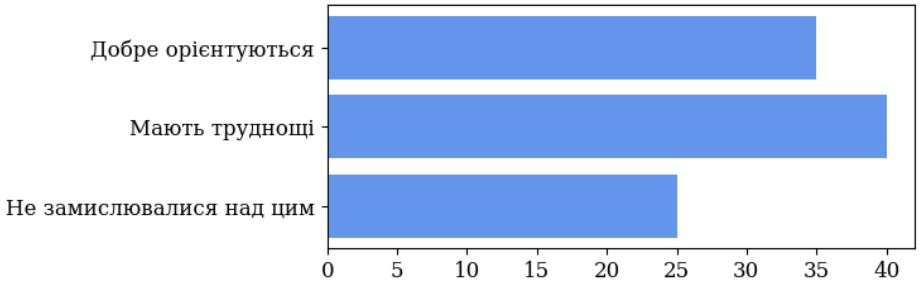

Рис. 3. Чи вважаєте ви себе достатньо обізнаними у розпізнаванні фейкової інформації?

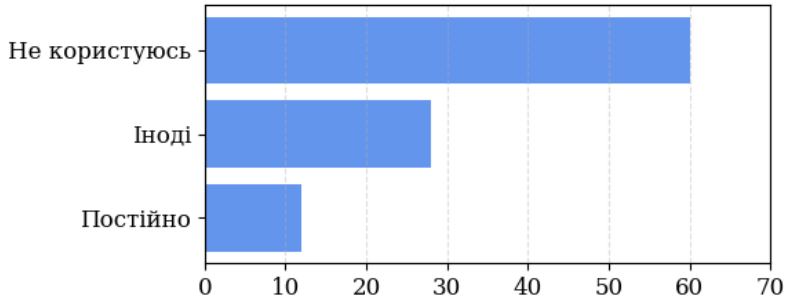

Рис. 4. Чи використовуєте ви інструменти для перевірки достовірності інформації?

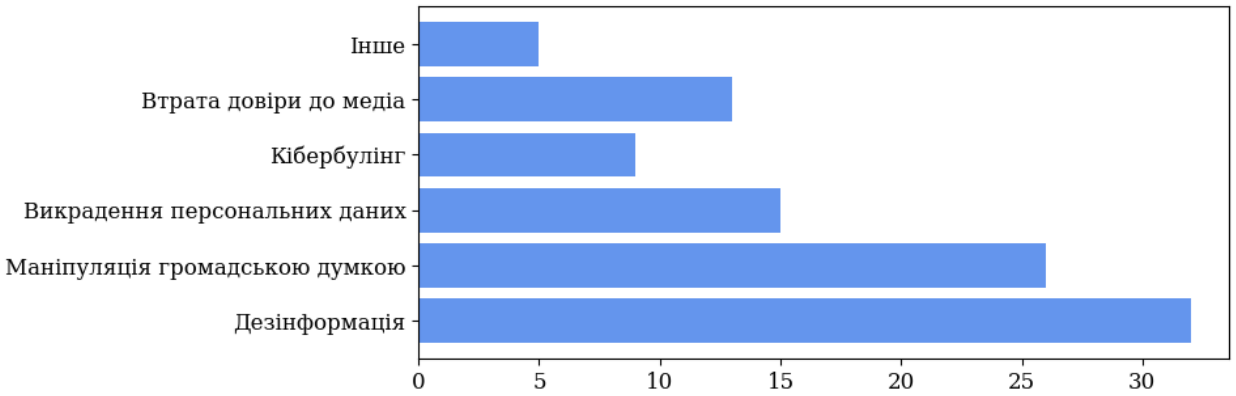

Рис. 5. Які основні загрози інформаційної війни для студентів?

шість респондентів оцінили рівень інформаційної гігієни у своєму навчальному закладі як середній або низький, що вказує на необхідність підвищення рівня медіаграмотності.

Частина студентів зазначила, що вони помічали інформаційні атаки, спрямовані на студентську аудиторію, однак значна частина не впевнена у цьому, що може свідчити про недо-

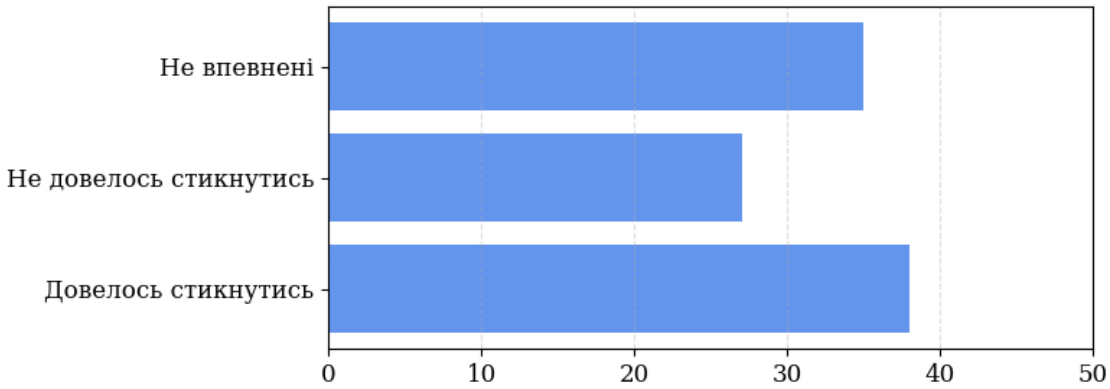

Рис. 6. Чи стикалися ви з інформаційними атаками або кампаніями дезінформації?

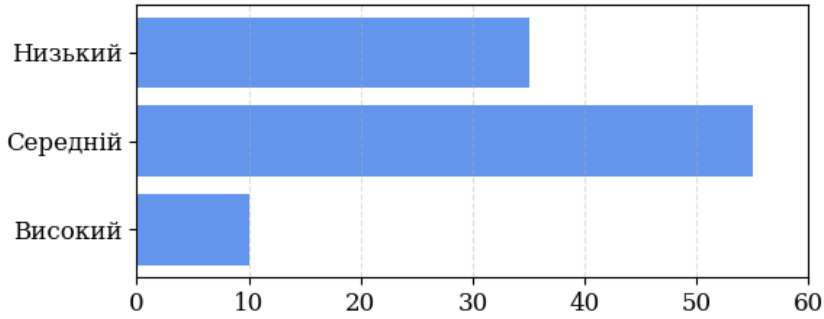

Рис. 7. Як ви оцінюєте рівень інформаційної гігієни серед студентів вашого навчального закладу?

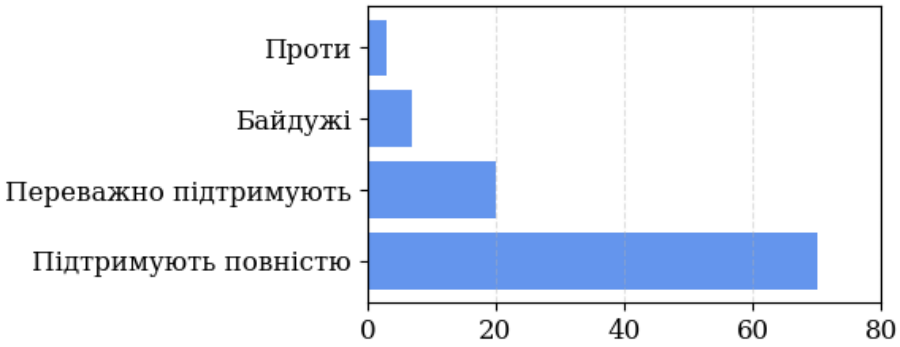

Рис. 8. Чи вважаєте ви необхідним введення курсів з інформаційної безпеки для студентів?

статнє розуміння механізмів дезінформаційних кампаній. Більшість респондентів оцінили рівень інформаційної гігієни у своєму навчальному закладі як середній або низький, що вказує на необхідність підвищення рівня медіаграмотності. Переважна більшість студентів підтримує ідею введення курсів з інформаційної безпеки. Для протидії цим загрозам необхідно розвивати критичне мислення, підвищувати рівень медіаграмотності та дотримуватися принципів цифрової гігієни. Лише комплексний підхід дозволить мінімізувати негативний вплив інформаційних атак і сформувати суспільство, здатне ефективно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці навчальних планів, нових навчальних методик, щодо розвитку критичного мислення та навичок перевірки інформації; впровадження освітніх програм з медіаграмотності та кібербезпеки; підвищення обізнаності про ризики дезінформації та маніпуляцій у соцмережах.

Список літератури:

1. Ларіончева Н. Сучасні інформаційні війни: на прикладі російсько-українського протистояння. Політикус. Теорія та історія політичної науки. 2024. Вип. 1. С. 14–21. DOI: https://doi.org/10.24195/2414-9616.2024-1.2.
2. Шемчук В. В. Концептуальні підходи до розуміння інформаційної війни в сучасному світі. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Юридичні науки. 2019. Т. 30(69), № 3. С. 29–35.
3. Андрушків Б., Вівчар О., Кирич Н., Погайдак О. Фейки, чутки та плітки як засіб суспільної дезінформації і послаблення безпекової компоненти управління державою. Review of transport economics and management. 2019. Вип. 1(17). С. 21–34.
4. Данильян О. Г., Дзьобань О. П. Сучасна війна: трансформація сенсу в епоху інформаційних технологій. Інформація і право. 2022. № 4(43). С. 9-22. DOI: https://doi.org/10.37750/2616-6798.2022.4(43).269958
5. Петренко С., Назаренко Н. Практичні аспекти ведення інформаційної війни в онлайн-просторі. Інформаційні технології та суспільство. 2024. № 1(12). С. 83–87. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.it.2024.1.12.
6. Специфіка розвитку сучасного соціально-гуманітарного середовища: колективна монографія. Березовська-Чміль О. Б., Кучин С. П., Чернишова Т. О. та ін. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2021. 121 с.

Frolova M.E., Kozel V.M. INFORMATION WARFARE IN THE DIGITAL AGE: CHALLENGES AND THREATS FOR THE STUDENT AUDIENCE

The article examines key aspects of information warfare in the digital age, particularly its impact on the student audience as one of the most vulnerable social groups. The digital era has brought both unprecedented opportunities for knowledge exchange and new challenges in the form of manipulation, disinformation, and cyberattacks. Information warfare has become an integral part of global conflicts, and student youth, as the most active segment of society in digital consumption, is one of the main targets of such threats. The study explores the main methods of conducting information warfare, such as manipulative technologies, disinformation, fake news, information operations, and cyberattacks. Special attention is given to the psychological impact of digital content on young people's worldview, the formation of public attitudes, and critical thinking. The article analyzes the key threats faced by the student audience in the context of information warfare, including the risks of radicalization, the polarization of public opinion, and the loss of trust in traditional sources of information. The study highlights modern strategies for countering information attacks, including media literacy, the development of critical thinking, and state policies in the field of information security. The authors emphasize that the research aims to identify the mechanisms of disinformation dissemination, assess students' level of information security, and evaluate their ability to recognize manipulative content. It is emphasized that young people should possess media literacy, critical thinking, and cybersecurity skills to effectively counter these threats. Key measures to counteract information warfare include educational programs on digital literacy, the promotion of fact-checking, and active participation in the critical analysis of information. The methodological basis of the research is a comprehensive approach that combines content analysis, discourse analysis, and sociological methods to study the awareness level of student youth regarding information threats. The obtained results can be used to develop educational programs on information hygiene, which will contribute to strengthening youth resilience against manipulative informational influence. The article presents the results of a survey conducted among higher education students at Kherson National Technical University, demonstrating the level of student awareness regarding the impact of information warfare in the modern digital space. Overall, the survey results indicate the need for a comprehensive approach to shaping an information culture among students, which will help reduce the influence of manipulative content and enhance digital security.

Key words: *information warfare, disinformation, student audience, digital age, critical thinking, information security.*

УДК 615.851:159.923(075)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/20

Швед М.П.
Національний університет «Львівська політехніка»

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ

У даній статті проаналізовано динаміку міграційного процесу та особливості особистісних змін, що відбуваються у дітей-біженців і їхніх опікунів на фізіологічному, когнітивному, афективному та поведінковому рівнях у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища. Встановлено, що травматичний досвід, спричинений війною та вимушеним переміщенням, суттєво підвищує вразливість до психосоціального стресу та негативно впливає на психічне здоров'я як дітей, так і їхніх батьків. З'ясовано, що арт-терапія є дієвим методом психосоціальної підтримки дітей-біженців та їхніх сімей, оскільки створює перехідний простір, який допомагає переосмислити травматичний досвід, інтегрувати минуле й теперішнє та формувати відчуття безпеки через творчу діяльність. Охарактеризовано особливості застосування арт-терапії в межах громадських мистецьких проєктів, а також адаптацію цього методу до культурних особливостей цільової групи. Для оцінки ефективності арт-терапевтичних занять застосовано комплекс емпіричних методів, зокрема аналіз продуктів творчої діяльності учасників, контент-аналіз, спостереження та бесіди з дітьми та їхніми батьками. Отримані дані дозволили оцінити безпосередній вплив арт-терапевтичних занять, проведених у «Українському Культурному Центрі» у місті Пітерборою (Велика Британія), на емоційний стан і процес адаптації дітей-біженців та їхніх родин. Результати дослідження засвідчують потенційну ефективність арт-терапевтичних методів у покращенні емоційного стану дітей, створенні безпечного простору для вираження почуттів, пов'язаних із втратою «дому», зниженні рівня стресу, розвитку навичок саморегуляції, а також збереженні національної ідентичності українських сімей за кордоном. Однак для отримання остаточних висновків необхідно проведення подальших емпіричних досліджень із залученням репрезентативної вибірки та валідних психодіагностичних методик.

Ключові слова: *вимушена міграція, травматичний досвід, діти-біженці, етнічна приналежність, арт-терапія, громадські мистецькі проєкти.*

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема охорони психічного здоров'я дітей-біженців та їхніх сімей, які були змушені залишити свої домівки через війну, набуває особливої актуальності. За даними Верховного комісара ООН у справах біженців (UNHCR), станом на 10 грудня 2024 року у Великій Британії було зареєстровано понад 253 тисячі біженців з України, серед яких переважна більшість – жінки з дітьми [19]. Вимушене переміщення спричиняє серйозні соціальні та психологічні наслідки, зокрема зростання психосоціального стресу, почуття невизначеності, втрату звичного оточення та соціальних зв'язків [4]. Різке збільшення кількості переміщених сімей створило додаткове навантаження на громадські організації приймаючих країн, які змушені шукати ефективні способи надання психосоціальної підтримки цим вразливим категоріям населення. Ситуація ускладнюється значними культурними й мовними відмінностями між біженцями та надавачами психологічних послуг у приймаючих країнах [8, с. 266]. У відповідь на цей виклик фахівці у сфері психічного здоров'я досліджують ефективні психотерапевтичні підходи для роботи з дітьми-біженцями та їхніми сім'ями. Одним із перспективних методів є арт-терапія, яка допомагає як дітям так і дорослим опрацьовувати травматичний досвід у безпечному творчому середовищі, сприяє емоційній стабілізації та адаптації [6]. Саме тому нами було систематизовано наукові дані щодо застосування методів арт-терапії в роботі з дітьми-біженцями, які пережили травматичний досвід та вимушену міграцію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання еміграції, вимушеного переміщення та забезпечення психологічною допомогою біженців активно досліджуються як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями. В українському науковому середовищі особливу увагу приділяють дослідженню потенційної еміграції та процесів вимушеного переміщення та соціокультурної адаптації

Л. Дідковська і А. Дідковський. Серед іноземних науковців значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили Дж. У. Беррі (John W. Berry), Р. Попадопулос (R. K. Papadopoulos), юнгіанський психоаналітик Дж. Гілл (J. Hill) та інші. Щодо застосування методів арт-терапії у роботі з біженцями, значущими є дослідження таких вчених як Р. Дітеріх-Хартвелл (R. Dieterich-Hartwell), С. Кох (S. C. Koch), Б. Лойд (B. Lloyd), М. Усіскін (M. Usiskin), Д. Кальмановіц (D. Kalmanowitz) та інших. Їхні роботи закладають фундамент для розуміння потенціалу використання арт-терапії та організації громадських мистецьких проєктів з метою подолання травматичного досвіду осіб, які були змушені залишити свої домівки через війну.

Постановка завдання. Мета статті – аналіз та обґрунтування ефективності арт-терапії як методу психосоціальної підтримки дітей-біженців із травматичним досвідом у контексті вимушеної міграції. Дослідження спрямоване на визначення впливу арт-терапевтичних практик на емоційний стан, адаптаційні механізми, збереження етнічної ідентичності та соціальну інтеграцію дітей-біженців та їхніх сімей через участь у громадських мистецьких проєктах.

Виклад основного матеріалу. У контексті соціально-психологічного підходу, «вимушена міграція» розглядається з погляду трансформацій психіки вимушено переміщених осіб та їх наслідків під час тривалого перебування в іншому соціально-культурному середовищі. Вимушені мігранти – це особи, які змушені покинути свою країну через втрату рідної домівки, загрозу життю, переслідування за расовою, релігійною, національною, соціальною чи політичною ознакою чи інші небезпеки. Згідно з Женевською конвенцією 1951 року та Протоколом 1967 року, до цієї категорії належать біженці – люди, які перебувають за межами країни свого громадянства та не можуть або не бажають повертатися через обґрунтовані побоювання за свою безпеку. До цієї групи також відносять шукачів притулку, які подають запит на міжнародний захист, та осіб з тимчасовим статусом захисту, яким дозволено залишатися за кордоном, поки загроза в їхній рідній державі не зникне [1, с. 37]. У своїй праці «Психологія потенційного емігранта» (2024) Л. Дідковська та А. Дідковський зазначають, що мігранти, які територіально змінюють країну проживання, мають справу з процесами, що виходять за рамки звичного, знайомого й зрозумілого та піддаються змінам у різних сферах. Насамперед, трансформується їх професійний та соціальний статус у приймаючій країні [3]. Вони переживають низку психологічних втрат, особливо втрату частини засвоєної з дитинства культури, й потребують освоєння нової в процесі акультурації. Крім того, їхня особистісна, соціальна та етнічна ідентичності зазнають великих змін [1, с. 69]. Ці зміни впливають на динаміку соціальних ролей у батьківсько-дитячій, професійній та соціальній сферах. Вимушено переміщені особи часто переживають кризові психоемоційні стани, такі як відчуття «інакшості», відчуження, стани самотності й ностальгії. Ба більше, вони зазнають соціокультурного розщеплення між двома культурами та психологічним роздвоєнням між двома образами себе. Це зумовлює необхідність тривалого використання широкого спектра копінг-стратегій і психологічних захистів, що значно виснажують їхню психіку [1, с. 70].

Варто зауважити, що пережитий через війну та вимушене переміщення травматичний досвід підвищує ризики до зростання психосоціального стресу та негативно впливає на психічне здоров'я як дітей, так і їхніх опікунів. Ренос Попадопулос, директор Центру дослідження травми, притулку й біженців Ессекського університету (Велика Британія), досліджував психічні та фізичні реакції на травму, які виникають у вимушено переміщених осіб внаслідок пережитого політичного насильства, воєнних конфліктів та інших екстремальних ситуацій. Р. Попадопулос визначає травматичний досвід як сукупність деструктивних подій, які порушують внутрішню рівновагу людини, викликаючи дезорієнтацію, емоційний дистрес і зміну ідентичності. У своїй науковій праці «Involuntary Dislocation Home, Trauma, Resilience, and Adversity-Activated Development» (Papadopoulos, 2015, 2019) він запропонував модель «травматичної сітки» (Adversity Grid). Ця модель визначає три основні діапазони потенційних реакцій на травматичні події [17, с. 19]. По-перше, негативні реакції включають три рівні тяжкості: психіатричні розлади (PD), які є найважчою формою та включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію і психотичні епізоди, що супроводжуються значними порушеннями психосоціального розвитку; тривожні психічні реакції (DPR), які характеризуються такими симптомами, як занепокоєння, дратівливість, безсоння чи нав'язливі спогади; звичайні людські страждання (OHS), які є природною відповіддю на втрати та травматичні події, не є патологічними та не потребують негайного психотерапевтичного втручання.

По-друге, нейтральні (незмінні) реакції включають збереження особистісних якостей, звичок і стосунків, як позитивних, так і негативних, незалежно від пережитих труднощів. До цієї категорії належать прояви резильєнтності (психологічної стійкості), що проявляються у стабільності, відновленні, толерантності, адаптивності та трансформаційній здатності, а також включають розвиток нових якостей для подолання труднощів.

Позитивні реакції виникають тоді, коли пережиті труднощі сприяють формуванню нових стосунків, якостей та навичок. До цієї категорії належить розвиток, активований труднощами (Adversity-Activated Development, AAD), який також відомий як посттравматичне зростання. AAD включає переосмислення й трансформацію травматичного досвіду, коли людина знаходить новий сенс у стражданнях, відкриває можливості для розвитку, активізує внутрішні ресурси та прихований особистісний потенціал [17, с. 28].

Концепція акультурації Джона У. Беррі (John W. Berry) є важливим інструментом аналізу адаптації дорослих і дітей до нового середовища проживання [5]. Зокрема, вона дозволяє дослідити процес формування расової та етнічної ідентичності у дітей в умовах змін соціокультурного середовища. Дж. У. Беррі визначає чотири стратегії акультурації: інтеграцію, асиміляцію, відокремлення та маргіналізацію. Ці стратегії є способом адаптації мігрантів до культури приймаючої країни з акцентом на збереження рідної етнічної культури з раннього дитинства або навпаки – зміну своєї культурної ідентичності. Якщо особи обирають стратегію інтеграції, то вони зберігають свою культуру, поєднуючи її з активною участю в суспільному житті приймаючої країни, що дозволяє знайти баланс між адаптацією до нових умов і підтримкою культурної спадщини. На відміну від цього, у разі вибору стратегії асиміляції, особи входять у соціокультурне середовище приймаючої держави, відмовляючись від власної культурної ідентичності. Стратегія відокремлення передбачає збереження людиною власної культури шляхом мінімізації взаємодії з суспільством приймаючої країни, що може обмежувати інтеграцію та ускладнювати розвиток етнічної ідентичності. Натомість, маргіналізація, яка характеризується втратою зв'язків як із власною, так і культурою приймаючої країни, створює ще більше соціальних та емоційних труднощів, посилюючи кризу ідентичності [5]. Модель акультурації Джона У. Беррі дає змогу глибше зрозуміти, як адаптаційні процеси впливають на культурну приналежність дорослих та дітей у контексті емоційних, когнітивних та соціальних змін, спричинених вимушеною еміграцією. Стратегії акультурації, які обирають батьки й інші опікуни, відіграють важливу роль у формуванні етнічної приналежності дітей та впливають на їхню ранню соціалізацію.

У дитинстві (від 3 до 6 років) формування базових соціальних, емоційних та когнітивних навичок тісно пов'язане з домашнім середовищем, де батьки та родина виступають основними провідниками етнічної культури для дитини. У цей період діти інтерпретують свою етнічну приналежність через символічні та практичні прояви, такі як мова, творчість, звичаї, одяг і їжа, що формуються під впливом сім'ї та закладів дошкільної освіти. Діти починають усвідомлювати людей, місця або предмети як приналежні їм, а відчуття дому інтерналізується та символізується. З цього моменти у них з'являються спогади про повторювані події та конкретні предмети, які викликають у них почуття безпеки, приналежності та контейнерування. Якщо етап індивідуації у дитини порушується, зростає ризик симбіотичного ототожнення або, навпаки, аутичного відчуження. Неуспішний процес дозрівання в ранньому дитинстві ускладнює подальші перехідні етапи психосоціального розвитку [3, с. 137].

Період латентності (від 5 до 10 років) характеризується переходом від фантазійного світу до об'єктивного сприйняття реальності, коли діти інтегрують культурні цінності та моральні стандарти у своє повсякденне життя. Швейцарський етнолог і психоаналітик Маріо Ердґайм зазначає, що у цей час діти засвоюють правила, що визначають їхню поведінку, соціальні зв'язки та етнічну приналежність [3, с. 143].

Підлітковий вік (від 10 до 18 років) є критично важливим для формування етнічної та расової ідентичності, особливо в умовах вимушеної еміграції. Дослідження Керпелмана і Піттмана (Kerpelman & Pittman, 2018) показує, що втрата «безпечного фундаменту» (зокрема, дому, сім'ї та культурного середовища), особливо в умовах вимушеного переселення, ускладнює процес дорослішання й соціалізації підлітків [11]. Вони можуть зіштовхнутися з булінгом, кризою ідентичності та психосоціальними труднощами, які провокують довготривалі наслідки у дорослому житті – від тривоги щодо майбутнього до проблем із вибором професії та працевлаштуванням (Taylor & Sidhu, 2012) [11; 18].

У цьому контексті особливого значення набувають психотерапевтичні методи, зокрема арт-терапія, яка сприяє емоційному відновленню та адаптації батьків-біженців та їхніх дітей [7]. Ця форма терапії виступає своєрідним тимчасовим домом для біженців у процесі акультурації, служачи безпечним та активним перехідним простором. Дітріх-Хартвелл і Кох (Dieterich-Hartwell & Koch, 2017) припускають, що арт-терапія є не лише «контейнером» для різноманітних емоцій, але також служить «містком», який м'яко спрямовує біженців до поетапної інтеграції в приймаючій країні [9]. Згідно з дослідженнями Бонза, Каси та Арсланбека (Bonz, Casa & Arslanbek, 2020), арт-терапія є ефективною у зменшенні проявів психологічної травми, сприяє підвищенню резильєнтності дітей-біженців та їхніх сімей [12; 20]. У ході досліджень Лойд, Пресс і Усіскін (Lloyd, Press & Usiskin, 2018) встановили, що невизначеність щодо майбутнього є основною причиною зниження мотивації, депресії та безнадії серед переміщених осіб. Отож важливо допомогти як дітям, так і дорослим інтегрувати минуле й теперішнє «я», життя до і після зміни місця проживання, щоб знайти сенс і відновити віру в майбутнє, над яким вони матимуть частковий контроль (Kalmanowitz, 2016; Akthar and Lovell, 2019) [13].

Американська консультантка з психічного здоров'я та відома арт-терапевтка Кеті Малькіоді (Cathy Malchiodi) зазначає, що ефективне застосування експресивної арт-терапії для подолання травматичних переживань має враховувати нейрокогнітивні механізми виникнення психічної травми [16]. Експресивна арт-терпія поєднує мультимодальні форми творчості (наприклад малювання, ліплення, створення арт-буків, скульптури, музику, танці, імпровізації, розповіді, ігри, та ін.). Регулярна участь у заняттях з експресивної арт-терапії забезпечує розвиток навичок саморегуляції та «спільної регуляції» як у дітей, так і у дорослих, що відіграє ключову роль у зміцненні дитячо-батьківських стосунків, глибшому усвідомленні власних моделей прив'язаності та побудові здорових міжособистісних стосунків [7]. Символічне відтворення ранніх моделей прив'язаності в арт-терапії передбачає створення форми «трьохстороннього» спілкування, яке включає невербальні та вербальні реакції. Арт-продукт у цьому процесі стає перехідним об'єктом, що допомагає клієнтам відчувати стабільність і комфорт у процесі творчої діяльності. Таким чином, арт-терапевти за допомогою цілеспрямованого творчого досвіду посилюють позитивні аспекти стосунків і забезпечують клієнтам сенсорні можливості для зміцнення надійної прив'язаності (Malchiodi & Crenshaw, 2015) [16]. Сучасні дослідження в галузі нейронаук вказують на те, що експресивна арт-терапія стимуляє утворення нових символічних образів і наративів, завдяки яким клієнт може у безпечний для себе спосіб осмислити свій травматичний досвід, дослідити, відновити та переоцінити його [20]. Це, у свою чергу, активізовує внутрішні ресурси зцілення, сприяючи подальшій трансформації особистості з фокусом на посттравматичне зростання [6]. Кожна дитина, як правило, приносить із собою унікальний культурний багаж, який охоплює традиції, мову, релігійні вірування й соціальні норми. У зв'язку із цим арт-терапевтам необхідно не лише враховувати, але й поважати ці особливості, а також підбирати символи та метафори, які відповідають психологічному віку дитини та є прийнятними в її культурному контексті [14, с. 17]. Безперечно, що всі вищеперераховані психотерапевтичні особливості використання арт-терапії є вкрай необхідними під час організації громадських мистецьких проєктів.

Громадські мистецькі проєкти є ефективним інструментом соціальної інтеграції, оскільки сприяють не лише зміцненню громади, але й розкриттю її сильних сторін і потреб. На відміну від традиційних підходів індивідуальної психотерапії, такі ініціативи створюють простір для колективного самовираження та соціальної взаємодії. Відповідно до концепції Гольдбарда і Адамса (1987), громадське мистецтво передбачає співпрацю між професійними митцями та членами громади, які не мають спеціалізованої художньої освіти, з метою становлення колективної національної ідентичності [10, с. 145]. Фундаментальними складовими цього підходу є зародження довіри, ефективне використання ресурсів громади та залучення зовнішніх джерел підтримки. У цьому контексті арт-терапевти виконують ключову роль як посередники між мистецтвом і терапевтичними практиками. Завдяки професійним навичкам вони здатні створювати безпечний простір для самовираження, а також адаптувати матеріали й арт-терапевтичні техніки до потреб громади. Їхня компетентність охоплює чуйність, емпатію, знання про нейрокогнітивні механізми психічної травми, а також навички медіації та вирішення конфліктів. Арт-терапевти звертають увагу на соціокультурний контекст громади та використовують різні методи активного залучення учасників до творчого процесу. Важливим є й те,

що в комунікації з громадою вони часто відмовляються від терміну «терапевт», позиціонуючи себе як фасилітаторів чи співтворців, що мінімізує ризик стигматизації та сприяє більшій залученості учасників. Арт-терапевти мають унікальну можливість сприяти деконструкції стигматизованих уявлень про психічне здоров'я, реалізовуючи психоедукаційні та арт-терапевтичні воркшопи. Їхня діяльність, що базується на клінічних знаннях і травмоінформованих підходах, є важливим компонентом ефективної роботи з особами, які мають травматичний досвід [10, с. 147].

Варто зазначити, що у різних частинах Великої Британії активно функціонують громадські мистецькі проєкти (з англ. – community art-based projects), які спрямовані на покращення ментального здоров'я українських біженців. Завдяки цим ініціативам українські сім'ї, які були змушені через війну покинути свої домівки, можуть брати участь у регулярних арт-терапевтичних заходах [15]. У рамках цих ініціатив проводяться майстер-класи з декоративно-ужиткового мистецтва, хорових співів, писанкарства, казкотерапії, театральних постановок, ліплення з глини та лялькотерапії. Учасники мають змогу взяти участь у культурно-мистецьких фестивалях, ярмарках та виставках дитячих малюнків. Завдяки залученню до українських суботніх шкіл діти вивчають рідну мову та культуру, отримують підтримку однолітків і дорослих, Окремої уваги заслуговує аналіз арт-терапевтичного проєкту «Українська ковдра пам'яті» (Ukrainian Commemorative Quilt Project), який став важливим ресурсом самопідтримки для вимушено переміщених українських сімей. В основі проєкту було закладено використання текстильного колажування та методу «квілтинг» (quilting) як засобу творчого самовираження та відновлення внутрішніх ресурсів українських матерів і дітей, які вимушено залишили Україну через повномасштабну війну. Проєкт був реалізований у співпраці з «Ukrainian HAM Centre» – Центром української спадщини, мистецтва і музики, в Кембриджі під керівництвом української дизайнерки Юлії Паляниці. Протягом чотирьох воркшопів понад 40 українців долучилися до створення унікальної ковдри, кожен клаптик якої символізував їхній особистий досвід вимушеного переміщення, почуття втрати, надії та адаптації. Кінестетична взаємодія з матеріалом під час створення текстильного колажу сприяла заземленню та емоційному перезавантаженню, а робота з візерунками та композиційними елементами допомогла виразити внутрішні переживання та зміцнити відчуття приналежності до спільноти.

Представляємо програму власного емпіричного дослідження впливу арт-терапевтичних семінарів на психічне здоров'я та загальне благополуччя дітей-біженців та їхніх батьків у контексті громадських мистецьких проєктів. Особлива увага приділяється використанню арт-терапії як засобу покращення фізичних, психічних та соціальних функцій осіб, які пережили травматичний досвід. У процесі дослідження застосовувалися як теоретичні, так і емпіричні методи. До теоретичних методів належали порівняння, аналіз, синтез та узагальнення, що дозволило систематизувати наявні наукові джерела й сформувати концептуальну основу дослідження. Емпіричні методи включали аналіз продуктів творчої діяльності учасників, контент-аналіз, спостереження, а також проведення бесід з дітьми та їхніми батьками, що дало змогу оцінити безпосередній вплив арт-терапевтичних занять на їхній емоційний стан і процес адаптації. Арт-терапевтичні воркшопи було проведено в межах діяльності *«Українського Культурного Центру»* (Ukrainian Cultural Centre in Peterborough), який був заснований на базі Peterborough Museum and Art Gallery та Peterborough Central Library у місті Пітерборо (Велика Британія). *Програма* складалася з шести воркшопів, які відбувалися двічі на місяць у період з вересня по грудень 2024 року. *Тривалість кожного заняття* становила чотири години з двома короткими перервами. Інформацію про арт-терапевтичні заходи було розміщено на офіційній сторінці «Українського Культурного Центру» у Facebook, а також поширено у спеціалізованих групах для українців у Пітерборо (наприклад, Ukrainians in Peterborough, UK). *Основними завданнями занять* було створити безпечний простір для вираження почуттів, що асоціюються з «домом», надати емоційну підтримку як дітям, так і дорослим, розвинути навички саморегуляції та самоконтролю, знизити рівень стресу. Особливий акцент зроблено на зміцненні соціальних зв'язків між учасниками, а також збереженні етнокультурної ідентичності українських сімей за кордоном.

Загалом у заходах взяло участь 13 дітей (n=13), а також їхні батьки та представники української громади (n=10), які переїхали до Великої Британії з різних регіонів України. До першої групи входили молодші школярі віком 6–9 років, а до другої – підлітки віком 10–12 років. Арт-терапевтичні

заняття відбувалися українською мовою, а в разі появи мовного бар'єру окремі фрази перекладалися англійською, особливо для дітей молодшого-шкільного віку. Кожен семінар завершувався частуванням, а учасників заохочували забирати свої роботи додому, що сприяло збереженню емоційного зв'язку з процесом арт-терапії та формуванню позитивних спогадів.

Перший арт-терапевтичний воркшоп був спрямований на створення дружнього та безпечного простору для вираження емоцій. Для цього використовувалися вправи на знайомство, різноманітні техніки розвитку соціального та емоційного інтелекту. У цьому воркшопі активну участь брали як діти так і їхні батьки. Основною активністю воркшопу стала психологічна настільна гра «РаДіти разом» (розроблена командою арт-терапевтів з ініціативи Вікторії Назаревич та Благодійного Фонду «Рідні»). Метою гри було створення умов для подолання кризових станів, зниження рівня страху й тривожності, а також повернення радості. Учасники через взаємодію з ігровим полем та казковими героями-помічниками проходили шлях героя, долали випробування та отримували важливі підказки для відновлення радості й спокою. Практична частина майстер-класу включала ліплення казкових героїв-помічників (до прикладу Помагайка, Єдиноріжки, Тривожка та ін.) та символічних предметів (ключика, кораблика, парасольки) з повітряного пластиліну. Діти ідентифікували себе з персонажами, вчилися долати прояви стресу та знаходити внутрішні джерела радості. Це сприяло розвитку навичок адаптації та формуванню психологічної стійкості. Завершальною частиною воркшопу була вправа «Кульки спокою», спрямована на викликання позитивних емоцій та розвиток навичок саморегуляції. Вона включала використання сенсорних кульок різного розміру, кольору, форми й текстури, що сприяло заземленню на чотирьох сенсорних системах та релаксації.

Другий арт-терапевтичний воркшоп передбачав активності на вибір: виготовлення вишиванки з кольорового паперу, створення лелеки як символу миру, або ліплення їжачка з кольорового повітряного пластиліну. На початку майстер-класу дітям було запропоновано створити аплікації з кольорового паперу у вигляді традиційної української вишиванки, використовуючи різні орнаменти. Це допомогло їм ознайомитися з культурними символами, сприяло розвитку дрібної моторики та креативного мислення. Потім діти вирізали та робили лелек за допомогою кольорового паперу, дерев'яної палички, клею та інших матеріалів. Більшість учасників активно долучилися й до ліплення їжачка з кольорового повітряного пластиліну та створили голочки для своїх їжачків із природних матеріалів. Робота над створенням їжачка сприяла розвитку тактильних відчуттів, сенсорного сприйняття та покращенню концентрації уваги. Діти ознайомилися з образом їжачка як символом захисту, виживання та відстоювання особистих меж. Після цього діти за допомогою матеріалів для творчості створили чарівний простір для своїх їжачків, в якому вони будуть почуватися в безпеці. Під завершення воркшопу учасники поділилися своїми враженнями від активностей та презентувати свої роботи у колі.

Третій воркшоп був спрямований на розвиток творчого мислення та креативності. Центральним елементом заняття стало створення картонних будиночків-підсвічників, що символізували безпечне місце, особистий простір та відчуття дому. Учасники використовували картонні-заготовки під будиночки, кольоровий папір, фарби, різні декоративні елементи та світлодіодні лампочки. Процес виготовлення будиночків-підсвічників сприяв розвитку дрібної моторики, збагачував сенсорний досвід, а також допоміг дітям розслабитися й отримати задоволення від творчої діяльності.

Четвертий воркшоп мав на меті занурити учасників у символіку Вифлеємської зірки – одного з найважливіших оберегів української культури. Учасники майстер-класу власноруч створювали різдвяні зірки, використовуючи різноманітні художні матеріали, що сприяло мультисенсорному залученню та стимуляції творчого самовираження. Особливістю стало те, що зірки не лише відображали національні традиції, а й набували інтерактивних властивостей: вони могли обертатися, а також світитися завдяки LED-лампочкам, що додавало магічної атмосфери та нагадувало про традиційні вертепи в Україні. Окрім мистецької роботи, воркшоп включав музикотерапію – діти та дорослі слухали, а також виконували українські різдвяні колядки, що посилювало відчуття спільності та сприяло емоційному зануренню в атмосферу свята.

П'ятий воркшоп був присвячений символіці різдвяних свят та створенню янголів-оберегів – традиційного символу світла, добра, захисту та опори. Це заняття мало на меті не лише розвинути творчі навички, а й поглибити розуміння важливості особистих ресурсів, внутрішньої гармонії

та підтримки громади. Захід розпочався з презентації про користь арт-терапії для фізичного та ментального здоров'я, де учасники дізналися про різні методи творчого самовираження та їхній вплив на психоемоційний стан. Вони мали змогу поставити запитання, поділитися власним досвідом та обговорити, як творчість допомагає долати стрес і тривогу в повсякденному житті. Наступним етапом була робота з коуч-картками «Разом із ведмедиком» (автор методики – Вікторія Назаревич). Діти та дорослі по черзі витягували картки, на яких були зображені ведмедики із різними заняттями та хобі. Завдяки цій активності учасники краще усвідомили свої вподобання, знайшли спільні інтереси та презентували себе групі. Далі учасники працювали в парах по двоє, виконуючи вправу «Каракулі» – вони по-черзі малювали абстрактні лінії та форми, після чого шукали у них символи чи образи. Цей процес сприяв розвитку уяви, навичок співпраці та емоційної саморегуляції, оскільки діти вчилися знаходити сенс у випадкових формах і розширювати власне сприйняття. Основною частиною воркшопу став майстер-клас із виготовлення «Різдвяних ангелів». Діти разом із дорослими спочатку розфарбовували дерев'яні фігурки ангелів та ялинкових кульок під супровід релаксаційної музики. Завершальним етапом було декорування ангелів та ялинкових кульок різноманітними матеріалами: пір'ям, глітером, нитками, тканиною, намистинами тощо. Цей воркшоп став не лише можливістю для дітей-біженців та їхніх батьків проявити свою уяву, а й способом відчути підтримку громади, знайти нові знайомства та створити символічний оберіг, який можна було забрати з собою як нагадування про спільний досвід.

Завершальний шостий воркшоп програми був направлений на огляд традиційних українських оберегів та підбиття підсумків участі дітей і батьків у громадському-мистецькому проєкті. Його метою було закріплення отриманих навичок та створення символічного зв'язку між минулим і теперішнім через українські традиції. Першою частиною заходу став перегляд лялькової вистави «Дорога до Вифлеєму», яка транслювалася на платформі «Dramox UA» за підтримки Львівського академічного театру ляльок. Учасники не лише спостерігали за героями вистави, а й обговорювали сюжет, розмірковували над значенням Різдва, поняттями добра, підтримки, віри у краще. Це створювало емоційну залученість та можливість асоціювати власний досвід з історією героїв. Основною практичною частиною заняття стало виготовлення традиційного українського дідуха – різдвяного символу достатку, захисту та зв'язку поколінь. Дорослі власноруч формували обереги з соломи, прикрашали їх стрічками, засушеними травами, паростками пшениці, символічно вкладаючи у процес найкращі побажання для себе та своєї родини. Водночас діти створювали зірки з ниток та інших декоративних матеріалів. Робота з природними матеріалами сприяла розвитку сенсорних здібностей, заспокоєнню, створенню атмосфери єднання та спільної творчості. Завершальним етапом воркшопу стала групова рефлексія, у якій діти та дорослі ділилися враженнями від усіх занять. Кожен учасник мав змогу висловити свої почуття, розповісти про те, що було для нього найціннішим, а також поділитися набутими навичками під час занять. Завдяки поєднанню творчих, символічних та психотерапевтичних методів всі ці заходи сприяли зміцненню національної ідентичності, розвитку навичок емоційної саморегуляції та інтеграції вимушено переміщених сімей у нове соціокультурне середовище.

Арт-терапевтичні воркшопи стали для дітей і батьків справжнім острівцем підтримки та творчості, де вони могли вільно виражати свої почуття, знижувати рівень стресу, розвивати творчі навички та креативність. Більшість дітей (69%, n=9) зазначили, що їм дуже сподобалися воркшопи та що вони допомогли відволіктися від тривожних думок. Усі (100%) відзначили, що здобули нові навички, а 92% (n=12) хотіли б брати участь у таких заходах частіше. За відгуками дітей найбільш захоплюючими стали майстер-класи: 1) Виготовлення «Різдвяних ангелів» 85% (n=11); 2) створення «Вифлеємської зірки» (77%, n=10); 3) участь у психологічній грі «РаДіти разом» та ліплення казкових персонажів (62%, n=8); 4) перегляд лялькової вистави «Дорога до Вифлеєму» (54%, n=7). Діти запропонували такі побажання щодо майбутніх занять: «Було б круто організовувати більше рухливих квестів», – поділився один із хлопців (8 років). «Я хочу створювати комікси! Було б цікаво придумати своїх героїв і історії», – запропонувала дівчинка (10 років). «А ще можна зробити справжній мультфільм у стилі стопмоушн – з ляльками або пластиліновими фігурками», – додав інший учасник (11 років).

Щодо відгуків батьків, то абсолютно всі (100%, n=10) висловили задоволення від воркшопів і зазначили, що вони позитивно вплинули на емоційний стан їхніх дітей. «Моя дитина стала спокійнішою, відкритішою та почала проявляти більший інтерес до творчості», – поділилася мама

7-річного хлопчика. «Нам було складно добиратися на воркшопи, але ми були дуже раді долучитися до всіх цих майстер-класів. Дитина чекала їх із нетерпінням!» – розповіла одна з мам. Окремо батьки наголосили на важливості воркшопів для підтримки української мови, адже, проживаючи за кордоном, діти дуже швидко забувають її. 90% батьків (n=9) зазначили, що помітили зменшення використання української мови у повсякденному житті своїх дітей. «Вдома ми намагаємося говорити українською, але у школі, на вулиці – скрізь інша мова, і це дуже впливає. Тому мій син уже почав забувати деякі слова», – поділився один із батьків. «Ці зустрічі – не лише про творчість, а й про збереження нашої мови. Дитина не просто розвиває нові навички, а чує українську мову, спілкується нею, і це дуже цінно», – додала інша мама. 80% (n=8) зазначили, що діти почали проявляти більше ініціативи в творчих проєктах та експериментувати з матеріалами. «Я бачу, як моя донька почала проявляти ініціативу, придумувати свої ідеї», – поділилася мама 9-річної дівчинки. «Раніше син не любив малювати, а тепер просить купити йому нові матеріали для творчості», – розповіла мама 10-річного хлопчика. Учасники одностайно підтримали ідею продовження таких зустрічей та розширення програми, включаючи більше групових проєктів, креативних завдань і нестандартних творчих активностей. 92% (n=12) дітей хотіли б більше квестів, спільних арт-проєктів, створення коміксів та анімації у техніці стоп-моушн. Батьки висловили вдячність і побажання проводити більше таких зустрічей, адже це не лише спосіб для дітей навчитися чогось нового, а й можливість відчути себе частиною дружньої української спільноти за кордоном.

Висновки

1. Зростання кількості переміщених українських сімей у різних країнах світу загострює потребу в ефективних психотерапевтичних підходах. Вимушене переміщення та пов'язаний із цим травматичний досвід спричиняють високий рівень психосоціального стресу та погіршення психічного здоров'я як у дітей, так і їхніх опікунів. З одного боку, арт-терапія розглядається як один із перспективних методів психосоціальної підтримки, а з іншого – як інструмент профілактики появи психічних розладів серед цієї категорії населення.

2. Доведено, що арт-терапія є ефективним засобом зменшення негативних наслідків травматичного досвіду, оскільки вона активізує внутрішні ресурси особистості, сприяє емоційному вираженню, соціальній адаптації та відновленню почуття безпеки.

3. Важливим аспектом використання арт-терапії у межах громадських мистецьких проєктів є її адаптація до культурних особливостей цільової групи. Інтеграція етнокультурних елементів, зокрема українських традицій і символів, дозволяє батькам-біженцям та їхнім дітям краще осмислити свою ідентичність, зберегти зв'язок із рідною культурою та адаптуватися до нового середовища.

4. Необхідно врахувати певні обмеження дослідження, зокрема відсутність репрезентативної вибірки та обмежену кількість проведених сесій. Важливо проводити подальші емпіричні дослідження із застосуванням валідних методик, збільшенням частоти арт-терапевтичних сеансів, запровадження їх на регулярній основі (не менше одного разу на тиждень протягом кількох місяців). Проте й викладений тут досвід використання арт-терапії для вимушених переселенців свідчить про її ефективність як важливого інструменту психосоціальної підтримки дітей-біженців із травматичним досвідом, а також про необхідність подальшого розвитку та поширення цих ініціатив у межах громадських мистецьких проєктів.

Список літератури:

1. Дідковська Л. І., Дідковський А. П. Психологія потенційного емігранта. Львів: Растр-7, 2024. 596 с.

2. Завгородня О. В., Краєва О. А. Психологічні проблеми осіб, вимушено переміщених внаслідок російської агресії. *Вісник Національного університету оборони України,* 2023. 3(73). С. 73–82.

3. Хілл Дж. Удома у світі. Звуки та Симетрія Приналежності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 464 с.

4. Anjum G., Aziz M., Hamid H. K. Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers, and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology,* 2023. Vol. 14. p.

5. Berry J. W. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review,* 1997. Vol. 46 (1). P. 5–34.

6. Bosgraaf L., Spreen M., Pattiselanno K., van Hooren S. Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. 32 p.

7. Bungay H. Vella-Burrows, T. The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people. *Perspect Public Health.* 2013. Vol. 133(1). P. 44–52.

8. De Haene L., & Rousseau C. Working with refugee families: Trauma and exile in family relationships. *Cambridge University Press.* 2020. 358 p.

9. Dieterich-Hartwell R., & Koch S. C. Creative arts therapies as temporary home for refugees: Insights from literature and practice. *Behavioral Sciences*. 2017. Vol. 7(4). 69 p.

10. Dylan D. Ottemiller & Yasmine J. Awais. A Model for Art Therapists in Community-Based Practice, *Art Therapy. Journal of the American Art Therapy Association.* 2016. Vol. 33(3). P. 144–150.

11. Gordon J. Longing and belonging: Making mobiles in art therapy with young Ukrainian refugees. *International Journal of Art Therapy.* 2023.Vol. 29(3). P. 165–173.

12. Kalaf L., Plante P. The Lived Experience of Young Syrian Refugees with an Expressive Arts Workshop About Resilience. *Canadian Art Therapy Association Journal.* 2019. Vol. 32(1). P. 18–30.

13. Kalmanowitz D. Inhabited studio: Art therapy and mindfulness, resilience, adversity and refugees. *International Journal of Art Therapy*. 2016. Vol. 21(2). P. 75–84.

14. Kalouri O. R., Tsergas N., Botou A., Antonopoulou A. Art therapy and counseling for migrant and refugee children. *Journal of Liberal Arts and Humanities,* 2021. Vol. 2(6). P. 12–20.

15. Lukito S., Wenkert M., Hryhorovych I., Opanasenko S., Ougrin D., others. Evaluation of pilot community art-based workshops designed for Ukrainian refugee children. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*. 2023. Vol. 2. 9 p.

16. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy (2nd ed.). *Guilford Publications.* 2011. 496 p.

17. Papadopoulos R. K. Involuntary dislocation: Home, trauma, resilience, and adversity-activated development. *Routledge Publications.* 2021. 304 p.

18. UK Trauma Council. Childhood trauma, migration & asylum: *Toolkit for educational communities* (Version 1.0). 2023. 49 p.

19. United Nations High Commissioner for Refugees. Ukraine refugee situation. URL: https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine (дата звернення: 11.12. 2024 р.)

20. Zadeh R., Jogia J. The Use of Art Therapy in Alleviating Mental Health Symptoms in Refugees: A Literature Review. *International Journal of Mental Health Promotion.* 2023. Vol .25(3). P. 309–326.

Shved M.P. ART THERAPY AS A METHOD OF PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR REFUGEE CHILDREN WITH TRAUMATIC EXPERIENCE

This article analyzes the dynamics of the migration process and the personal changes experienced by refugee children and their caregivers at the physiological, cognitive, affective, and behavioral levels during their adaptation to a new sociocultural environment. It has been established that traumatic experiences resulting from war and forced displacement significantly increase vulnerability to psychosocial stress and negatively affect the mental health of both children and their parents. The study confirms that art therapy is an effective method of psychosocial support for refugee children and their families, as it provides a transitional space that helps process traumatic experiences, integrate past and present, and foster a sense of security through creative expression.

The article characterizes the application of art therapy within community-based art projects and examines the adaptation of this method to the cultural characteristics of the target group. To assess the effectiveness of art therapy sessions, a set of empirical methods was applied, including an analysis of participants' creative works, content analysis, observations, and interviews with children and their parents. The obtained data allowed for an evaluation of the direct impact of art therapy workshops conducted at the Ukrainian Cultural Centre in Peterborough (United Kingdom) on the emotional state and adaptation process of refugee children and their families.

The findings indicate the potential effectiveness of art therapy in improving children's emotional well-being, creating a safe space for expressing emotions related to the loss of «home», reducing stress levels, developing self-regulation skills, and preserving the national identity of Ukrainian families abroad. However, to draw definitive conclusions, further empirical research involving a representative sample and validated psychodiagnostic methodologies are required.

Key words: *involuntary migration, traumatic experience, refugee children, ethnicity, art therapy, community art-based projects.*

УДК 159.942
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/21

Яблонська Т.М.
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Охнич У.А.
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ РЕВНОЩІВ У ПАРТНЕРСЬКИХ СТОСУНКАХ

Актуальність дослідження ревнощів у партнерських стосунках зумовлюється високою значущістю цих стосунків і сучасними негативними тенденціями розвитку сім'ї, що виникли внаслідок війни. Дослідження основане на компонентній моделі ревнощів, яка відображає погляд на ревнощі як комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових проявів. Мета дослідження полягала в розкритті психологічних предикторів ревнощів у партнерських стосунках. Методи дослідження: Багатовимірна шкала ревнощів (Pfeiffer & Wong, 1989); Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, в адаптації О. Кочаряна, Є. Фролової та Н. Смахтіної, 2006); Індекс задоволеності пар (Couples Satisfaction Index, CSI); Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (Gosling, Rentfrow, & Swann, в адаптації М.Кліманської, І. Галецької, 2019); опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека; методика «Досвід близьких відносин» К. Бренена та Р.К. Фралея, авторська анкета. Для обробки даних застосовано метод описової статистики, частотний та кореляційний аналіз; критерій χ^2, Mann-Whitney Test, Kruskal-Wallis Test. Емпірично виявлено, що в чоловіків більше виражені когнітивні та поведінкові прояви ревнощів, тоді як у жінок більш виражені емоційні переживання. Виявлено гендерні відмінності щодо певних індивідуально-психологічних рис, які виступають предикторами ревнощів (дружелюбність, нейротизм, тривожність, демонстративність, збудливість, емотивність, циклотимність, екзальтованість). Підтверджено зв'язок певних рис особистості та акцентуацій характеру з проявами ревнощів, зокрема, когнітивного компоненту з дружелюбністю та відкритістю (обернений зв'язок); емоційного компоненту – з добросовісністю, педантичністю та екзальтованістю як акцентуаціями характеру; поведінкових проявів ревнощів – з дружелюбністю, відкритістю, гіпертимністю, емотивністю (обернені зв'язки) та прямий зв'язок з тривожністю. Показано динаміку прояву різних аспектів ревнощів залежно від стажу спільного життя партнерів.

Ключові слова: *подружні стосунки, партнерські стосунки, ревнощі, психологічні предиктори, компоненти ревнощів.*

Постановка проблеми. Актуальність вивчення подружніх (партнерських) стосунків зумовлюється їх високою значущістю, оскільки вони є одним із ключових чинників психологічного благополуччя особистості. В сучасних умовах ці стосунки набувають нових форм і тенденцій розвитку [12; 21]. Як показують опитування, сім'я і щасливі подружні стосунки були і залишаються однією з провідних цінностей українців [21]. Водночас кількість осіб, незадоволених своїми подружніми стосунками, щороку зростає, що приводить до збільшення кількості розлучень. Україна входить до рейтингу 20 країн із найбільшим показником розлучень. При цьому більше половини розлучень фіксуються в молодих подружжях, а найпоширенішою їх причиною є зниження прихильності партнерів, що проявляється у нестачі довіри, підтримки, чесності, відкритості та прийняття.

Початок повномасштабної військової агресії в Україні став серйозним випробуванням для пар/сімей в Україні, адже сотні тисяч сімей наших співгромадян виявилися розділеними з різних причин – втрат, участі у військових діях, масштабну внутрішню міграцію і виїзд закордон. Статистичні дані свідчать про неоднозначну динаміку шлюбів і розлучень в цей період: зростання числа шлюбів у 2022 р. з подальшим посиленням тенденції до розлучень. Таким чином, війна та її наслідки істотно вплинули на подружні/партнерські стосунки [11].

Одним із чинників, який негативно впливає на стосунки в парі і часто стає причиною розлучень, є ревнощі як когнітивно-афективний комплекс,

що знаходить прояв у певних поведінкових реакціях і впливає на якість стосунків. Психологічна складність феномена ревнощів визначає різноманітність теоретичних і емпіричних підходів до їх дослідження. Окремі аспекти ревнощів описано у працях А. Адлера, З. Фройда, Е. Фромма, К. Хорні; сучасні дослідники також звертаються до вивчення цього феномену [4; 6; 7; 8; 9]. При цьому проблема ревнощів залишається недостатньо вивченою в психології, особливо в умовах тієї динаміки, яка спостерігається в українських сім'ях під час війни. Отже, дослідження психологічних предикторів ревнощів має потенціал розкрити важливі аспекти сучасних сімейних відносин і представляє інтерес як для наукової спільноти, так і для практики психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження феномену ревнощів розкривають їх соціальні на психологічні витоки, гендерні відмінності прояву, зв'язок з патопсихологічними ознаками та ін. Походження ревнощів пов'язується з історично сформованим панівним становищем чоловіка в сім'ї, різними формами залежності дружини від чоловіка, суворим переслідуванням подружньої невірності жінки. Посиленню залежності жінки, її соціальній і моральній безправності сприяли також релігійні погляди і патріархальна культура, які закріплювали відмінність моральних норм щодо чоловіка й жінки. Дослідження відмінностей у проявах ревнощів чоловіків та жінок показали, що агресивні прояви частіше спостерігаються в чоловіків [10].

Більшість дослідників вважає, що подружні/партнерські ревнощі слід розглядати не як самостійний феномен, а як компонент почуття кохання. Ревнощі можуть супроводжувати різні переживання у стосунках: вони можуть бути пов'язаними з невпевненістю в коханні, брехнею, втратою довіри, страхом втрати стосунків. Реакції ревнощів класифікуються за різними критеріями:

– критерієм норми – нормальні й патологічні. Нормальні реакції ревнощів виникають в адекватній ситуації, вони зазвичай зрозумілі іншим і контролюються суб'єктом; патологічні – мають протилежні характеристики;

– змісту – афективні, когнітивні, поведінкові. Когнітивні реакції проявляються у прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, вибудовувати прогноз ситуації, відстежувати передісторію. Афективні виявляються в емоційних переживаннях відчаю, гніву, страху, ненависті й презирства до себе й партнера, любові та надії. Залежно від типу особистості ці реакції протікають на фоні меланхолічної депресії чи гнівної агресії. Поведінкові реакції виступають у вигляді боротьби за стосунки чи відмови від них;

– типу переживання – активні та пасивні;

– інтенсивністю – помірні й глибокі [2].

Складність феномену ревнощів зумовлює відмінні його трактування у різних напрямах психологічної науки. Так, З. Фройд розглядав ревнощі як афективний стан, а їх відсутність пояснював механізмом витіснення, що лише збільшує значення ревнощів у несвідомому житті особистості. Вчений виокремив три ступені надмірних ревнощів: 1) конкуруючі, що складаються в основному з печалі, болю через передбачувану втрату об'єкта любові та нарцистичної образи; 2) ревнощі спроєктовані породжуються власними спонуканнями до невірності, які піддалися витісненню; 3) ревнощі параноїдні також породжуються прагненням до невірності, але вони спрямовані на осіб своєї ж статі, виконуючи функцію захисту від гомосексуальних імпульсів [2; 10]. А. Адлер визначав ревнощі як рису характеру, що може зберігатися все життя і виникає з почуття знедоленості або постійної приниженості; при цьому значна роль у розвитку ревнощів належить особливостям соціального середовища, в якому виховувалася дитина.

Представники феноменологічного напряму розглядали ревнощі з точки зору особистого досвіду та його значення для стосунків індивіда. Так, Р. Мей пов'язує їх з почуттям власності, що спричинене почуттям безсилля індивіда, переживанням ним загрози, яку несе втрата іншого. Вчений вважає, що ревнощі характерні для відносин, в яких індивід шукає швидше володіння, ніж кохання, а також коли він не здатний вибудувати достатню самооцінку, почуття власної сили [2; 10]. А. Маслоу стверджував про обернений зв'язок між ступенем ревнощів і коханням: чим більш ревнива особа, тим менша ймовірність любові [2; 10].

Сучасні дослідники часто визначають ревнощі як емоцію або почуття, що виникає у разі загрози втрати значущих відносин з іншою людиною або при недостатності уваги, любові, поваги чи симпатії з боку коханої людини. Істотним фактором ревнощів є індивідуально-психологічні особливості партнерів. Описи ревнивої людини, які зустрічаються в психологічній літературі, свідчать про різні ракурси розуміння ревнощів: як емоцій, як почуття і як властивості особистості. Серед значущих властивостей і станів особистості, пов'язаних з ревнощам, виокремлюються: неадекватність і нестійкість самооцінки, неста-

більність емоційного фону, зниження рефлексії, невпевненість, загроза втрати уваги іншої людини, емоційну залежність від близької людини, надмірне почуття власності та ін. [10].

Психодіагностика ревнощів та їх індивідуально-психологічних предикторів залишається дискусійним питанням серед сучасних науковців. На сьогодні розроблено кілька психодіагностичних інструментів для вивчення проявів ревнощів. Так, Pfeiffer і Wong [19] розробили Multidimensional Jealousy Scale (MJS), що включає три фактори: когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти ревнощів. Когнітивні аспект стосуються вираженості підозр і занепокоєння особи щодо інтересу партнера /партнерки до суперника та інтересу, отримуваного від суперника/суперниці. Емоційні ревнощі визначаються як ступінь емоційних розладів в ситуаціях, що їх викликають, тоді як поведінкові прояви стосуються частоти відповідної поведінки, наприклад, допитування партнера або стеження за ним.

Припускається, що ці три виміри ревнощів взаємодіють і виникають одночасно, а не розвиваються послідовно від процесу пізнання до емоцій і поведінки, як раніше припускав White [20]; при цьому кожен з них можна описати в континуумі від нормальних до патологічних проявів. Зокрема, звичайні прояви можуть охоплювати певний ступінь пов'язаних із ревнощами усвідомлень, емоцій і поведінки, тоді як патологічні ревнощі включають високий ступінь підозрілості та емоційних розладів, також виражену поведінку, спрямовану на стеження за партнером. Низькі бали вказують на нормальний рівень ревнощів, а вищі – на більш патологічний рівень ревнощів [18]. Pfeiffer & Wong [19] припустили, що емоційні ревнощі можуть бути досить поширеним досвідом, тоді як ревнощі на когнітивному і поведінковому рівні можуть свідчити про більш виражений (патологічний) рівень ревнощів, і саме MJS може дати дослідникам відправну точку для дослідження патологічних рівнів ревнощів.

Також для вимірювання вираженості ревнощів, особливо в контексті гендерних відмінностей, застосовуються вимушений вибір і завдання, основані на гіпотетичних сценаріях [14], які, описуючи поведінку партнера, віддзеркалюють сексуальну або емоційну невірність.

Постановка завдання. Мета дослідження полягала в розкритті психологічних предикторів ревнощів у партнерських стосунках.

Методи дослідження. У дослідженні використовувалися: Багатовимірна шкала ревнощів (MJS, Pfeiffer & Wong, 1989); Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, в адаптації О. Кочаряна, Є. Фролової та Н. Смахтіної, 2006); Індекс задоволеності пар (Couples Satisfaction Index, CSI); Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) (Gosling, Rentfrow, & Swann, в адаптації М.Кліманської, І. Галецької, 2019 [3]); опитувальник акцентуацій характеру Леонгарда-Шмішека; методика «Досвід близьких відносин» (ECR-R) К. Бренена та Р.К. Фралея, а також авторська анкета. Для обробки даних застосовувалися метод описової статистики, частотний та кореляційний аналіз; критерій $\chi 2$, Mann-Whitney Test, Kruskal-Wallis Test. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм Jamovi (ver. 4.2), ANOVA.

Характеристика вибірки. Вибірку склали 129 осіб віком від 19 до 43 років (середній вік 26,6 років); 79,8% вибірки склали жінки, 21,2% – чоловіки. Збір даних здійснювався через Google-форму, яка включала інформовану згоду, анкету і опитувальники, та розповсюджувалася через соціальні мережі.

Виклад основного матеріалу. Дослідження ревнощів у подружніх / партнерських стосунках спиралося на визначення цих стосунків як особливого діадичного виду відносин, що формуються зазвичай у батьківській сім'ї, супроводжуються проявом симпатії та любові до партнера, характеризуються добровільністю та виявляються у близькій безкорисливій взаємодії, взаємній підтримці, турботі, регулярному спілкуванні та сексуальній прихильності. Партнерські відносини динамічні та розвиваються в процесі проходження партнерами складних життєвих ситуацій. В психології розрізняють різні види партнерських стосунків – як зрілі, так і стосунки співзалежності. Згідно з А. Беком, складові зрілої любові включають: близькість, почуття тепла, турботу, вираз прив'язаності, співчуття, чутливість, розуміння, дружність та інтимність стосунків, дружелюбність [10]. На відміну від зрілих, стосунки співзалежності партнерів характеризуються емоційною залежністю одного партнера від іншого, втратою власної індивідуальності та іншими ознаками, які унеможливлюють партнерам розвиток взаємин і кожного з них як особистості [1; 5].

Узагальнюючи сучасні дослідження, можна стверджувати, що ревнощі між партнерами охоплюють складний комплекс емоцій, думок і поведінки, які виникають в індивіда внаслідок сприймання загрози для стосунків з боку потенційної

третьої сторони (Guerrero, Spitzberg, & Yoshimura [17]; Pfeiffer & Wong [19]). У дослідженнях часто використовується компонентна модель ревнощів, яка відображає погляд на ревнощі як комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових проявів (Guerrero & Andersen [16] (табл. 1).

Емпіричне дослідження ревнощів та їх психологічних чинників у дорослих показало наступні результати. Вираженість ревнощів за основними компонентами представлена у таблиці 2.

Як видно з Таблиці 2, серед усіх компонентів ревнощів найбільше виражений емоційний, що підтверджує дані інших досліджень, меншою мірою виражений когнітивний і найменше – поведінковий. При цьому в чоловіків більше виражені когнітивні прояви ревнощів (думки, підозри), а також поведінкові прояви, що можуть виявлятися у контролі поведінки партнерки, тоді як у жінок дещо вищий рівень мають емоційні переживання ревнощів. Водночас виявлені відмінності не досягають статистично значущого рівня (табл. 3).

Перевірка припущення про те, що індивідуально-психологічні особливості є фактором ревнощів і мають відмінності в чоловіків і жінок, здійснювалася на основі визначення провідних рис та акцентуацій характеру опитуваних (рис. 1).

Для математико-статистичного аналізу було використано непараметричні критерії, оскільки розподіл даних відрізнявся від нормального. Як показав пошук значущих відмінностей за Mann-Whitney Test, між чоловіками і жінками існує низка статистично значущих відмінностей (табл. 4).

Як видно з Таблиці 4, найбільші відмінності між чоловіками і жінками зафіксовано щодо вираженості тривожної, збудливої, демонстративної акцентуації характеру на рівні $p \leq ,01$, а рівня емотивності, циклотимії та екзальтованості на рівні $p \leq ,001$, які істотно вищі в жінок, в той час, як чоловіки мають значуще вищі показники демонстративності. Жінки також характеризуються більш вираженою дружелюбністю та нейротизмом; за іншими шкалами Великої п'ятірки відмінностей не зафіксовано.

Таблиця 1

Ревнощі як комплексний феномен

Структурні компоненти феномену ревнощів		
когнітивний аспект	**емоційний аспект**	**поведінковий аспект**
- думки, фантазії - аналіз факту зради, пошук її причини, винного, прогнозування ситуації	- почуття - емоційні переживання (відчай, гнів, страх, ненависть і презирство до себе й партнера, любов і надія), емоційні стани	- боротьба за відносини або відмова від них (спроби утримати партнера, усунути суперника)

Таблиця 2

Вираженість ревнощів у дорослих за компонентами (Multidimensional Jealousy Scale, Pfeiffer & Wong, 1989), n=129

Компоненти ревнощів	Min	Max	Середнє	Станд. відхилення	Асиметрія		Ексцес	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Когнітивний	8	54	22,84	13,036	0,703	0,231	-0,575	0,459
Емоційний	25	54	40,98	6,946	-0,202	0,231	-0,662	0,459
Поведінковий	8	46	18,11	8,927	1,095	0,231	0,424	0,459

Таблиця 3

Рівні вираженості компонентів ревнощів у чоловіків та жінок (Multidimensional Jealousy Scale, n=129)

Компоненти ревнощів	Середні	
	чоловіки	жінки
Когнітивний	24,71	22,32
Емоційний	40,25	41,19
Поведінковий	19,17	17,81

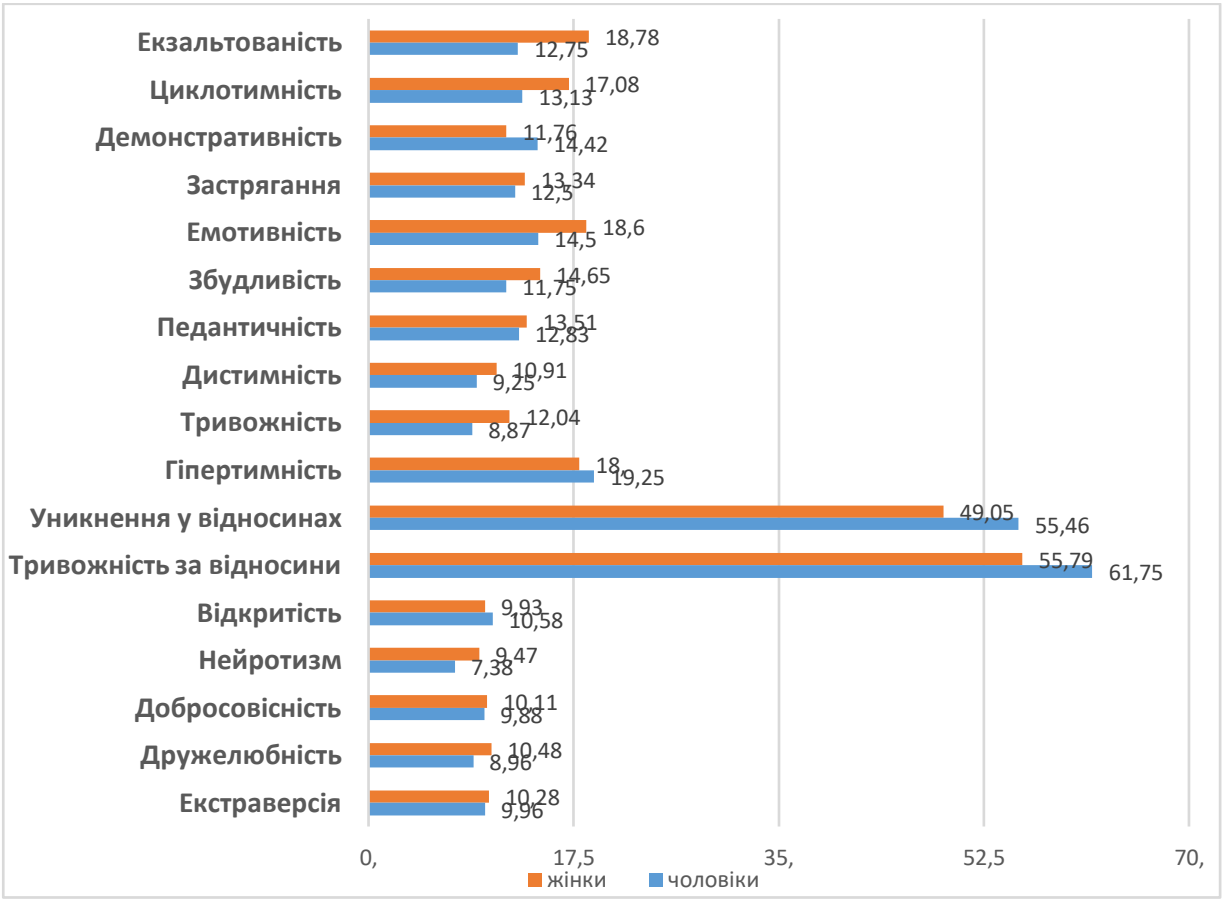

Рис. 1. Вираженість особистісних рис та акцентуацій характеру опитуваних, за даними опитувальників TIPI (Gosling, Rentfrow, & Swann) та Леонгарда-Шмішека (чоловіки n=29, жінки n=100)

Таблиця 4

Вираженість рис та акцентуацій характеру, за методиками TIPI (Gosling, Rentfrow, & Swann, адаптація: М.Кліманська, І. Галецька, 2019) та Леонгарда-Шмішека (чоловіки n=29, жінки n=100)

Шкали особистісних рис та акцентуацій характеру	Ранг		Значущість відмінностей
	Чоловіки	Жінки	
Екстраверсія	51,81	55,9	0,573
Дружелюбність	37,17	60,04	0,002**
Добросовісність	52,25	55,78	0,627
Нейротизм	37,96	59,81	0,003**
Відкритість	61,98	53,03	0,218
Гіпертимність	63,19	52,69	0,151
Тривожність	42,38	58,56	0,025*
Дистимність	49,54	56,54	0,332
Педантичність	50,27	56,34	0,402
Збудливість	42,25	58,6	0,022
Емотивність	31,04	61,76	0***
Застрягання	49,04	56,68	0,289
Демонстративність	72,33	50,11	0,002**
Циклотимність	34,98	60,65	0***
Екзальтованість	31,65	61,59	0***

Примітка. *p≤0,05, **p≤0,01, ***p≤0, 001.

Крім цього, при пошуку відмінностей враховувалися показники віку і тривалості спільних стосунків. За показником віку значущих відмінностей не виявлено. За тривалістю стосунків виокремлено групи респондентів, які мали: 1) стосунки тривалістю до 1 року – 35,8% респондентів, 2) стосунки тривалістю від 1 до 3-х років – 33% респондентів, 3) стосунки тривалістю від 1 до 7 років – 12,8% опитаних, 4) стосунки тривалістю більше 7-ми років – 18,4% опитаних.

Виокремлення саме таких періодів в подружніх партнерських стосунках базується на підходах до розуміння подружніх криз (Кучманич [6] та ін.), серед яких більшість сімейних психологів і психотерапевтів виокремлюють такі найбільш критичні періоди для розвитку стосунків у парі:

період до 1–1,5 року спільного життя, коли подружжя вирішує завдання адаптації, створення кордонів і правил нової сім'ї, сімейної ідентичності;

період від 3-х до 7-ми років спільного життя, що пов'язано з усвідомленням нереалістичності певних очікувань і часто призводить до розлучень;

період в межах 17–25 років спільного життя, коли діти на порозі виходу із сім'ї або вийшли з неї, що ставить партнерів перед питанням пошуку сенсу подальшого спільного життя (ця група не була представлена у дослідженні).

За допомогою методик Індекс задоволеності пар (Couples Satisfaction Index, CSI), Шкала співзалежності (Б. Уайнхолд та Дж. Уайнхолд, адаптація О. Кочаряна, Є. Фролової та Н. Смахтіної), «Досвід близьких відносин» (ECR-R) К. Бренена та Р.К. Фралея було виявлено показники задоволеності пар стосунками, міру співзалежності, а також показники шкал «тривожність за відносини» та «уникнення відносин». Ці показники, а також показники різних компонентів ревнощів порівнювалися в групах, які відрізнялися тривалістю стосунків (табл. 5).

З Таблиці 5 видно, що тривалість стосунків є значущим чинником для когнітивного компоненту ревнощів: ці прояви ревнощів найвищі на першому році спільного життя, надалі вони знижуються, але після 7-ми років спільного життя знову дещо зростають. Щодо емоційного і поведінкового компонентів ревнощів тривалість стосунків не виступає істотним чинником. Показник задоволеності пар значуще пов'язаний з тривалістю стосунків; його динаміка є змінною: впродовж першого року спільного життя задоволеність стосунками невисока, надалі вона істотно зростає, потім знову знижується і надалі стабілізується на дещо вищому рівні. Показники тривожності за відносини і уникнення у відносинах пов'язані з тривалістю стосунків; ці показники мають схожу динаміку: на першому році спільного життя обидва показники мають високі значення, в період з 1-го по 3-й рік спільного життя вони досить різко знижуються, в період від 3-х до 7-ми років спільного життя пари обидва показники зростають, причому більше зростає тривожність, а після 7-ми років спільного життя тривожність за відносини в партнерів знижується, проте зростає уникнення у відносинах.

Таблиця 5

Відмінності щодо переживання ревнощів партнерами залежно від тривалості спільного життя, Kruskal-Wallis Test

Показники	Тривалість спільного життя, Mean Rank				Chi-Square	p
	до 1 року	від 1 до 3 років	від 3 до 7 років	більше 7 років		
N	46	43	17	23		
Когнітивний компонент ревнощів	66,03	49,97	42,61	51,23	8,115	0,044
Емоційний компонент ревнощів	57,35	54,53	59,79	47,93	1,55	0,671
Поведінковий компонент ревнощів	61,95	51,61	51,14	50,25	2,969	0,396
Задоволеність пар	40,78	69,67	49,29	60,33	16,727	0,001
Співзалежність	62,47	51,6	65,57	39,15	9,205	0,027
Тривожність за відносини	70,46	45,38	57,43	40,48	16,982	0,001
Уникнення у відносинах	68,59	45,32	51,71	48,23	11,661	0,009

Таблиця 6

Зв'язок компонентів ревнощів з тривалістю стосунків у парі

	Когнітивний компонент ревнощів	Емоційний компонент ревнощів	Поведінковий компонент ревнощів
Тривалість стосунків у парі, r	-,230*	-0,075	-0,151
p	0,016	0,439	0,117

Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок вираженості когнітивного компоненту ревнощів з показником тривалості стосунків у парі (табл. 6). З таблиці видно, що існує слабка обернена кореляція когнітивного компоненту ревнощів та показника тривалості стосунків у парі; тобто чим довшими є стосунки, тим менш вираженими стають думки і підозри щодо зради партнера/партнерки або його/її зацікавленості іншою особою.

Для перевірки гіпотези про зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та проявів ревнощів було здійснено кореляційний аналіз показників за критерієм Спірмена, результати якого наведено в таблиці 7.

Як видно з таблиці 7, більшість виявлених кореляцій є слабкими або середньо-слабкими. Проаналізуємо їх відповідно до компонентів ревнощів.

Таблиця 7

Кореляційний аналіз показників ревнощів та індивідуально-психологічних особливостей

Шкали		Когнітивний показник ревнощів	Емоційний показник ревнощів	Поведінковий показник ревнощів
Екстраверсія	r	0,015	0,05	-0,091
	p	0,876	0,606	0,348
Дружелюбність	r	-,338**	0,072	-,414**
	p	0	0,455	0
Добросовісність	r	-0,097	,278**	-,254**
	p	0,316	0,003	0,008
Нейротизм	r	0,167	0,143	0,129
	p	0,082	0,139	0,183
Відкритість	r	-,299**	-0,115	-,273**
	p	0,002	0,234	0,004
Гіпертимність	r	-0,177	-0,103	-,272**
	p	0,066	0,287	0,004
Тривожність	r	0,133	0,017	,248**
	p	0,169	0,861	0,009
Дистимність	r	0,18	0,149	0,128
	p	0,061	0,123	0,184
Педантичність	r	0,163	,260**	-0,069
	p	0,091	0,006	0,479
Збудливість	r	0,061	0,102	0,047
	p	0,527	0,29	0,628
Емотивність	r	-0,167	0,176	-,206*
	p	0,083	0,067	0,032
Застрягання	r	0,142	0,147	-0,007
	p	0,14	0,126	0,941
Демонстративність	r	0,012	-0,032	-0,14
	p	0,898	0,745	0,145
Циклотимність	r	0,035	0,135	0,067
	p	0,715	0,161	0,492
Екзальтованість	r	0,071	,232*	0,01
	p	0,464	0,015	0,921

Примітка. *p≤0,05, **p≤0,01, ***p≤0, 001.

Когнітивний компонент: виявлено лише дві значущі обернені кореляції особистісних рис дружелюбності (-,338, p≤ .01) та відкритості (-,299, p≤ .01) з когнітивними проявами ревнощів. Це означає, що чим вищі показники дружелюбності і відкритості має особистість, тим менш характерні для неї підозри, фантазії, думки щодо зради партнера/партнерки або зацікавленості іншою особою.

Емоційний компонент: виявлено слабкі позитивні кореляції з добросовісністю як особистісною рисою (,278, p≤ .01), педантичністю (,260, p≤ .01) та екзальтованістю як акцентуаціями характеру (,232, p≤ .05), тобто особи, які характеризуються цими особливостями, частіше переживають ревнощі.

Поведінкові прояви ревнощів найбільш виразні і мають більше зв'язків з рисами особистості та акцентуаціями характеру. Це такі зв'язки: обернені – з дружелюбністю (-,414, p≤ .01), відкритістю (-,273 p≤ .01), гіпертимністю (-,272, p≤ .01), емотивністю (-,206, p≤ .05). Тобто особи з такими характеристиками в цілому рідше демонструють підозріливість і контролюючу поведінку щодо свого партнера/партнерки. Крім того, зафіксовано позитивну кореляцію з тривожністю (p≤ .01), тож якраз тривожні особи будуть частіше вдаються до такої поведінки.

Таким чином, підтверджено зв'язок певних рис особистості та акцентуацій характеру з різними проявами ревнощів, що в цілому узгоджується з прогнозованою поведінкою індивідів з такими рисами. Найбільше зв'язків отримано за поведінковим компонентом ревнощів, дещо менше з емоційним, тож саме в цих сферах прояви ревнощів більш виразно корелюють з певними індивідуально-психологічними особливостями. Щодо когнітивної сфери таких зв'язків зафіксовано менше, відтак можна стверджувати, що думки, підозри, фантазії щодо ймовірної зради партнера чи зацікавленості іншою особою не є специфічною ознакою певних рис та акцентуацій, як цього можна було очікувати.

Порівняння отриманих результатів з даними інших дослідників свідчить як про спільні, так і відмінні тенденції. Так, у дослідженні М. Каминіна виявлено значущі зв'язки показників ревнощів з проявами невротизації особистості, показниками депресивності, дратівливості та реактивної агресії, що свідчить про нестійкий емоційний стан особистості, схильність до афективного реагування. Ревнощі позитивно корелювали з емоційною лабільністю; поведінковий компонент – з нерішучістю, відкладанням прийняття рішень. Також виявлено значущі зв'язки показників ревнощів з широким колом особистісних властивостей, зокрема позитивні зв'язки з фактором L за Кеттелом (підозрілість, тиранія і зайва зарозумілість); негативні – з фактором C (емоційна нестійкість, тривожність), фактором M (практичність, прозаїчність і зайва уважність до дрібниць), з почуттям провини, тривожністю. Автор доходить висновку, що в структуру ревнощів входять страх втрати, сором і знижена самооцінка, а також гнів, який служить захисним механізмом [2]. Більшість із вказаних тенденцій кореспондуються з результатами нашого дослідження, водночас виявлені нами особливості уточнюють специфіку зв'язків і проявів різних компонентів ревнощів.

Дані іншого дослідження, що стосувалося особистісної тривожності як чинника переживання ревнощів партнерами у молодій сім'ї [4], підтвердили вищий рівень переживання ревнощів жінками. Зафіксовано значущі позитивні зв'язки між ревнощами та широким спектром показників емоційного неблагополуччя шлюбних партнерів – фізіологічними ознаками тривоги, соціальної та особистісної тривожності. Ревнощі корелювали зі шкалами астенії та страхів, що входять до структури особистісної тривожності. Підтверджено наявність прямого зв'язку між рівнем особистісної й ситуативної тривожності респондентів та рівнем їх переживання у шлюбних стосунках.

Результати нашого дослідження показали значні гендерні відмінності щодо показників емоційної та поведінкової складової ревнощів, вищі показники яких відзначаються в жінок, що узгоджується з даними попередніх досліджень. Одне з пояснень гендерних відмінностей базується на положеннях еволюційної теорії, згідно з яким чоловіки відчувають більше страждань у зв'язку з сексуальною невірністю, а жінки – у зв'язку з емоційною невірністю партнера (Buunk, Angleitner, Oubaid, & Buss, 1996 [13]).

Висновки. Ревнощі між партнерами розглядаються як складний комплекс емоцій, думок і поведінки, які виникають внаслідок сприймання загрози для стосунків з боку третьої сторони. Емпіричне дослідження на основі компонентної моделі ревнощів як комплексу когнітивних, емоційних та поведінкових проявів, показало, що в чоловіків більше виражені когнітивні та поведінкові прояви, тоді як у жінок вищий рівень мають емоційні переживання ревнощів. Виявлено гендерні відмінності та щодо певних індивідуально-психологічних рис, зокрема, вираженості тривожної, збудливої, демонстративної акцентуації характеру (p≤ .01), а також емотивності, циклотимії та екзальтованості (p≤ .001); всі ці показники істотно вищі в жінок, окрім демонстративності,

яка вище в чоловіків. Жінки також характеризуються більш вираженою дружелюбністю та нейротизмом. Підтверджено зв'язок певних рис особистості та акцентуацій характеру з проявами ревнощів. Когнітивний компонент обернено корелює з дружелюбністю та відкритістю (p≤ .01). Емоційний компонент має слабкі позитивні кореляції з добросовісністю, педантичністю (p≤ .01) та екзальтованістю як акцентуаціями характеру (p≤ .05). *Поведінкові прояви* ревнощів найбільш виразні і мають більше зв'язків з рисами особистості та акцентуаціями характеру; це обернені зв'язки з дружелюбністю, відкритістю, гіпертимністю (p≤ .01), емотивністю (p≤ .05), та прямий зв'язок з тривожністю (p≤ .01).

Результати дослідження дають можливість врахування виокремлених тенденцій в процесі психологічного консультування і психотерапії. Перспективами дослідження є адаптація діагностичного інструментарію та створення психокорекційних програм для роботи з парами.

Список літератури:

1. Жидко М.Є. Особливості побудови і проведення програми психокорекції відношень подружньої залежності у чоловіків. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія.* Харків: ХНПУ, 2005. Вип. 15. Част. 1. С. 75–87.
2. Каминін М.І. Теоретичний аналіз феномену ревнощів з позицій сучасної психології. С. 141–149. URL: https://surl.li/oydvkc (дата звернення: 10.03.2025).
3. Клімanська, М.Б., & Галецька, І.І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Психологічний часопис*. 2019. № 5(9). С. 57–74. URL: https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9 (дата звернення: 10.03.2025) (дата звернення: 10.03.2025).
4. Комар Т. В., Петяк Е. В. Методи психологічної діагностики прояву почуття ревнощів у шлюбних партнерів. *Актуальні проблеми психології*. Том 9, вип. 13. С. 293–302. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i13/31.pdf (дата звернення: 10.03.2025).
5. Кочарян О.С. Розробка та психометрична оцінка опитувальника діагностики стилю міжособистісних стосунків / О. С. Кочарян, Є. В. Фролова, І. О. Бару. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2014. № 1. С. 209–221.
6. Кучманич, І.М. Почуття ревнощів як об'єкт психологічного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2024. №2. С. 63–66. URL: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.12 (дата звернення: 10.03.2025) (дата звернення: 10.03.2025).
7. Макаров В. І. Психологічні аспекти ревнощів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 5 (336). С. 196–205. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-5(336)-196-205.
8. Матласевич О., Ткаченко Д. Особливості комунікаційних реакцій у ситуації переживання ревнощів особами юнацького та зрілого віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія».* № 14. 2022. С. 24–29. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-24-29.
9. Петяк О.В. Особистісна тривожність як індивідуально-психологічний чинник ревнощів у шлюбних стосунках студентів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020, № 2. С. 140–145. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2020/27.pdf (дата звернення: 10.03.2025).
10. Федоренко Р.П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с. URL: https://surl.li/lqjzxs (дата звернення: 10.03.2025).
11. Дорош С., Червоненко В. Чому в Україні кількість розлучень наздоганяє одруження. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/c15zx1d4v2ko (дата звернення: 10.03.2025).
12. Яцина О. Ф. Трансформації практик шлюбно-сімейного партнерства та батьківства : постмодерні реалії : монографія. Ужгород : Карпати, 2018. 280 с.
13. Buunk, B. P., Angleitner, A., Oubaid, V., & Buss, D. M. Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological Science,* 1996. Vol. 7(6), 359–363. URL: https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00389.x (дата звернення: 10.03.2025).
14. Buss, D. M., Larsen, R. J., Westen, D., & Semmelroth, J. Sex Differences in Jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology. *Psychological Science*. 1992. Vol. 3(4), 251-256. URL: https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00038.x (дата звернення: 10.03.2025).
15. Fraley R. C. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment / R.C.Fraley, K.G. Waller, K.A. Brennan. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78. P. 350–365.
16. Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. The dark side of jealously and envy: Desire, delusion, desperation, and destructive communication / B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.), The dark side of close relationships. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 1998. P. 33–70.
17. Guerrero, L. K., Spitzberg, B. H., & Yoshimura, S. M. Sexual and Emotional Jealousy. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships.* Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2004. P. 311–345.

18. Leonhard K. Akzentuierte Persönlichkeiten. VEB Verlag Volk und Gesundheit. Berlin, 1976, 328 s.

19. Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships,* 1989. *6*(2), 181–196. URL: https://doi.org/10.1177/026540758900600203 (дата звернення: 10.03.2025).

20. White, G.L. Some correlates of romantic jealousy. *Journal of Personality*. 1981. 49: 129–145. URL: https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00733.x (дата звернення: 10.03.2025).

21. Yablonska, T, Artyukh, O, Gorbaniuk, J. Family values of contemporary Ukrainian youth in across-cultural context. *Roczniki Teologiczne*. 2020. 67:159–4. URL: https://doi.org/10.18290/rt206710-11 (дата звернення: 10.03.2025).

Yablonska T.M., Okhnych U.A. PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF JEALOUSY IN PARTNERSHIP RELATIONS

The relevance of the study of jealousy in partnerships is due to the high importance of these relationships and the current negative trends in family development that have arisen as a result of the war. The study is based on the component model of jealousy, which reflects the view of jealousy as a complex of cognitive, emotional and behavioral manifestations. The purpose of the study was to reveal the psychological predictors of jealousy in partnerships. Research methods: Multidimensional Jealousy Scale (Pfeiffer & Wong, 1989); Codependency Scale (B. Winehold & J. Winehold, adapted by O. Kocharyan, E. Frolova, & N. Smakhtina, 2006); Couples Satisfaction Index (CSI); TIPI Brief Five-Factor Personality Inventory (Gosling, Rentfrow, & Swann, adapted by M. Klimanska, I. Galetska, 2019); Leonhard-Schmiszek Character Accentuation Inventory; "Experience of Close Relationships" by K. Brennan and R.K. Fraley, the author's questionnaire. For data processing, the method of descriptive statistics, frequency and correlation analysis, criterion χ^2, Mann-Whitney Test, Kruskal-Wallis Test were used. It has been empirically found that men have more pronounced cognitive and behavioral manifestations of jealousy, while women have more pronounced emotional experiences. The study identifies gender differences in certain individual psychological traits that serve as predictors of jealousy (friendliness, neuroticism, anxiety, demonstrativeness, excitability, emotionality, cyclothymia, and exaltation). The relationship of certain personality traits and character accents with manifestations of jealousy is confirmed, in particular, the cognitive component with friendliness and openness (inverse relationship); the emotional component with conscientiousness, scrupulousness, and exaltation as character accents; behavioral manifestations of jealousy with friendliness, openness, hyperthymia, emotionality (inverse relationships) and a direct relationship with anxiety. The article shows the dynamics of manifestation of various aspects of jealousy depending on the length of time the partners have been living together.

Key words: *marital relations, partner relations, jealousy, psychological predictors, components of jealousy.*

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.8:616-083
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/22

Гресько І.М.
Донецький національний університет імені Василя Стуса

Урюпа Є.С.
Донецький національний університет імені Василя Стуса

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

У статті комплексно досліджено теоретико-методологічні засади комунікативної компетентності медичних працівників, розкрито її міждисциплінарну природу та визначено стратегічне значення для ефективної професійної діяльності в системі охорони здоров'я. Особливої уваги надано дослідженню впливу комунікативної взаємодії на процеси діагностики, лікування та психоемоційного супроводження пацієнтів. Проаналізовано закономірності та механізми результативної професійної комунікації, які забезпечують не лише передачу медичної інформації, але й створення терапевтичного альянсу між медичним працівником та пацієнтом. Також представлено психологічну модель комунікативної компетентності, яка виходить за межі традиційних технічних навичок і розглядається як складна психологічна система міжособистісної взаємодії. Детально досліджуються психологічні механізми комунікативної компетентності, розкриваючи її внутрішньопсихологічну структуру, психологічні бар'єри комунікації в медичній практиці та психологічні закономірності формування комунікативної компетентності. Підкреслено важливість інтерактивних методів навчання та їх психологічних аспектів для підготовки майбутніх фахівців, що сприяють підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності. Інноваційність запропонованих методів полягає в їхній психотерапевтичній спрямованості, здатності активізувати внутрішні психологічні ресурси особистості, розкрити потенціал міжособистісної комунікації через глибинне самопізнання та професійну рефлексію. Результати демонструють, що запропонована психологічно-педагогічна модель сприяє не лише оптимізації професійної комунікації, але й особистісній трансформації медичних працівників, розвитку їхньої здатності до емпатійної, глибинної та терапевтичної взаємодії з пацієнтами. Окреслені перспективи подальших наукових розвідок. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами та педагогами в системі підготовки та підвищення кваліфікації медичних працівників.

Ключові слова: *комунікативна компетентність, студенти-медики, медичні працівники, психолого-педагогічні умови, інтерактивні методи навчання.*

Постановка проблеми. У сучасному світі комунікативна компетентність є невід'ємною складовою професійної діяльності фахівців у різних сферах, зокрема у медицині. Медичні працівники щодня взаємодіють із пацієнтами, їхніми родичами, колегами та представниками інших спеціальностей, що вимагає не лише ґрунтовних професійних знань, а й розвинених комунікативних навичок. Ефективне спілкування сприяє підвищенню якості діагностики, лікування та реабілітації, а також формуванню довіри між медичним працівником і пацієнтом. Водночас недостатній рівень комунікативної компетентності може призводити до конфліктів, непорозумінь і навіть зниження ефективності медичної допомоги. Саме тому розвиток комунікативної компетентності студентів-медиків є складним і багатовимірним процесом, що потребує цілісного підходу, врахування психолого-педагогічних умов і впровадження сучасних методів навчання та розвитку даної якості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття комунікативної компетентності розкрили у своїх наукових працях такі вітчизняні та зарубіжні вчені як І. Р. Гуменна, Н. Б. Завіниченко, О. Карніелі-Міллер, О. М. Ковальова, О. Ю. Корж, О. Д. Краєвська, М. М. Обозов, Л. А. Пиріг, А. В. Степанюк, М. М. Філоненко, Д. Хаймс, І. В. Шостя та багато інших. У своїх працях науковці зазначали про необхідність розвитку комунікативних навичок у студентів, з метою їх підготовки до майбутньої професійної діяльності, а особливого значення такі навички набувають у роботі медичного працівника, адже якісна комунікація безпосередньо впливає на ефективність діагностики та лікування пацієнта. Відповідно до цього, медична практика передбачає не лише професійну майстерність, а й уміння будувати ефективний діалог із пацієнтами та їхніми родинами, працювати в команді, адаптуватися до різних комунікативних ситуацій. Незважаючи на наявні наукові роботи в цій галузі, питання розвитку комунікативної компетентності студентів-медиків залишається не до кінця розкритим та потребує більш ґрунтовного огляду для пошуку методів удосконалення освітнього процесу та виокремлення психолого-педагогічних умов її формування.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне дослідження проблеми розвитку комунікативної компетентності студентів-медиків та виокремлення психолого-педагогічних умов, що сприяють її ефективному формуванню.

Виклад основного матеріалу. Комунікативна компетентність є одним із ключових чинників ефективної міжособистісної та професійної взаємодії, що було підкреслено ще в 1972 році етнолінгвістом Д. Хаймсом. Дослідник розробив поняття комунікативної компетентності, пов'язуючи навички спілкування з їхнім соціолінгвістичним застосуванням у різних ситуаціях реального життя. На його думку, вона полягає не лише у здатності будувати граматично правильні речення, а й у розумінні доречності мовлення у відповідних комунікативних контекстах. Хаймс наголошував, що мовна компетентність не є тотожною комунікативній компетентності: навіть досконале володіння мовою не гарантує успішної комунікації, якщо людина не здатна враховувати соціальні, культурні та психологічні аспекти спілкування [16, с. 269].

Сучасні дослідники підкреслюють міждисциплінарний характер комунікативної компетентності. Зокрема, О. Д. Краєвська вказує, що це явище лежить на перетині лінгвістики та педагогіки, поєднуючи знання, навички й уміння [5, с. 142]. Вона є багатовимірним конструктом, що охоплює когнітивні та соціально-психологічні компоненти. Таке розуміння підтверджує і М. М. Обозов, який виокремлює два аспекти комунікативної компетентності: орієнтацію особи в різних ситуаціях спілкування, засновану на знаннях і чуттєвому досвіді, а також здатність до ефективної взаємодії з оточенням через постійну зміну психічних станів, міжособистісних відносин і умов соціального середовища [9].

Розвиток комунікативної компетентності є динамічним процесом, який не є вродженим, а формується під впливом соціальних взаємодій. Це підтверджує О. Казарцева, яка вказує, що комунікативна компетентність розвивається в процесі набуття соціально-комунікативного досвіду. Вона зазначає, що механізм перемикання комунікативних кодів є одним із ключових елементів цієї компетентності, оскільки він дає змогу змінювати стиль і тональність мовлення відповідно до ситуації та ролей у спілкуванні [18].

Психолог Н. Б. Завіниченко розглядає структуру комунікативної компетентності через кілька компонентів. Гностичний компонент передбачає знання про сутність та особливості спілкування, різні стилі комунікації та загальнокультурну компетентність. Комунікативний компонент охоплює загальні та специфічні вміння, необхідні для встановлення контакту, управління комунікативною ситуацією та розуміння внутрішнього світу співрозмовника. Емоційний компонент включає установку на гуманістичне спілкування, інтерес до особистості іншої людини, розвинену емпатію та рефлексію [2].

Таким чином, комунікативна компетентність є інтегральною характеристикою особистості, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти з іншими та адаптуватися до різних соціальних контекстів. Вона не лише забезпечує успішність комунікації, а й впливає на професійне становлення, психологічний комфорт і здатність до продуктивної співпраці. У сучасному світі, де ефективне спілкування є важливим для будь-якої професії, розвиток комунікативної компетентності повинен бути пріоритетним у системі освіти, зокрема у підготовці майбутніх медичних працівників.

Комунікація є життєво важливим компонентом у діяльності сучасних медичних працівників, виступаючи не лише як засіб передачі інформації, але й як потужний терапевтичний інструмент. На сьогоднішній день неможливо уявити ефективну

медичну практику без належного рівня комунікативної компетентності фахівців галузі охорони здоров'я. Історія визнання важливості комунікації в медицині сягає давніх часів. Видатний давньогрецький учений Гіппократ підкреслював пріоритетність саме словесного лікування, зазначаючи: «Якщо є кілька лікарів, один лікує травами, другий ножем, а третій словом, найперше звернуться до того, хто лікує словом» [8, с. 88]. Цей історичний контекст демонструє, що вже на ранніх етапах розвитку медицини комунікація розглядалася як важливий терапевтичний засіб.

Аналіз наукових джерел дозволяє виділити кілька ключових функцій комунікації в медичній сфері. Основним засобом діагностики є спілкування з пацієнтом. Як зазначає О. Ю. Корж, у процесі професійної комунікативної діяльності медичний працівник виконує діагностичну функцію, отримуючи більшість інформації про стан здоров'я пацієнта, історію хвороби та симптоми під час збору анамнезу [4, с. 5]. Якість цієї комунікації безпосередньо впливає на точність діагнозу та ефективність подальшого лікування. Згідно з феноменами «словесного психотерапевтичного впливу» та «ефекту плацебо», слова медичного працівника можуть значно вплинути не лише на психічний стан пацієнта, але й на фізіологічні процеси в організмі. Вислів «слово лікує» є яскравим прикладом психотерапевтичного потенціалу спілкування в медичній практиці.

Комунікація допомагає медичним командам планувати та співпрацювати. Чіткість і ефективність комунікації між членами медичної команди (лікарями різних спеціальностей, медичними сестрами, лаборантами тощо) впливає на узгодженість дій, своєчасність та якість медичної допомоги. Так, Л. А. Пиріг наголошує, що професія медичного працівника вимагає не лише високого рівня професійних знань, а й здатності співчувати, глибокого бажання допомогти й полегшити страждання пацієнта, а також вміння ідентифікувати індивідуальність кожного пацієнта. Автор доповнює цю думку, зазначаючи, що медичний персонал, який має навички спілкування, досягає кращих результатів лікування, забезпечує безпеку пацієнтам і отримує менше скарг [10, с. 178].

Науковець М. М. Філоненко пропонує розглядати структуру комунікативної компетентності медика через призму чотирьох взаємопов'язаних компонентів: гностичний компонент – система знань про сутність, структуру, функції та особливості спілкування; знання про стилі спілкування; творче мислення тощо; когнітивний компонент – загальні та спеціальні комунікативні вміння, які дозволяють успішно встановити контакт із співрозмовником; перцептивні здібності; виконавський компонент – уміння та навички вести діалог; емоційний компонент – інтерес до особи іншого, зацікавленість та готовність до спілкування та взаємодії, висока емпатійність та розвинена здатність до рефлексії [13].

Комунікативна компетентність є невід'ємною та критично важливою складовою професійної діяльності медичних працівників. Вона формується на основі системи спеціальних знань, умінь, навичок та особистісних якостей, що забезпечують ефективну взаємодію з пацієнтами та колегами. Високий рівень комунікативної компетентності дозволяє медичним працівникам не лише якісно виконувати свої професійні обов'язки, але й сприяє підвищенню ефективності лікування, зміцненню довіри пацієнтів до медичної системи та формуванню позитивного психологічного клімату в медичних закладах. Саме тому розвиток комунікативної компетентності має бути одним із пріоритетних напрямків у підготовці майбутніх медичних фахівців та підвищенні кваліфікації діючих спеціалістів.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виокремити систему психолого-педагогічних умов, які здатні сприяти ефективній підготовці майбутніх медичних працівників до професійної комунікації [1; 11; 15]:

Мотиваційні умови: формування усвідомлення важливості комунікаційних навичок для успішної медичної практики є необхідною умовою для розвитку комунікативної компетентності. Це включає формування внутрішньої мотивації до вдосконалення комунікативних навичок, створення системи професійного заохочення, що вказує на зв'язок між рівнем комунікативної компетентності та результатами професійної діяльності.

Організаційно-педагогічні умови: створення умов для безперервного розвитку комунікативних навичок упродовж усієї професійної кар'єри медичного працівника. Це включає інтеграцію знань з різних дисциплін, таких як медична психологія та етика, а також впровадження різноманітних форм навчання – від лекцій до тренінгів і майстер-класів.

Методичні умови: використання інтерактивних та інноваційних методів, таких як ділові ігри, рольові ігри, відеоаналіз та медична імпровізація. Ці методи дозволяють розвивати не тільки теоретичні знання, а й практичні навички, які необхідні

для ефективного спілкування в реальних ситуаціях медичної практики.

Комунікативна компетентність у медицині не є статичною характеристикою, а розвивається в процесі постійного самовдосконалення. Зокрема, важливою є здатність до рефлексії, коли медичний працівник аналізує свою комунікативну поведінку, усвідомлює свої сильні та слабкі сторони і працює над їх покращенням. Це дозволяє медичному працівнику не тільки адаптуватися до різноманітних ситуацій, а й уникати професійних деформацій, таких як вигорання, які виникають через надмірне емоційне та фізичне навантаження.

Ми поділяємо думку М. Лісового, що використання ситуативних і мовленнєвих вправ, а також ділових ігор, які моделюють ключові елементи професійної діяльності, сприяє підвищенню комунікативної активності студентів і розвитку їхніх професійних навичок у реальних умовах [6, с. 51]. Аналіз помилок зменшує ймовірність їх повторення як у навчанні, так і в практичній роботі. Розвиток комунікативної компетентності медичних працівників здійснюється через традиційні та інноваційні методи. До традиційних належать лекції та семінари, які забезпечують теоретичну підготовку, але не формують практичних навичок; аналіз конкретних випадків, що розвиває аналітичне мислення, проте не дає можливості безпосередньої практики; групові дискусії, які сприяють навичкам аргументації й активного слухання, але залежать від мотивації учасників; рольові ігри, що дозволяють відпрацьовувати професійне спілкування; відеоаналіз, який дає змогу оцінити власну комунікативну поведінку. Серед інноваційних методів ефективними є комунікативні тренінги з елементами арт-терапії та психодрами, які допомагають розвивати емпатію, емоційний інтелект та долати комунікативні бар'єри, а також медична імпровізація, що сприяє гнучкості, креативності й адаптації до непередбачуваних ситуацій [3; 7; 12; 14; 17].

Таким чином, формування комунікативної компетентності залежить від особистісних якостей, рівня емоційного інтелекту, навичок активного слухання та здатності управляти комунікативними бар'єрами. Тому навчальні програми мають включати спеціалізовані тренінги, моделювання реальних ситуацій і розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Висновки. Розвиток комунікативної компетентності студентів-медиків є необхідною умовою їхньої професійної підготовки, оскільки ефективне спілкування сприяє підвищенню якості медичної допомоги, зміцненню довіри пацієнтів та оптимізації взаємодії в медичних колективах. Аналіз наукових підходів до визначення комунікативної компетентності дозволив виокремити її багатовимірну структуру, що охоплює когнітивний, комунікативний та емоційний компоненти. Формування цієї компетентності є динамічним процесом, який залежить від соціального досвіду, навчання та особистісного розвитку фахівця.

У ході нашого дослідження було визначено, що розвиток комунікативної компетентності студентів-медиків потребує створення відповідних психолого-педагогічних умов. До ключових умов належать мотиваційні (усвідомлення важливості спілкування для професійної діяльності), організаційно-педагогічні (інтеграція навчальних дисциплін, застосування різних методик) та методичні (використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, симуляції, відеоаналіз тощо). Таким чином, забезпечення комплексного підходу до формування комунікативної компетентності студентів-медиків сприятиме не лише їхній професійній ефективності, а й покращенню загальної якості медичної допомоги. Впровадження сучасних методів навчання та постійний розвиток комунікативних навичок є важливими факторами підготовки висококваліфікованих спеціалістів у сфері охорони здоров'я.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у розробці та впровадженні ефективної програми розвитку комунікативної компетентності студентів медичних спеціальностей, що буде враховувати їх вікові та індивідуально-психологічні особливості.

Список літератури:

1. Гуменна І. Р. Професійна комунікація в підготовці майбутніх лікарів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія*. Вип. 41, Ч. 6. 2013. С. 143–148.

2. Завіниченко Н. Особливості розвитку комунікативної компетентності майбутнього практичного психолога закладів освіти. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. Київ. 2003. 20 с.

3. Ігнатович О. М. Психологічні основи розвитку фахової інноваційної культури педагогічних працівників. Монографія. Національна академія педагогічних наук України. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих. Київ. 2018. 376 с.

4. Корж О. Ю. Комунікативні якості майбутніх лікарів. *Науковий вісник Донбасу.* № 3. 2011. URL: https://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN15/11koyyml.pdf (дата звернення: 22.03.2025)

5. Краєвська О. Д. Формування комунікативної компетентності майбутніх перекладачів засобами психологічного тренінгу. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка.* № 1. 2016. С. 141–147.

6. Лісовий М. І. Культура професійного мовлення. Навч. посіб. Нова книга. Вінниця. 2010. 176 с.

7. Медражевська Я. А., Фік Л. О., Черепахіна Л. П., Малик С. Л. Технологія співробітництва як інструмент інтерактивного навчання. ІІ навч.-метод. конф. «Актуальні проблеми якісної підготовки медичних кадрів у надзвичайних умовах». ВНМУ ім. М.І. Пирогова. Вінниця. 2024. С. 142–143.

8. Мельник М.І. Уміє слово мудре печаль лікувать. Медичні бібліотеки України: досвід, традиції, інновації. Міжнар. наук.-практ. конф. Київ-Харків. 2020. С. 88–89.

9. Обозов М. М. Психологія міжособистісних відносин. Либідь. Київ. 1990. 191 с.

10. Пиріг Л. А. Медицина і українське суспільство. Зб. мед. публіц. пр. Київ. 1998. 472 с.

11. Степанюк А. В. Формування професійно значущих якостей медичних сестер у процесі фахової підготовки: монографія. Тернопіль, 2017. 224 с.

12. Ткаченко О. В., Орлова Н. М., Байдюк І. А., Паламар І. В., Пірвердієва І. С. Освітні та методичні підходи при підготовці фахівців з громадського здоров'я. ІІ навч.-метод. конф. «Актуальні проблеми якісної підготовки медичних кадрів у надзвичайних умовах». ВНМУ ім. М.І. Пирогова. Вінниця. 2024. С. 245–246.

13. Філоненко М. М. Психологія особистісного спілкування майбутнього лікаря. Монографія. Центр учбової літератури. Київ. 2015. 334 с.

14. Фомін О. О., Фомін О. О. мол., Лазаренко Ю. В., Марцинковський І. П. Командна робота та шляхи підвищення її ефективності. ІІ навч.-метод. конф. «Актуальні проблеми якісної підготовки медичних кадрів у надзвичайних умовах». ВНМУ ім. М.І. Пирогова. Вінниця. 2024. С. 253–254.

15. Шостя І. В. Соціально-психологічні особливості формування комунікативної компетентності студентів соціономічного профілю підготовки в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* №1. Сєвєродонецьк. 2018. С. 321–327. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2018_1_33 (дата звернення: 23.03.25)

16. Hymes D., D. Pride, J. B., Holmes, J. On Communicative Competence. Harmondsworth: Penguin. New-York. 1972. P. 269–293.

17. Karnieli-Miller O. Reflective practice in the teaching of communication skills. *Patient Education and Counseling.* 2020. № 10. P. 2166–2172.

18. Kazartseva O. M. Culture of Speech Communication: Theory and Practice of Teaching. *Science.* 1999. 496 p.

Hresko I.M., Uriupa Ye.S. PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMMUNICATIVE COMPETENCE DEVELOPMENT IN MEDICAL STUDENTS

The article comprehensively explores the theoretical and methodological foundations of healthcare professionals' communicative competence, revealing its interdisciplinary nature and defining its strategic importance for effective professional activity in the healthcare system. Special attention is given to investigating the influence of communicative interaction on the processes of diagnosis, treatment, and psycho-emotional support of patients. The article analyzes the patterns and mechanisms of effective professional communication, which ensure not only the transmission of medical information but also the creation of a therapeutic alliance between healthcare professionals and patients. A psychological model of communicative competence is presented, which goes beyond traditional technical skills and is considered a complex psychological system of interpersonal interaction. The psychological mechanisms of communicative competence are studied in detail, revealing its intra-psychological structure, psychological barriers to communication in medical practice, and psychological patterns of communicative competence formation. The importance of interactive teaching methods and their psychological aspects for training future specialists is emphasized, which contributes to increasing the effectiveness of their professional activities. The innovation of the proposed methods lies in their psychotherapeutic orientation, ability to activate internal psychological resources of the individual, and reveal the potential of interpersonal communication through deep self-knowledge and professional reflection. The results demonstrate that the proposed psychological and pedagogical model contributes not only to the optimization of professional communication but also to the personal transformation of healthcare professionals, developing their capacity for empathic, deep, and therapeutic interaction with patients. Directions for future research are outlined. The research materials can be used by psychologists and educators in the system of training and professional development of healthcare professionals.

Key words: *communicative competence, medical students, healthcare professionals, psychological and pedagogical conditions, interactive teaching methods.*

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/23

Дзюбко Л.В.
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Мельник І.В.
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЯК РЕАКЦІЯ НА УЧБОВИЙ СТРЕС В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

У статті розглядаються копінг-стратегії, які використовують діти молодшого шкільного віку в умовах невизначеності освітнього простору, зокрема в умовах війни та соціальних змін. Зміни в навчальному процесі, перехід до дистанційного навчання та соціальна напруга спричиняють підвищений рівень стресу та тривожності серед школярів. Вивчення копінг-стратегій є важливим для розуміння того, як діти адаптуються до нових умов та як підтримка дорослих може допомогти їм у цей період.

Мета. Проаналізувати основні копінг-стратегії, які використовують діти для подолання учбового стресу. Виявити рівень стресу та тривожності у молодших школярів в умовах невизначеності освітнього простору. Запропонувати психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

Методи. Для реалізації мети ми використали аналіз, узагальнення, систематизацію наукових джерел, а також збір даних за допомогою наступних методик: шкала тривожності для дітей Спілберга-Ханіна, методика «Кольоровий тест тривожності» М. Люшера, «Дитяча шкала стресу» В.Ю. Щербатих.

Результати. Наше дослідження показало, що більшість дітей перебувають у стані середнього або високого рівня стресу та тривожності. Це підкреслює важливість своєчасної діагностики та корекції психоемоційного стану дітей, особливо в умовах війни, коли на них можуть впливати додаткові стресові чинники.

Висновки. Проаналізовані основні копінг-стратегії, які використовують діти для подолання учбового стресу. З'ясовано, що ефективна психологічна підтримка та створення стабільного середовища є ключовими факторами, що сприяють адаптації дітей до складних умов. Надано психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

Ключові слова: *копінг-стратегії, стрес, тривожність, діти молодшого шкільного віку, дистанційне навчання, адаптація, психологічна підтримка, невизначеність освітнього простору, війна, емоційна регуляція.*

Постановка проблеми. Учбовий стрес є одним із ключових чинників, що впливають на когнітивний, емоційний та соціальний розвиток молодших школярів. У сучасних умовах освітній простір стає все більш нестабільним, що пов'язано з технологічними змінами, соціально-економічними викликами, глобальними змінами у світі, зокрема війною. Війна, що триває в Україні, значно посилила рівень стресу, тривожності та емоційної напруги серед дітей, особливо тих, хто безпосередньо пережив вплив конфлікту або знаходиться в зоні бойових дій.

Молодші школярі особливо вразливі до таких змін через особливості їхнього психічного розвитку, недостатню сформованість навичок саморегуляції та емоційного контролю.

Невизначеність у навчальному середовищі, зміни у форматах занять (очно-дистанційне навчання, змішані моделі), а також високий рівень очікувань від дітей з боку батьків та педагогів можуть призводити до зростання рівня тривожності та зниження навчальної мотивації.

Це визначає необхідність виявлення стресових реакцій серед дітей та розробки методів під-

тримки їх психоемоційного здоров'я. У зв'язку з цим, актуальним є пошук ефективних копінг-стратегій, які дозволять зменшити негативний вплив стресу на психічне здоров'я дітей та сприятимуть їхній адаптації до мінливих умов навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрес у дітей молодшого шкільного віку – це емоційна та фізіологічна реакція організму на різні складні або незвичні ситуації, що викликають напруження, тривогу чи страх.

Проблема дитячого стресу активно досліджувалася вітчизняними та зарубіжними науковцями. Концепцію стресу розробив Г. Сельє, а механізми його подолання через копінг-стратегії визначили Р. Лазарус і С. Фолкман. Вивченням стресу займалися українські вчені К. Борщ, О. Венгер, А. Дусавицький, О. Кляпець, С. Крюкова, Б. Лазоренко, Л. Лєпіхова, В. Савінов, І. Нікольська, Є. Підчасов, Н. Слободяник, Л. Співак, Л. Терещенко, Т. Титаренко та інші. Окремі аспекти цього явища, зокрема стани тривоги, страху та агресії, аналізували С. Томчук (тривога), Н. Максимова, О. Скляренко, К. Томкінс (страх), К. Ізард, А. Реан, Д. Патерсон (агресія).

Останнім часом у вітчизняній науці увага зосереджена на формуванні стресостійкості дітей, що розглядається переважно в контексті профілактики та корекції посттравматичного стресового розладу, зокрема у зв'язку з війною. Дослідження в цьому напрямі проводять Н. Панок, Н. Лунченко, Д.Романовська, О. Ілащук та інші, що сприяє розробці ефективних методів психологічної підтримки дітей у кризових умовах [3].

Постановка завдання

• Проаналізувати основні копінг-стратегії, які використовують діти для подолання учбового стресу.

• Виявити рівень стресу та тривожності у молодших школярів в умовах невизначеності освітнього простору.

• Запропонувати психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

Для реалізації мети ми використали аналіз, узагальнення, систематизацію наукових джерел, а також збір даних за допомогою наступних методик:

Шкала тривожності для дітей (Спілберга-Ханіна): ми використовували цю методику для оцінки рівня тривожності у дітей, щоб виявити емоційний стан та ступінь занепокоєння, який може впливати на їх поведінку та навчання.

Методика «Кольоровий тест тривожності» (М. Люшер): цей тест допоміг визначити рівень тривожності у дітей через вибір кольорів, що відображають їх поточний емоційний стан, сприяючи виявленню внутрішніх переживань.

«Дитяча шкала стресу» (В.Ю. Щербатих): ми застосували цю методику для виявлення рівня стресу у дітей та визначення основних стресових факторів, що можуть впливати на їх емоційне і фізичне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Стрес у дітей молодшого шкільного віку може бути спричинений як зовнішніми (зміни навчального середовища, дистанційне навчання тощо), так і внутрішніми (високий рівень вимог, нестача самоконтролю тощо) факторами.

Копінг-стратегії – це сукупність свідомих і несвідомих поведінкових, когнітивних та емоційних способів, які людина використовує для подолання стресових ситуацій, адаптації до складних обставин і зниження негативного впливу стресу на психічне та фізичне здоров'я.

Сучасні підходи до дослідження копінгу включають:

Когнітивно-поведінкові моделі, які зосереджуються на зміні негативних думок і розвитку навичок емоційної саморегуляції (А. Бек, А. Елліс, А. Бандура та ін.). Вони передбачають навчання дітей альтернативним способам мислення, розпізнаванню негативних емоцій та їх корекції через поведінкові реакції.

Біопсихосоціальний підхід (Д. Енгель та ін.), який враховує вплив як біологічних (генетичні особливості нервової системи), так і психологічних (особистісні риси, рівень емоційної регуляції) та соціальних (родина, шкільне середовище) факторів на подолання стресу.

Емоційно-регуляційний підхід, який досліджували Дж. Гросс та ін., передбачає застосування методик контролю емоцій, таких як релаксаційні техніки, дихальні вправи та арт-терапія [1].

У дітей молодшого шкільного віку копінг-стратегії можуть бути обмежені через рівень їхньої емоційної і когнітивної зрілості, проте все одно відіграють важливу роль у процесі адаптації. Використання молодшими школярами конкретних копінг-стратегій залежить від рівня розвитку саморегуляції, особистісних характеристик та соціального оточення. Це особливо актуально в умовах невизначеності освітнього простору, спричиненої війною та соціальними змінами.

У науковій літературі копінг-стратегії класифікують на продуктивні (адаптивні) та непродук-

тивні (дезадаптивні). Кожен тип має свої особливості та вплив на психологічний стан дитини.

1. Адаптивні (конструктивні) копінг-стратегії.

Ці стратегії допомагають дитині конструктивно реагувати на стрес та знижувати його негативний вплив. До них належать:

Проблемно-орієнтовані стратегії – передбачають активне вирішення проблеми та пошук ефективних способів адаптації:

- звернення по допомогу до вчителя, психолога або батьків;
- використання навчальних ресурсів (додаткові матеріали, відеоуроки, групові заняття);
- розподіл часу та планування виконання завдань;
- тренування навичок самостійного пошуку інформації.

Емоційно-регулятивні стратегії – спрямовані на контроль емоційного стану:

- техніки самозаспокоєння (глибоке дихання, фізична активність, арт-терапія);
- позитивне мислення (переконання себе в тому, що труднощі тимчасові та подоланні);
- вміння висловлювати свої почуття та емоції у безпечний спосіб.

Пошук соціальної підтримки – важливий механізм зниження стресу, що передбачає звернення до значущих дорослих або однолітків:

- розмова з батьками, вчителями або психологом;
- обговорення труднощів із друзями або старшими братами/сестрами;
- участь у групових активностях для зміцнення соціальних зв'язків.

2. Дезадаптивні (неконструктивні) копінг-стратегії.

Якщо дитина не має достатнього досвіду ефективного подолання стресу або не отримує належної підтримки, вона може використовувати деструктивні стратегії:

Стратегії уникнення – відмова від розв'язання проблеми, що проявляється у:

- прокрастинації (відкладанні виконання завдань);
- уникненні контактів з учителем або батьками, які можуть допомогти.

Емоційне уникнення – намагання ігнорувати або витісняти негативні емоції, що може призводити до:

- психосоматичних реакцій (головний біль, втома, безсоння);
- відчуття тривожності або підвищеної дратівливості.

Агресивна поведінка – спроба компенсувати стрес через:

- конфлікти з однолітками або дорослими;

Таблиця 1

Рівні тривожності та стресу у молодших школярів за проведеними методиками

Методика	Опис	Процедура	Результати (%)	Висновки
Шкала тривожності для дітей Спілберга-Ханіна	Оцінка рівня тривожності у дітей, що визначає, як часто дитина переживає емоційний стрес.	Діти відповідають на 20 запитань, оцінюючи свій емоційний стан за шкалою від 1 до 4: «ніколи» до «завжди».	20% дітей мають низький рівень тривожності (бал 20–30) 50% – середній рівень тривожності (бал 31–50) 30% високий рівень (бал 51–80)	80% дітей мають середній або високий рівень тривожності, що вказує на емоційне напруження, яке потребує уваги.
Кольоровий тест тривожності М. Люшер	Оцінка емоційного стану через вибір кольорів, що відповідають переживанням дитини.	Діти обирають 4 кольори, що відображають їх емоційний стан на даний момент. Оцінка ґрунтується на тому, які кольори обрані і в якому порядку.	40% вибрали червоний або чорний (високий рівень тривожності) 35% вибрали синій або зелений (низький рівень) 25% змішані кольори	Половина дітей виявляє високий рівень тривожності, що підтверджує результати попереднього тесту.
Дитяча шкала стресу В.Ю. Щербатих	Визначення рівня стресу у дітей за допомогою 25 запитань про шкільне та домашнє середовище.	Діти відповідають на 25 запитань, оцінюючи, як часто вони відчувають стрес по шкалі від 1 до 4: «ніколи» до «завжди».	30% дітей мають низький рівень стресу (бал 25–40) 50% середній рівень стресу (бал 41–65) 20% високий рівень (бал 66–100)	Більшість дітей мають середній або високий рівень стресу, що потребує корекції емоційного стану через стресові фактори.

• самодеструктивну поведінку (відмова від навчання, негативізм, демонстративна поведінка).

В умовах нестабільного навчального середовища діти можуть змінювати свої копінг-стратегії залежно від рівня підтримки з боку дорослих, їхнього особистого досвіду та індивідуальних особливостей.

Факторами, що впливають на вибір стратегії копінгу є:

Сімейне середовище – стиль виховання, рівень емоційної підтримки батьків, їхня власна модель подолання стресу.

Шкільне середовище – наявність доброзичливої атмосфери в класі, підтримка вчителя, доступність допомоги психолога.

Індивідуальні особливості – темперамент, когнітивні здібності, здатність до саморегуляції [2].

Наше ***експериментальне дослідження*** проводилося серед учнів початкової школи в умовах традиційного та дистанційного навчання. Експериментом було охоплено 60 учнів віком 8–10 років. Результати рівнів тривожності та стресу у молодших школярів за проведеними методиками представлені в таблиці 1.

Результати всіх трьох методик свідчать про те, що більшість дітей перебувають у стані середнього або високого рівня стресу та тривожності. Це вказує на емоційну напругу, що може бути результатом переживання стресових подій, таких як війна, зміни в оточенні, соціальні проблеми або переживання через майбутнє, відсутність стабільності вдома або в школі, а також занепокоєнням щодо безпеки. Отримані результати підкреслюють важливість своєчасної діагностики та корекції психоемоційного стану дітей, особливо в умовах війни, коли на них можуть впливати додаткові стресові чинники.

Отже, навчальний процес може бути джерелом стресу для дітей, особливо в умовах нестабільного освітнього середовища, спричиненого кризовими ситуаціями (пандемія, воєнні дії, соціально-економічні зміни, переселення, перехід на дистанційне або змішане навчання). Такі обставини створюють додаткове психологічне навантаження, змушуючи дітей адаптуватися до нових умов. Завдання дорослих – допомогти їм у цьому, використовуючи ефективні психологічні підходи.

Психологічні рекомендації для вчителів та батьків щодо підтримки психічного благополуччя школярів.

1***. Забезпечення емоційної підтримки.***

Діти часто звертаються до дорослих за поясненнями та підтримкою. Завдання батьків і вчителів – бути відкритими до спілкування та допомогти дітям зрозуміти ситуацію.

Відповідайте на запитання дитини чесно, але у доступній для неї формі.

Запевняйте дитину у вашій підтримці та безпеці.

Будьте уважними до її емоційного стану, намагайтеся розпізнавати тривожність чи страх.

2. Використання гри як механізму емоційної регуляції.

Гра є природним способом вираження емоцій у дітей. Через ігрову діяльність вони можуть проживати свої переживання та адаптуватися до змін. Заохочуйте дитину до творчих ігор, що допомагають опрацювати емоції (малювання, ліплення, рольові ігри). Дозволяйте дитині самостійно обирати вид гри, яка приносить їй задоволення. Використовуйте гру як спосіб обговорення змін у навчальному процесі.

3. Підтримка стабільності через ритуали та рутину.

Структурований розпорядок дня допомагає дітям відчувати контроль над ситуацією та зменшує рівень тривожності. Допоможіть дитині створити щоденну рутину, навіть у випадку дистанційного навчання. Визначте чіткий час для навчання, відпочинку, фізичної активності та творчості. Використовуйте звичні ритуали для початку та завершення навчального дня.

4. Формування позитивного мислення.

Допоможіть дитині знайти позитивні аспекти у нових умовах навчання. Налаштовуйте її на можливості, а не лише труднощі.

Обговорюйте, що нового вона може дізнатися і навчитися в нових умовах. Навчайте дитину помічати власні успіхи та досягнення.

5. Підтримка навичок саморегуляції та стресостійкості.

Фізична активність і творчість є важливими механізмами подолання стресу. Заохочуйте дитину до активного способу життя (прогулянки, фізичні вправи, танці, йога).

Дозвольте їй виражати емоції через творчі заняття (малювання, музика, хендмейд).

Вчіть дитину простим технікам релаксації (глибоке дихання, медитація, слухання спокійної музики).

6. Формування соціальної підтримки.

Соціальна взаємодія допомагає дітям долати стрес та адаптуватися до змін. Заохочуйте спілку-

вання дитини з однолітками через онлайн-зв'язок або спільні заняття. Підтримуйте дружні стосунки у класі, створюючи атмосферу взаємодопомоги. Вчіть дитину звертатися за підтримкою до дорослих у разі труднощів.

7. Відстеження тривожних сигналів.

Іноді діти не можуть самостійно впоратися зі стресом, і дорослим варто звертати увагу на ознаки емоційного неблагополуччя.

Спостерігайте за поведінкою дитини: різкі зміни настрою, замкненість, страхи можуть свідчити про високий рівень стресу.

Якщо дитина скаржиться на часті головні болі, втому чи труднощі з концентрацією, варто звернутися до шкільного психолога.

Підтримуйте довірливі розмови, щоб дитина могла висловити свої переживання [4].

Висновки. Невизначеність освітнього простору є значним чинником учбового стресу серед молодших школярів. Наше дослідження показало, що більшість дітей перебувають у стані середнього або високого рівня стресу та тривожності.

Формування і впровадження в освітній процес ефективних копінг-стратегій є важливим завданням педагогів та батьків. Навчання дітей способам подолання стресу, розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції сприяє їхній адаптації до змін у навчальному процесі. Створення сприятливого освітнього середовища, де дитина може отримати підтримку та почуватися захищеною, допомагає зменшити негативний вплив стресових факторів та підвищити її стресостійкість.

Даний підхід може бути використаний в **подальших дослідженнях** для розробки програм психологічної підтримки учнів початкової школи.

Список літератури:

1. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48–54. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)__10.

2. Макаренко О., Голубєва М. Особливості прояву стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Соціальна психологія. 2016. 159–165.

3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підр. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

4. Титаренко Т.М., Лєпіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науковометодичний посібник. Київ: Міленіум, 2006. 204 с.

5. Терещенко А.О., Дзюбко Л.В. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій у молодших школярів. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.), Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 402–404. https://surl.li/sdzmsp

6. Терещенко Л.А., Толкунова І.В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Психологічний часопис: науковий журнал. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Том 9. Вип. 3. 2023. С. 28–38. https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/62

Dziubko L.V., Melnyk I.V. COPING STRATEGIES OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AS A REACTION TO LEARNING STRESS IN THE CONDITIONS OF UNCERTAINTY OF EDUCATIONAL SPACE

The article discusses the coping strategies used by primary school children in the context of uncertainty in the educational space, in particular in the context of war and social change. Changes in the educational process, the transition to distance learning and social tension cause increased levels of stress and anxiety among schoolchildren. The study of coping strategies is important for understanding how children adapt to new conditions and how adult support can help them during this period.

Objective. To analyse the main coping strategies used by children to overcome school stress. To identify the level of stress and anxiety in primary school children in conditions of uncertainty in the educational space. To propose psychological recommendations for teachers and parents to support the mental well-being of schoolchildren.

Methods. To achieve this goal, we used analysis, generalisation, systematisation of scientific sources, as well as data collection using the following methods: Spielberg-Khanin Anxiety Scale for Children, M. Luscher's Colour Anxiety Test, V.Y. Shcherbatykh's Children's Stress Scale.

Results. Our study showed that most children are in a state of moderate or high stress and anxiety. This emphasises the importance of timely diagnosis and correction of children's psycho-emotional state, especially in times of war, when they may be exposed to additional stressors.

Conclusions. The article analyses the main coping strategies used by children to overcome academic stress. It has been found that effective psychological support and the creation of a stable environment are key factors that contribute to the adaptation of children to difficult conditions. Psychological recommendations are provided for teachers and parents to support the mental well-being of schoolchildren.

Key words: *coping strategies, stress, anxiety, primary school children, distance learning, adaptation, psychological support, uncertainty of educational space, war, emotional regulation.*

УДК 159.922.8
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/24

Зінченко О.В.
Київський національний лінгвістичний університет

Бабатіна С.І.
Київський національний лінгвістичний університет

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ СТУДЕНТСТВА

Метою статті є аналіз методологічних труднощів і проблем, що супроводжують наукові розвідки студентства у психологічній науці. Реалізація цього завдання дозволить отримати об'єктивні наукові дані. Виявлено, що недостатня визначеність базової термінології дослідження може негативно впливати на його результати. Зокрема, потребує уваги уточнення поняття «студентський вік» і «студентська молодь». Визначено необхідність конкретизації цих термінів у контексті предмета дослідження. Врахування особливостей процесу здобуття вищої освіти при організації психологічного дослідження студентів є основою побудови цілісної наукової теорії. Перспективними у цьому контексті є порівняння психологічних особливостей денної й заочної форм навчання, а також різних спеціальностей і напрямів підготовки. Встановлено, що відсутність методологічного зв'язку вітчизняних досліджень вікової психології з міжнародними науковими розвідками створює ризик отримання теоретично необґрунтованих результатів. Описано мовленнєві й психологічні бар'єри науковців, що заважають ознайомленню психологів з результатами закордонних досліджень. Визначено, що відсутність системних лонгітюдних досліджень студентського віку заважає отримати перевірену інформацію про вікові трансформації здобувачів вищої освіти. Виявлено методологічні проблеми організації етапів дослідження студентства: формування репрезентативної вибірки без рандомізації, некоректний добір емпіричних методів дослідження психіки студентів, необґрунтоване застосування методів математичної статистики, поширення наукового плагіату і фальсифікації емпіричних даних. Акцентовано на недостатньому дотриманні принцип зв'язку психологічної теорії й практики освітнього процесу у ЗВО. Перспективами подальших досліджень є організація психологічних досліджень студентства, що передбачають врахування й виправлення означених методологічних проблем.

Ключові слова: *студентська молодь, студентство, вища освіта, організація дослідження, емпіричні методи, методологічні проблеми.*

Постановка проблеми. Наука у сучасному світі є одним з ключових інструментів ефективної розбудови суспільства. Лише теоретично і методологічно аргументована інформація про навколишню дійсність може бути основою якісних, прогресивних перетворень соціуму. Особливо актуальним це твердження є у контексті організації психологічних досліджень. На жаль, все ще у психології існують і розвиваються підходи, що базуються виключно на філософських міркуваннях або ж відверто псевдонаукові напрями, що претендують на розв'язання практичних питань. З огляду на це, психологічні наукові розвідки потребують методологічного аналізу, що забезпечує отримання об'єктивного наукового знання.

Вивчення особливостей певних соціальних категорій і вікових груп завжди було актуальним завданням психологічної науки. Наукові дослідження студентської молоді стали більш інтенсивним зі становленням української Незалежності, що пов'язано з підвищеною увагою суспільства до проблеми реформування вищої освіти. Очевидно, що вивчення особливостей психічного розвитку студентів, з'ясування їх когнітивних, емоційних, мотиваційних, соціальних характеристик відкриває можливості до оптимізації різних векторів педагогічного впливу. Реалізація цього завдання передбачає відповідне методологічне обґрунтування, що дозволяє отримати вірогідні наукові дані. Ситуація ускладняється тим, що організація досліджень студентської молоді супроводжується низкою методологічних суперечностей, теоретичних проблем і методичних труднощів. З'ясування цих аспектів відкриває шляхи до конструювання

якісних емпіричних й експериментальних досліджень здобувачів вищої освіти. Це, своєю чергою, становить фундамент ефективних практичних змін у контексті виконання дидактичних, соціальних, психологічних завдань вищої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати вивчення психологічних особливостей студентської молоді відображено у низці наукових праць. Зокрема, з'ясовуються емоційні характеристики цієї соціальної категорії (Л. Подоляк, Т. Тарасова, О. Чернякова, І. Чухрій, В. Юрченко); вивчаються показники й тенденції інтелектуальної сфери здобувачів вищої освіти (О. Лящ, О. Маруховська-Картунова, Н. Рищак, М. Смульсон); аналізуються особливості розвитку особистості студентів (О. Власова, Т. Дерека, Л. Ляпіна, М. Мінц, С. Певна, О. Разуменко), визначаються соціально-психологічні параметри розвитку юнаків і дівчат (Л. Жданюк, О. Міхеєва, О. Московчук, Т. Потапчук, І. Холковська). Отже, психологічна характеристика студентства доволі широко розкривається у гуманітарній науці. Проте, недостатньо вивченим залишається питання методології й організації відповідних наукових розвідок. Нехтування цим аспектом може призвести до отримання неперевіреної, викривленої інформації, що негативно вплине на реалізацію практичних завдань у галузі вищої освіти.

Постановка завдання. Мета статті передбачає здійснення аналізу основних методологічних труднощів і проблем, що супроводжують психологічні дослідження студентства.

Виклад основного матеріалу. Аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження психологічних показників розвитку студентів дає підстави до виділення низки суперечностей і труднощів організації цих наукових розвідок. Схарактеризуємо виділені позиції.

Недостатня визначеність базової термінології дослідження. Зокрема, потребує уваги подальше уточнення поняття «студентський вік». Традиційно межі цього періоду ототожнюють з юнацьким і раннім дорослим віком (18–25 років). У цьому контексті Л. Жданюк виділяє такі риси цього проміжку: ключова роль рефлексії, орієнтація на самовизначення, отримання нового соціального досвіду, остаточне формування світогляду [1]. О. Власова вказує на такі особливості студентського віку – суспільний престиж, висока соціальна активність, спрямованість на пошук сенсу життя, відкритість до нового досвіду і позитивних перетворень реальності [3]. Досить часто описані характеристики просто переносяться з психологічних портретів представників юнацького віку. При цьому показники розвитку осіб з ранньої дорослості розглядаються мінімально або ж ігноруються взагалі.

Вивчення студентів як вікової категорії викликає низку запитань. Зокрема, це стосується того, що здобуття вищої освіти не має верхньої межі й статус «студента» може набувати будь-хто, незалежно від віку. Особливо це стосується заочної форми здобуття вищої освіти. У такому випадку термін «молодь» у психологічних дослідженнях використовувати некоректно. На нашу думку, більш доцільно характеризувати студентство як соціальну групу. О. Пташник-Середюк пропонує низку характеристик студентів як членів соціокультурної спільноти: накопичення інтелектуального і соціального потенціалу держави, особливий характер трудової діяльності, специфічне навчання спрямоване на професійну підготовку особистості, прагнення до самореалізації, відкритість до нового [4]. У цьому контексті, студентство розглядають як частину такого демографічного феномену як молодь. О. Скориніна-Погребна описує студентів як рушійну силу економіки й трудового потенціалу суспільства [5]. Спільним аспектом різних визначень студентства як соціальної категорії є залученість осіб у системне професійне навчання, що здійснюється на базі закладів вищої освіти.

Як висновок можна констатувати наявність великої кількості дефініцій концептів «студентська молодь» і «студентський вік». На нашу думку, методологічно доцільно буде використовувати не абстрактне поняття, а конкретизувати його у контексті дослідження. Такий підхід дозволяє більш чітко описати вибірку й отримати точніші результати. Наприклад, вживати словосполучення «студентська молодь 18 років», «студентська молодь великих міст» тощо. У такому випадку, ми можемо краще зрозуміти напрям емпіричної розвідки.

З попередніми міркуваннями тісно пов'язана ще одна методологічна проблема, а саме – *врахування специфіки процесу здобуття вищої освіти при організації психологічного дослідження.* Типовим прикладом порушення цієї вимоги може бути зосередження уваги науковців на студентах денної форми навчання, тоді як здобувачів освіти заочної форми часто ігнорують. Також проблемним є вивчення психологічних особливостей студентів залежно від напряму підготовку. У наукових роботах цей аспект частково розв'язується через конкретизацію предмета дослідження («студенти медичних спеціальностей», «студенти

педагогічних спеціальностей», «студенти технічних спеціальностей» тощо). Водночас системного порівняння психологічних особливостей здобувачів вищої освіти різних напрямів підготовки й спеціальностей не спостерігається. Означена методологічна проблема дослідження студентства може стосуватися різних параметрів: дистанційної й традиційної форми освіти, освітніх закладів з великих міст і провінційних населених пунктів, соціального стану студентів тощо. Проте, усі ці аспекти часто ігноруються. Врахування цієї позиції у процесі організації дослідження дозволить отримати чіткіші емпіричні дані щодо психологічного портрета сучасного студентства. Таким чином, можна знайти відповідь на питання: «які характеристики студентів є загальними, а які – залежать від умов організації освіти й соціальних параметрів».

Відсутність методологічного зв'язку вітчизняних досліджень у галузі вікової психології з міжнародними науковими розвідками. Методологія психологічного вивчення студентства у Незалежній Україні має радянське коріння і базується на діяльнісному підході. З огляду на це, у полі зору дослідників в основному знаходяться питання впливу діяльності на трансформації психіки здобувачів. Водночас закордонна психологія в основному фіксується на добробуті й психічному здоров'ї учасників освітнього процесу [6]. Слід зазначити, що цей напрям почав розроблятися у вітчизняній психології після початку повномасштабної війни, що, зокрема, передбачає увагу до емоційної сфери студентів.

Крім актуальної проблематики спостерігаються й інші аспекти відірваності вітчизняної й закордонної психології, що можна узагальнити у таких позиціях:

1) різні методологічні й термінологічні підходи до тлумачення студентства;

2) відмінності у методах і методиках збору емпіричної інформації;

3) мовленнєві й психологічні бар'єри, що заважають ознайомленню психологів з результатами міжнародних наукових досліджень;

4) відсутність ґрунтовних кроскультурних досліджень студентської молоді.

Мінімальна кількість системних лонгітюдних досліджень студентського віку. Зазвичай, психологічні наукові розвідки проводяться за порівняльною стратегією. Проте дані про вікову динаміку психічних феноменів можна отримати лише з допомогою лонгітюду. Такі дослідження вимагають витрати великої кількості ресурсів, оскільки мають відбуватися кілька років (в ідеалі – протягом навчання студентів у ЗВО). Описана стратегія дозволить створити цілісну теорію психологічних трансформацій студентської молоді у процесі професійної підготовки й соціальних впливів. Особливо актуальним цей аспект є у контексті зростання актуальності досліджень студентства в умовах війни [2].

Наступною методологічною проблемою психологічних досліджень студентів є *формування репрезентативної вибірки.* Досить часто процедура рандомізації не використовується, а вибірки студентів формуються на основі адміністративної зручності. Справді, легше створити групу студентів на основі ЗВО, де працює науковець, а не збирати емпіричні дані орієнтуючись на різні заклади освіти України. Проте, така стратегія формування вибірки спотворює емпіричні тенденції й порушує зовнішню валідність. Таким чином, виявлені закономірності, що розповсюджують на все студентство можуть мати низку обмежень і бути істинними лише для окремих спільнот. Для розв'язання цієї проблеми слід виділити обмеження отриманих результатів у наукових висновках. Наприклад, використовувати формулювання «отримані дані відображають психологічні особливості студентів педагогічних спеціальностей», а не «студентів у цілому».

Некоректний добір емпіричних методів дослідження психіки студентів, що можна узагальнити у таких позиціях:

1. Надмірна увага до тестових методик як компактних і мобільних, що впливає на нехтування іншими емпіричними методами. Використання спостереження, бесіди, аналізу продуктів діяльності може дати більш цілісне уявлення про досліджуваний феномен.

2. Недостатній рівень проведення експериментальних досліджень студентства, що обумовлено їх процедурною і методологічною складністю. Таким чином експеримент як активний метод психологічного дослідження мінімізується у процесі психологічного вивчення студентів.

3. Низькі кількісні та якісні показники адаптації іншомовних діагностичних методик до українських соціокультурних умов. Цей аспект можна пов'язати з вже згаданим розривом вітчизняної й міжнародної психологічної науки.

4. Недостатня компетентність дослідників у користуванні емпіричними методами, що можна писати формулою «роздати бланки, а потім зібрати». Особливо актуальною ця тенденція є у контексті захоплення тестовими методиками.

5. Відсутність наукового, стратегічного мислення науковця у доборі емпіричних методів. Тобто, використання конкретних інструментів має підпорядкуватися меті, завданням, прогнозованим результатам наукової розвідки. Іншими словами, науковець застосовуючи певний метод має системно бачити картину дослідження і місце обраного засобу в цій схемі.

Некоректне використання методів математичної статистики. Цей пункт, на жаль, стосується не лише вивчення студентів, а психологічних досліджень у цілому. Таку ситуацію обумовлюють кілька чинників:

1. Психологічний – відсутність готовності до використання психологічних інструментів. Можна згадати таку поширену фразу: «я гуманітарій, тому не знаю математики». Таку позицію можна пояснити як раціоналізацію власної некомпетентності, оскільки ґрунтовний математичний апарат є однією з умов отримання правдивих наукових даних.

2. Дидактичний – відсутність ефективної підготовки з використання математичної статистики у психологічних дослідженнях. Звісно, наразі відповідні дисципліни стали обов'язковою частиною професійної підготовки у ЗВО. Водночас досить часто ці освітні компоненти викладають фахівці з математики, які не здатні правильно розставити акценти. Зокрема, замість розкриття значення математичної статистики у контексті психологічного дослідження, увага зосереджується на процедурних аспектах. З іншого боку фахівці з психології не завжди можуть адекватно пояснити механізми наукового використання математичних методів.

3. Особистісний – низька мотивація до саморозвитку у контексті використання математичних методів. Таким чином, науковці можуть робити типові помилки обробки даних:

1) нерозуміння залежності застосування методів статистики від шкали представлення даних;

2) некоректне використання лінійної й рангової кореляції;

3) відсутність аргументованого застосування параметричних і непараметричних критеріїв значущості відмінностей;

4) плутанина у використанні кластерного і факторного аналізу.

Плагіат і фальсифікація у науці – цей аспект стосується усіх наукових галузей, але особливо актуалізується у гуманітарних дослідженнях. Загальне економічне і суспільне знецінення наукової діяльності спричиняє чисто формальне ставлення до наукового процесу, що передбачає продукування псевдонаукових тестів у погоні за науковими ступенями. При цьому використання програм пошуку плагіату не рятує, а лише спонукає авторів досліджень до активного рерайтингу й вигадування емпіричних даних. Така ситуація визначає необхідність більш суворого контролю за академічною доброчесністю проведених психологічних досліджень. Ці процедури мають передбачати не лише контроль академічного тексту, а й глибший аналіз основних ідей, перевірку коректності «сирих», тобто первинних емпіричних даних. Також варто впроваджувати практику відтворювальних наукових досліджень, проте ці дії вимагають додаткового фінансування.

Забезпечення зв'язку психологічної теорії й практики освітнього процесу у системі вищої освіти. Цей методологічний момент є досить чутливим, оскільки прямо пов'язаний з високою можливістю фальсифікації результатів досліджень. Проте навіть реально проведені емпіричні дослідження досить часто не втілюються у формувальних експериментах зі студентською спільнотою. Звичайно, що реалізація таких програм забирає багато ресурсів, проте дозволяє повноцінно реалізувати суспільну роль психологічної науки. Лише експериментально обґрунтовані заходи психологічної допомоги можуть мати якісний розвивальний і педагогічний ефект у роботі зі студентами.

Звісно, пропоноване дослідження не вичерпує усіх методологічних проблем психологічних досліджень студентства. Проте, результати нашого аналізу визначають загальні контури оптимізації наукового вивчення психологічних особливостей студентів. Зауважимо, що описані проблеми стосуються майже усіх етапів дослідження, тож їх врахування дозволить здійснити системні зміни в організації наукової розвідки.

Висновки. Наукові дослідження студентства створюють фундамент для удосконалення різних напрямів системи вищої освіти. З'ясування основних методологічних проблем цього вектору наукових розвідок дозволить оптимізувати дослідження й отримати об'єктивні наукові результати. Виявлено, що недостатня визначеність базової термінології дослідження може негативно впливати на його результати. Зокрема, потребує уваги уточнення понять «студентський вік» і «студентська молодь». Вважаємо за необхідне конкретизувати терміни у контексті специфіки дослідження. Врахування особливостей процесу здобуття вищої освіти при організації психологічного дослідження студентів є основою отримання дифе-

ренційованих наукових результатів і побудови цілісної наукової теорії. Перспективними у цьому контексті є порівняння психологічних студентів денної й заочної форм навчання, а також різних спеціальностей і напрямів підготовки. Відсутність методологічного зв'язку вітчизняних досліджень вікової психології з міжнародними науковими розвідками викликає деформації теоретичних, організаційних і методичних аспектів вивчення психіки студентів. У цьому контексті значущими є мовленнєві й психологічні бар'єри науковців, що заважають ознайомленню психологів з результатами закордонних досліджень. Відсутність системних лонгітюдних досліджень студентського віку заважає отримати перевірену інформацію про вікові трансформації здобувачів вищої освіти. Виявлено такі методологічні проблеми організації етапів дослідження студентства: формування репрезентативної вибірки без рандомізації, некоректний добір емпіричних методів дослідження психіки студентів, необґрунтоване застосування методів математичної статистики, поширення плагіату і фальсифікації у науці. Також недостатньо реалізується принцип зв'язку психологічної теорії й практики освітнього процесу у системі вищої освіти. Це проявляється у браку організації й проведення формувальних експериментів зі студентською молоддю. Перспективами подальших досліджень проблеми є організація психологічних досліджень студентства, що передбачають врахування й виправлення означених методологічних проблем.

Список літератури:

1. Жданюк Л. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»* : зб. наукових праць. 2017. № 4 (33). С. 28–40.

2. Зінченко О.В. Аналіз досліджень психологічних особливостей студентської молоді в умовах війни. *Технології розвитку інтелекту*. 2023. Vol. 7. No 2 (34). https://doi.org./10.31108/3.2023.7.2.9

3. Психологія вищої школи : підручник / О. І. Власова, В. А. Семиченко, С. Ю. Пащенко, Я. Г. Невідома / за ред. О. І. Власової. К. : ВПЦ «Київський університет», 2015. 405 с.

4. Пташник-Середюк О. І. Студентство як соціокультурна група. *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Science.* 2014. II(3). Issue: 18. P. 110–113.

5. Скориніна-Погребна О. В. Студентська молодь як потенційна економічна еліта суспільства. *Ukr. Socìum*. 2010. № 1(32). P. 83–90.

6. Douwes R., Metselaar J., Pijnenborg G. H. M., Boonstra N. Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent Education*. № 10(1). https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697

Zinchenko O.V., Babatina S.I. METHODOLOGICAL PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH OF STUDENTS

The goal of the article is to analyse the methodological difficulties and problems that accompany the research of students in psychological science. The implementation of this task will ensure the obtaining of objective scientific data. It has been found that the lack of clarity in the basic terminology of the study can negatively affect its results. In particular, the concepts of 'student age' and 'student youth' need to be clarified. The necessity of specifying these terms in the context of the subject of research has been determined. Taking into account the peculiarities of the higher education process during the organisation of psychological research of students is the basis for building a holistic scientific theory. In this context, it is prospective to compare the psychological characteristics of full-time and part-time education, as well as different specialities and areas of study. It has been established that the lack of methodological connection of domestic research in age psychology with international scientific research creates a risk of obtaining theoretically unreasonable results. Language and psychological barriers of scientists that prevent psychologists from getting acquainted with the results of foreign research have been described. It has been determined that the lack of systematic longitudinal studies of student age prevents obtaining reliable information about the age-related transformations of higher education students. The methodological problems of organising the stages of student research have been identified: the formation of a representative sample without randomisation, incorrect selection of empirical methods for studying the psyche of students, unjustified use of mathematical statistics, the spread of scientific plagiarism and falsification of empirical data. Attention is focused on the insufficient observance of the principle of connection between psychological theory and practice of the educational process in higher education institutions. Prospects for further research are the organisation of psychological studies of students, which provide for the consideration and correction of the identified methodological problems.

Key words: *student youth, students, higher education, research organisation, empirical methods, methodological problems.*

УДК 159.923
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/25

Копилова С.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Дробот О.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

АДАПТИВНА ФУНКЦІЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПОРУШЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті висвітлено еволюційну логіку розвитку особистості в підлітковому віці та виділені моменти, у які можливе порушення відповідної траєкторії. Обґрунтовується положення про те, що своєчасна діагностика в ці моменти, дозволяє виявити й попередити фіксацію девіантного типу розвитку особистості. На основі еволюційного принципу висунуте й перевірене припущення про співвідносність категорій «самоактуалізація» й «соціальна адаптація» у підлітковому віці, а саме в період кризи «відношень».

Виходимо з положення про те, що кожна епоха складається з двох фаз: фази розвитку, що є первинною, й фази відтворення, яка передбачає різні види зовнішньої й внутрішньої активності в межах тої чи іншої еволюційної форми. Ґрунтуючись на віковій періодизації Д.Б. Ельконіна, а також положеннях соціалізаційно-адаптаційної теорії і теорій екзистенційно-гуманістичного напряму, побудовано концептуальну модель, яка розкриває особливості фази розвитку особистості в підлітковому віці. Оскільки поняття «самоактуалізація» А. Маслоу віднесене до категорії потреб, його доцільно використовувати для характеристики ситуації розвитку у період завершення дитинства.

Встановлено, що просоціальний тип розвитку можливий за умови актуалізації властивості кооперації, задоволення комплексу базових і мета потреб в молодшому шкільному віці, утворення на цій основі самосвідомості в підлітковому віці й набуття стійкості змін у період юнацтва. Порушення адаптивного процесу (незадоволення потреби в самоактуалізації) зумовлює девіантний тип розвитку особистості. Запропонований підхід дозволяє розглядати відхилення у поведінці не як порушення соціальних норм, а як результат обмежень різного характеру, що позначаються на розвитку людини.

Своєчасна діагностика дозволяє встановити не просто наявність відхилень, а момент виникнення порушення ходу розвитку. Він може бути пов'язаний із недостатністю досвіду самоактуалізації (низьким рівнем кооперації), порушенням формування самосвідомості (несформованістю самодетермінації), ускладненнями самореалізації (наявність внутрішнього конфлікту ціннісного характеру). В усіх цих випадках можливі прояви відхилень у поведінці й соціальної дезадаптації. В контексті системно-еволюційного підходу їх слід розглядати як ознаки розвитку.

Ключові слова: *підлітковий вік, соціальна адаптація, самоактуалізація, розвиток особистості, девіація, психодіагностика.*

Постановка проблеми. В кризових умовах актуалізується значеннях таких властивостей особистості як адаптивність, життєстійкість, стресостійкість. Це зумовлює посилення уваги науковців до відповідної проблематики, що дозволяє рухатись від емпіричного знання до теоретичного (і у зворотному напрямі). Уже неодноразово авторитетні науковці вказують на необхідність створення єдиної несуперечливої теорії розвитку особистості, яка дозволяла б не тільки пояснювати, але й прогнозувати тенденції змін.

В умовах становлення загальнонаукової картини світу, що ґрунтується на принципах глобального еволюціонізму, відбувається становлення єдиної загальнонаукової картини світу. Ця тенденція має велике значення для розвитку науки, оскільки на основі такої картини світу стає можливим перенесення знання між різними науками, аналогій між різними концептами, теоріями, парадигмами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі проблематика розвитку особистості в підлітковому віці розглядається в контексті

різних підходів, насамперед психологічного, соціологічного й соціально-педагогічного. В межах першого найбільш поширеними, й відповідно такими, що отримали визнання, є психодинамічний (З. Фройд, Е. Еріксон), біхевіористичний (Б. Скінер, А. Бандура), когнітивний (Дж. Келлі), екзистенційно-гуманістичний (А. Маслоу, Е. Фромм, В. Франкл) підходи. Соціологічні пояснення девіації містяться в теорії аномії К. Дюрктейма, Р. Мертона. У соціальній педагогіці поширення набув поширення адаптаційно-соціалізаційний підхід.

На сучасному етапі проблематика розвитку особистості розкривається у наукових працях, присвячених розвитку життєстійкості (Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна), особистісному зростанню (І.С. Булах), особистісній самодетермінації (Н.О. Шевченко), встановленню психологічних особливостей самоактуалізації підлітків (Н.О. Пряхіна). Соціально-педагогічні аспекти роботи з підлітками, що мають девіантні прояви у поведінці досліджуються Л.В. Калашниковою, А.С. Лобановою, Н.Ю. Максимовою, О.Л. Христук тощо.

Постановка завдання. Мета статті: на основі еволюційного принципу довести співвідносність екзистенційно-гуманістичного підходу в психології й адаптаційного підходу в соціальній педагогіці; на цій основі побудувати концептуальну модель, придатну для діагностики девіантного типу розвитку підлітків.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до еволюційного принципу форми руху матерії розгортаються у визначеному напряму. Логіці еволюційного процесу відповідає закономірне розгортання таких форм руху матерії як нежива природа, життя, розум, творчість. Вони співвідносні епохам життєвому циклу людини, які складаються з «фаз» і «періодів». Для досягнення поставленої мети необхідно визначитись із кількістю епох у життєвому циклі людини, що дозволить виділити й обґрунтувати механізми розвитку особистості в межах визначеної епохи. Попередній аналіз наукових праць дозволив зробити висновок, що більшість із них присвячені виділенню фаз (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін) і періодів (Дж. Бромлей, Ш. Бюлер, Е. Еріксон), а не епох.

Для позначення ступенів вікової періодизації використовуються поняття «вік немовлят», «дитинство», «юність», «дорослість», «старість». К.О. Абульханова-Славська у науковій праці «Стратегія життя» (1991) виділяє дитинство, юність, зрілість, старість. У метафоричній формі епохи життєвого циклу представлені Піфагором у VI ст. до н.е. Це весна (становлення особистості, яке відбувається до 20 років), літо (є періодом молодості, що триває від 20 до 40 років), осінь (характеризує розквіт сил, що відбувається від 40 до 60 років) та зиму (старіння, що починається з 60 років і завершується смертю) [1]. Варто звернути увагу, що первинне значення в епосі, що складається з двох фаз, має та, що пов'язана зі створенням нових еволюційних форм (преформація), а не з процесом їх відтворення (репродукції).

Найбільший інтерес в цьому плані представляє вікова періодизація Д.Б. Ельконіна, представлена у науковій праці «Психологія гри». Науковець виділяє: дитинство (два місяці-один рік), ранній вік (один-три роки), дошкільний вік (3–7 років), молодший шкільний вік (8–12 років), підлітковий вік (11–15 років). Така періодизація ґрунтується на припущенні про первинність мотиваційної сторони діяльності. Це означає, що кожна епоха охоплює фазу утворення нової еволюційної форми (якісні зміни), а у подальшому її відтворення, використання її можливостей. Лише завдяки першій складовій, що актуалізується у нестандартних ситуаціях, стає можливим зростання різноманітності, необхідне для існування будь-якої системи.

На відміну від Д.Б. Ельконіна, Л.С. Виготський на перше місце ставить операційно-технічну фазу розвитку. Він доводить, що вивчення дитини реалізується у двох протилежних але пов'язаних напрямах: 1) розчленування психологічних функції та з'ясування їх якісної своєрідності та відносної незалежності розвитку (моторної, креативної та іншої обдарованості) 2) динамічного поєднання цих функцій, розкриття цілісності особистості дитини та з'ясування складних структурних і функціональних зв'язків між розвитком окремих сторін особистості [2, с. 325–326]. Якщо перший напрям передбачає виявлення актуального рівня розвитку, то другий пов'язаний із зоною найближчого розвитку, що дозволяє мобілізувати й актуалізувати прихований потенціал.

На думку американського психолога Дж. Бромлея, дорослість складається з чотирьох стадій: ранньої (20–25 років), середньої (25–40 років), пізньої дорослості (40–55 років) і передпенсійного віку (55–65 років) [3]. У поданій періодизації, як і у Л.С. Виготського, на першому місці в епосі дорослості, – операційно-технічна, а не мотиваційна складова. Саме тому поняття «дорослість» не може бути застосовано у концептуальній моделі, побудованій на основі еволюційного принципу (відповідно до якого первинне значення

мають структури, а не елементи). Для усунення суперечності доцільним для позначення епохи, в межах якої розглядаються механізми розвитку особистості підлітка, є використання поняття «зрілість» (Б.Г. Ананьєв). Юність не може розглядатись як окрема фаза (К.О. Абульханова-Славська) через її складний зв'язок із отроцтвом.

У контексті дослідження проблеми девіантного типу розвитку особистості важливо виходити з того, що відповідний процес розгортається на межі двох епох: дитинства і зрілості. Цій межі відповідає криза відношень. Відповідно до еволюційного принципу для систематизації уявлень про чинники виникнення девіантного типу розвитку особистості в підлітковому віці доцільно брати до уваги особливості поведінкових, когнітивних і мотиваційних змін у попередній і наступній вікових епохах.

Якщо ґрунтуватись на ідеї про періодичну зміну, чергування в онтогенезі двох типів діяльності, що відповідають різним фазам руху матерії, гіпотетично виділяємо чотири епохи: вік немовляти (пренатальний період, до 1 року), дитинство (ранній вік і дошкільний вік, молодший шкільний вік), зрілість (підлітковий вік і юнацтво, молодість), четвертий вік (середня й пізня дорослість, старість). У подальшому будемо диференціювати вікову епоху на фазу розвитку й фазу функціонування, що забезпечує відтворення тої чи іншої еволюційної форми.

Новоутвореннями дошкільного періоду є: розвиток творчої діяльності (що створює підґрунтя самоактуалізації в середньому шкільному віці) й формування свідомості. Особистісний розвиток пов'язується зі сферою саморегуляції: поведінка стає довільною. Завершення дитинства пов'язується зі статевим дозріванням й початком підліткового віку [4]. В межах епохи дитинства створюються передумови для початку перехідного віку. З одного боку, вони мають соціокультурний характер, а саме набуття досвіду самоактуалізації (на підґрунті розвитку творчої діяльності й уяви у дошкільному віці), з іншого, – пов'язані з біологічними чинниками (статеве дозрівання). Статеве дозрівання, що характеризує початок підліткового віку, може бути розглянуте як момент вичерпання можливостей розвитку епохи дитинства й початок епохи зрілості.

На біосоціальному рівні онтогенетичного розвитку дитини провідне значення мають потреби, які відображають сутність життя як специфічної еволюційної форми. На нашу думку, поняття «потреба» придатне для опису явищ, процесів і станів, зміст яких відповідає епосі дитинства, в межах якої розгортаються процеси, пов'язані з підтримкою та відтворенням життя. Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна вважають, що прогностичним є розгляд самоактуалізації в контексті життєвої призми [5]. Це дозволяє висунути припущення, що задоволення базових і метапотреб (відсутність депривації) слід розглядати як початок підліткового періоду, передумову створення нової еволюційної форми.

Водночас існує думка, що самоактуалізація є домінуючим, бурхливим і проблематичним процесом в ранній юності. Це положення не суперечить висловленому припущенню, оскільки в різних епохах ці процеси набувають специфічний зміст. Звідси, логічно припустити, що відхилення у поведінці у підлітковому періоді може бути проявом самоактуалізації, її специфічним способом, деструктивною формою. До такого висновку приходить і Н.О. Пряхіна [6, с. 9], проте пов'язуючи цей процес з ранньою юністю. Відповідно до першого припущення, такою причиною може бути несформованість властивості кооперації, що утруднює накопичення досвіду спільної творчої продуктивної навчальної діяльності, отже, незадоволення потреби самоактуалізації. Другою причиною можуть бути труднощі власне перехідного періоду. Як зазначає Н.О. Пряхіна, у ранньому юнацькому та підлітковому віці самоактуалізація може змінити вектор розвитку, і це в подальшому обумовлює не просоціальний, а асоціальний характер поведінки [6]. Завдяки психодіагностиці можливе встановлення походження девіантних проявів самоактуалізації в юнацькому віці.

Як стверджує О.Л. Христук, психодіагностика має на меті встановити і різновид девіантної поведінки особистості, і чинники, що її зумовили. Традиційно причини девіантної поведінки шукають, виявляючи особливості сімейного оточення, роботи школи чи трудового колективу, впливу неформального оточення. Проте важливе значення набуває виявлення того, які саме потреби не задовольняються: прагнення самоствердитися або відчути захищеність у групі. З цією метою доцільним є використання опитувальника Басса-Дарки для діагностики агресивних реакцій [10, с. 111–112].

Процес задоволення потреб є співвідносним процесу адаптації як такому, що спрямований на підтримку гомеостазу і характеризує властивість всіх живих істот. Це дозволяє висунути припущення про співвідносність понять «соціальна адаптація» й «самоактуалізація». Якщо перше

поняття набуло поширення у соціальній педагогіці, то друге є основою екзистенційно-гуманістичного напряму в психології. «Ускладнення психічного розвитку в підлітковому віці урізноманітнює вияви середовищної дезадаптації і, відповідно, форми компенсаторної поведінки дитини» [10, с. 41].

Виникнення концепту «самоактуалізація» стало спробою продемонструвати, що поведінка людини, яка володіє свідомістю, не може визначатись лише зовнішніми чинниками. Аналогічну ідею підтримує і розвиває Л.І. Божович, фокусом дослідницької програми якої стала проблематики самодетермінації діяльності в дитинстві, яка визначається впливом свідомості. Якщо Л.І. Божович розглядає самоактуалізацію в межах епохи дитинства, то Н.О. Пряхіна визначає його сутність з позицій тенденцій розвитку юнаків.

Самоактуалізація – це свідомий, цілеспрямований процес розкриття сутнісних сил особистості в соціальній діяльності; здійснення індивідних і особистісних можливостей «Я» через власні зусилля та співдіяльність з іншими. Особливістю самоактуалізації є збіг суб'єкта і об'єкта активності, наявність відповідних суб'єктивних переживань особистості та обумовленість діяльності власними інтересами й цілями. Самоактуалізація характеризується розгортанням (розпредметненням) сутнісних сил та здібностей людини у напряму набуття аутентичного смислу власного існування. Причому труднощі «на шляху соціально прийнятної самоактуалізації обумовлюють орієнтацію неповнолітніх на делінквентний її спосіб, яка дозволяє йому зберегти цілісність особистості, самоповагу і уникнути травмуючих екзистенційних переживань. Делінквентність є своєрідним способом адаптації юнака до соціальної дійсності [6, с. 18]. Це підтверджує припущення про співвідносність самоактуалізації й соціальної адаптації. Дослідниця також переконує у важливості психодіагностичної роботи для виявлення неадаптивних стратегій поведінки на ранніх етапах.

Якщо в епоху немовля результатом адаптивної функції є реалізація можливості пересуватись, то в епоху дитинства результатом соціальної адаптації є набуття властивості кооперації. Завдяки розвитку навчальної діяльності, а саме виникненню її колективних форм, виникає здатність до кооперації. У спільній продуктивній діяльності стає можливим задоволення потреб у приналежності, визнанні, самоактуалізації (за А. Маслоу), які позначаються як вищі потреби. Саме соціальний характер відповідних потреб вказує на провідне значення соціально-психологічних чинників, на роль групи й колективу у соціально прийнятних способах задоволення. А. Маслоу описує самоактуалізованих людей як творчих і таких, для яких характерні глибокі міжособистісні стосунки [7].

Існують і інші класифікації потреб. Н.О. Шевченко, посилаючись на Е. Дісі, Р. Раян та інших, відповідно до теорії самодетермінації поведінки вказує на три базові психологічні потреби: потребу у самодетермінації (в автономії і самостійності, у відчутті себе джерелом власної активності), потреба у значущих міжособистісних відносинах (потреба бути включеним у значущі відносини з іншими у процесі діяльності) потреба у компетентності і ефективності (потребу відчувати себе компетентним, таким, що вміє щось робити) [8]. Якщо в ієрархії вищих потреб, потреба в належності має когнітивну природу, потреба у визнанні, – соціальну, то потреба в самоактуалізації має чітко виражений діяльнісний (результативний) характер. Вона пов'язана із зовнішніми факторами, такими як навчання новим навичкам та креативність, ґрунтується на постановці цілей та їх досягненні.

Відомо, що у більшості випадків девіантна поведінка починається з реакції дезадаптації. Якщо своєчасно не попереджати подібні реакції, вони закріплюються і стають причиною антисоціальних проявів. Порушеннями поведінки або соціальною дезадаптацією є такі стани, які характеризуються появою соціально несхвалюваних форм поведінки, що ґрунтуються на поганих стосунках з іншими людьми. Прояви соціальної дезадаптації наростають лавиноподібно й мають хаотичний характер [8]. Отже, у підлітковому віці важливою є не тільки психодіагностика причин педагогічної й соціальної дезадаптації учнів, а й забезпечення узгодженості процесу навчання з індивідуальною траєкторією розвитку дитини. Важливою функцією стає супровід й надання психолого-педагогічної і соціально-педагогічної допомоги з метою запобігання і розв'язання проблем незадоволення метапотреб.

Важливу думку стосовно ролі девіацій у розвитку особистості висловлюють А.С. Лобанова, Л.В. Калашнікова. Наявність соціальних відхилень ставить під сумнів встановлену нормативну систему регуляції соціального життя. «Разом з тим зв'язок соціальних відхилень та норм є неоднозначним, адже соціальна реальність, будучи недискретною, змінює заперечення норми її відновленням або конституюванням нової норми.

Відхилення є невід'ємною частиною будь-якої концепції соціального порядку. Девіації притаманні всім рівням і формам організації об'єктивної реальності. На певному рівні абстракції існування будь-якої системи, їх наявність – це динамічний стан (процеси сталості та зміни). Девіація як соціальне явище являє собою механізм зміни дійсності, а відтак і розвитку системи, тоді як її відсутність означає загибель системи» [9, с. 136].

Якщо в дошкільний період провідну роль у розвитку особистості відіграє родина, що переконливо доведено у психодинамічних концепціях, у молодшому шкільному віці, – педагог, що продемонстровано в надбаннях педагогічної психології, то в підлітковому віці на перший план висуваються однолітки як агенти соціалізаційного впливу та рефлексія, що уможливлює самостійне відкриття нових значень. Рефлексивні процеси вносять корективи в уявлення суб'єкта про себе. «Головною тенденцією підліткового віку є переорієнтація спілкування з батьків, учителів на ровесників. Особливості стосунків з одноліткам стають чинником особистісного розвитку» [8, с. 367].

Змістом розвитку особистості в підлітковому віці є перехід від зовнішнього стимулювання до внутрішньої самодетермінації, що пов'язаний зі становленням самосвідомості, що втілюється у Я-концепції. Відомо, що становлення самосвідомості підлітка є центральним новоутворенням віку, що ґрунтується на почутті дорослості. «Складність самосвідомості особистості визначається не тільки змістом ірраціонального, але й постійною потребою осмислювати, перебудовувати, координувати величезну кількість різної внутрішньої і зовнішньої інформації» [4, с. 107].

Слушною є думка про те, що «якісні зміни особистості в підлітковому та юнацькому віці обумовлені розвитком когнітивної сфери психіки дитини. Набуваючи рівня вищих психічних функцій, психічні процеси забезпечують можливості розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції та розширюють сферу соціальної активності особистості» [3, с. 148].

Н.О. Шевченко стверджує, що в підлітковому віці відбувається перехід до режиму самодетермінації. Уважаємо, що скоріше у цьому віці самодетермінація набуває нову якість. До того ж, сама дослідниця погоджується з О.М. Леонтьєвим щодо того, що «особистість народжується двічі: уперше у дошкільному віці, коли вибудовується перша ієрархія мотивів і з'являється здібність від чогось відмовлятись, і вдруге – у підлітковому віці, коли молода людина по-новому усвідомлює свої мотиви і починає керувати власною поведінкою [8]. Для кращого розуміння специфіки особистісного розвитку в підлітковому віці доцільно провести аналогію з процесами, які відбувались у фазі розвитку епохи дитинства.

У дошкільний період, а саме у 5 років, розвиток дитини пов'язаний із формуванням «Супер-Его» на основі механізму ідентифікації з близьким дорослим своєї статі, риси і якості якого стають змістом «Супер-Его» [1]. У підлітковому віці функцію «Супер-его» виконують соціокультурні норми.

Якщо особливості навчальної діяльності та її продукти в старшому шкільному віці можуть бути виявлені шляхом спостереження і вимірювання психічних властивостей, то механізм оцінювання й ціннісно-орієнтаційна діяльність підлітка залишаються прихованими навіть від його самого. Це складне переплетення динамічних механізмів руху самосвідомості й побудови Я-концепції відбувається в умовах зростання різноманітності, причому ця різноманітність не завжди має позитивний зміст.

Сучасні дослідники виділяють і досліджують різні складові внутрішнього світу підлітка як такі, що можуть бути розглянуті як чинники девіантної поведінки. До числа таких належать: викривлення образу Я (А.М. Грись), неадекватне мислення (І.Ф. Манілов), порушення функції автономії (М.М. Павлюк), порушення функції прогнозу (Т.А. Рябовол), особливості мотиваційної сфери (Л.А. Філоненко), викривлення ціннісних орієнтацій (О.В. Максим), особливості рефлексії (В.М. Щербина-Прилука) [10].

Від розвитку до режиму саморозвитку людина переходить на підлітковому етапі онтогенезу, коли починає усвідомлено ставити цілі самовдосконалення, самореалізації [8, с. 366]. С.В. Копилова, О.В. Дробот також указують на розгортання і взаємозв'язок процесів самоактуалізації, самоудосконалення, самореалізації у підлітковому віці [12, с. 8]. Проте далеко не у всіх людей такий перехід настає у хронологічних межах підліткового віку.

Становлення в підлітковому віці рефлексивної самосвідомості на основі інтересу до внутрішнього світу, процесів самопізнання й самоаналізу, робить можливим просоціальний тип розвитку особистості. Для нього характерна «і висока потреба в пізнанні та високий рівень саморозуміння. Високі показники саморозуміння свідчать про те, що старшокласники вільні від психологічного захисту, який відокремлює особистість

від власної сутності, вони не схильні підмінювати власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Їм властива чутливість, сензитивність до своїх бажань і потреб [1]. Варто додати, що кожне наступне розширення світогляду й зміна світосприймання є передумовою збагачення внутрішнього світу особистості: духовного й ментального. Таке внутрішнє збагачення у період молодості дає своє результати у вигляді покращення добробуту, успіху, поглиблення відносин тощо.

У фазі розвитку, на думку Н.А. Максимової, дослідження спрямованості особистості має здійснюваись шляхом вивчення всієї системи психічних властивостей і станів особистості: потреб, інтересів, схильностей, мотиваційної сфери, переконань, ціннісних орієнтацій. Для вимірювання ціннісних орієнтацій особистості доцільні такі методики: методика М. Рокича, методика Е.Б. Фанталової «Вільний вибір цінностей», методика «25 бажань», вивчення цінностей особистості Ш. Шварца та діагностики потребнісно-мотиваційної сфери особистості О.Ф. Потьомкіної [11, с. 8].

Якщо в силу різних причин самоактуалізація й самоудосконалення неможливі, вони заміняються самовираженням через різні форми девіантної поведінки. У цьому випадку слід говорити про девіантний тип розвитку особистості. Розгляд його чинників буде неповним, якщо не зупинитись на особливостях вікового періоду, що слідує на підлітковим. Утворення самосвідомості в підлітковому віці відіграє провідну роль у формуванні спрямованості особистості, є необхідною, але недостатньою умовою для переходу до другої фази епохи зрілості.

Новоутворення юності, а саме самовизначення, становлення соціальної (професійної) позиції, стає можливим на основі самосвідомості. Л.І. Божович у науковій праці «Психологічний аналіз умов формування та будови гармонійної особистості» (1981) констатує, що до кінця перехідного віку виникає таке новоутворення як самовизначення. Воно пов'язане з усвідомленням себе як члена суспільства і конкретизується в новій суспільно значущій позиції. Самовизначення виникає, коли людина постає перед необхідністю вирішувати проблеми свого майбутнього. Засноване на сформованих інтересах, врахуванні своїх можливостей і зовнішніх обставин спирається на сформований світогляд.

Самовизначення має дуальну природу: з одного боку визначається когнітивним фактором, з іншого, – залежить від досвіду самоактуалізації. Ознакою узгодження самосвідомості й досвіду самоактуалізації є адекватна самооцінка, що посилює резилієнс особистості.

Сама особистість найбільше виявляється через самореалізацію, яка передбачає баланс між прагненням до особистої вигоди та позицією щодо захисту інтересів інших людей (діяльність заради загального блага). Тому для характеристики особливостей розвитку особистості в юності доцільно використати концепт «самореалізація», що поширений у духовних практиках. Він передбачає розкриття своєї справжньої природи чи сутності та досягнення стану буття, коли людина повністю усвідомлює свої думки, емоції та дії. Самореалізація часто включає процес самоаналізу та саморефлексії, і її часто асоціюють з медитацією, йогою та іншими духовними практиками. оскільки «я» все ще пов'язане з внутрішнім світом та досягненням «цілого» «я» [5].

З позицій психодинамічного підходу «Супер-Его», до змісту якого входять совість, самоспостереження та ідеали, обмежує людину у здійсненні бажань і стоїть на варті дотримання норм суспільства. «Его» стає ніби ареною боротьби суперечливих тенденцій, які нав'язуються «Ід» і «Супер-Его». Такий стан внутрішнього конфлікту, у якому постійно знаходиться людина, робить її потенційним невротиком. Тому З. Фройд підкреслював, що не існує чіткої межі між нормою і патологією. Можливість підтримувати своє психічне здоров'я залежить від механізмів психологічного захисту, які допомагають людині якщо не запобігти, то хоча б пом'якшити конфлікт між «Ід» і «Супер-Его» [3].

Самореалізація зосереджена на відкритті своєї справжньої природи та досягненні стану буття, коли людина повністю усвідомлює свої думки, емоції та дії; вона включає внутрішні фактори (саморефлексія та медитація; передбачає «відпускання» Его та покладання на теперішній момент. Це уже не логічне мислення, а внутрішнє знання свого справжнього «я», що ґрунтується на відчутті глибокого зв'язку з Всесвітом, його інтуїтивному розумінні [1]. Якщо самоудосконалення виступає операціональним аналогом явищ особистісного зростання, то самореалізація, є втіленням особистісної зрілості.

Цей аспект розвитку особистості ґрунтовно представлений у концепції В. Франкла, розкривається через поняття «духовність», «свобода», «відповідальність»; фундаментальною мотивацією уважається прагнення до смислу. Якщо людина не

розглядає себе відповідальною за самовизначення і не є активним учасником власного життя, то стає вразливою до впливу різного роду зовнішніх чинників [4]. Поняття «самовизначення» й «самореалізація» розкривають специфіку юнацького віку й момент настання зрілості.

Е. Фромм розкриває сутність самореалізації через антагонізм двох п потреб, що є рушійними силами розвитку особистості: потреби у вкоріненні й індивідуалізації. Якщо перша примушує людину прагнути до суспільства, до загальної з членами суспільства системи орієнтирів, ідеалів та переконань, то потреба у індивідуалізації штовхає до ізоляції, до звільнення від тиску і вимог суспільства. Результатом взаємодії цих потреб є внутрішній конфлікт мотивів, що є ознакою порушення рівноваги. Примирення можливе на основі любові, дає одночасно задоволення і потреби у індивідуалізації, і потреби у вкоріненості, примирює їх і гармонізує життя [13]. Девіантну поведінку за Е. Фроммом, слід розглядати як наслідок екзистенціальних проблем особистості та порушення її духовного розвитку. Ця причина характерна для девіацій в юнацькому віці.

Висновки. Відповідно до еволюційного принципу розгляд психологічних феноменів має відбуватись в межах різних вікових епох. З урахуванням вікової періодизації Д.Б. Ельконіна, дослідження особливостей розвитку особистості підлітка доцільно розглядати в межах епохи зрілості. Точкою відліку є статеве дозрівання, яке характеризує завершення епохи дитинства й початок отроцтва. Кожна епоха складається з двох фаз: фази розвитку, що є первинною, й фази відтворення, що передбачає різні види активності, зовнішньої й внутрішньої, у межах тої чи іншої еволюційної форми.

Оскільки самоактуалізація А. Маслоу віднесена до категорії потреб, це поняття доцільно використовувати для характеристики ситуації розвитку у період завершення дитинства; мова йде про набуття досвіду творчої діяльності, реалізацію задатків і здібностей. Він має адаптивне значення й ґрунтується на сформованій в молодшому шкільному віці властивості кооперації. Порушення адаптивного процесу (незадоволення потреби в самоактуалізації) зумовлює девіантний тип розвитку особистості. Такий підхід дозволяє розглядати відхилення у поведінці не як порушення соціальних норм, а як результат обмежень різного характеру, що позначаються на розвитку людини.

У випадку девіантного типу розвитку, що є альтернативною просоціальному, виникає необхідність своєчасної діагностики, яка дозволяє встановити не просто наявність порушення ходу розвитку, а момент виникнення. Він може бути пов'язаний з недостатністю досвіду самоактуалізації, порушенням формування самосвідомості (несформованістю самодетермінації), ускладненнями самореалізації (наявність внутрішнього конфлікту ціннісного характеру). В усіх цих випадках можливі прояви відхилень у поведінці й соціальної дезадаптації.

Список літератури:

1. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Каравела. 2023. 372 с.
2. Виготський Л.С. Зібрання творів: в 6 Т. 1983. Т. 5, 368 с.
3. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н.Г. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна та ін.; за ред. К.В. Седих. Полтава: Астрая, 2018, 342 с.
4. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Винниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
5. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
6. Пряхіна Н.О. Психологічні особливості самоактуалізації неповнолітніх, схильних до протиправної поведінки. Автореф.дис. на здобуття наук.ст.канд.псих.наук. Київ, 2007, 22 с.
7. Maslow A.H. Toward a psychology of being. 2nd ed. Princeton: Van Nostrand, 1968. 340 p.
8. Шевченко Н.О. Вікові можливості особистісної самодетермінації. *Проблеми сучасної психології*. 2002. Випуск 6. Частина 2. С. 365–373.
9. Лобанова А.С., Калашнікова Л.В. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
10. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.
11. Система ранньої діагностики відхилень в розвитку особистості: методичний посібник / за ред., Максимової Н.Ю. Київ: Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 220 с.

12. Копилова С.В., Дробот О.В. Самоактуалізація, самовдосконалення, самореалізація як складові життєвого шляху особистості. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. 2024. № 6. Том 35 (74). С. 2–9.

13. Fromm Erich The Anatomy of Human Destructiveness. Holt Paperbacks, 1992, 576 p.

Kopylova S.V., Drobot O.V. ADAPTIVE FUNCTION OF SELF-ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY AND ITS DISORDERS IN ADOLESCENCE

The evolutionary logic of personality development in adolescence is reflected in the article. The moments when a violation of the corresponding trajectory is possible are highlighted. The statement that timely diagnosis at these moments allows you to identify and prevent the fixation of a deviant type of personality development is substantiated in the article. On the basis of the evolutionary principle, the assumption about the relationship between the categories «self-actualization» and «social adaptation» in adolescence was put forward and verified. We proceed from the premise that each epoch consists of two phases: the primary phase of development and the phase of reproduction, which provides for various types of external and internal activity within the limits of one or another evolutionary form. Based on the age periodization of D. B. Elkonin, as well as the provisions of the socialization-adaptation theory and theories of the existential-humanistic direction, a conceptual model was built that reveals the peculiarities of the phase of personality development in adolescence. Since A. Maslow's concept of «self-actualization» belongs to the category of needs, it is appropriate to use it to characterize the developmental situation in the period of the end of childhood.

It has been established that the prosocial type of development is possible when the property of cooperation is updated, the complex of basic and metaneeds is met in early school age, the formation of self-awareness on this basis in adolescence and the acquisition of stability of changes in the period of adolescence. Violation of the adaptive process (failure to satisfy the need for self-actualization) leads to a deviant type of personality development. The proposed approach makes it possible to consider deviations in behavior not as a violation of social norms, but as the result of restrictions of a different nature that affect human development.

Timely diagnosis makes it possible to establish not just the presence of deviations, but the moment of occurrence of a developmental disorder. It can be connected with insufficient experience of self-actualization (low level of cooperation), violation of the formation of self-awareness (unformed self-determination), complications of self-realization (the presence of an internal value conflict). In all these cases, the manifestations of deviations in behavior and social maladjustment are possible. In the context of the systemic evolutionary approach, they should be considered as signs of development.

Key words: *adolescence, social adaptation, self-actualization, personality development, deviation, psychodiagnostics.*

УДК 159.9.07
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/26

Кушнерьова В.В.
Національний університет «Одеська юридична академія»

Джежик О.В.
Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА СПІВВІДНОШЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена дослідженню впливу соціальних мереж на рівень самооцінки та рівень домагань сучасного підлітка.

Зазначено, що останнім часом людина все більше часу проводить в соціальних мережах. В першу чергу це стосується молоді та дітей підліткового віку, оскільки вони більш підвладні зовнішнім впливам і їх особистість все ще перебуває у стадії формування та розвитку.

Наголошено, що спілкування супроводжується оцінюванням фотографій, статусів, висловів, відеороліків та інших «атрибутів» комунікації у Telegram, TikTok, Instagram, YouTube, WhatsApp. Viber, Facebook, Twitter та інших популярних соціальних мереж.

Зауважено, що спілкування у соціальних мережах може впливати на самооцінку, і, як наслідок на рівень домагань особистості. В залежності від позитивного, або негативного підкріплення у вигляді «лайків», коментарів та зауважень з боку оточення, відбувається відповідна реакція, яка згодом може закріплюватися і активно впроваджуватися вже не лише у віртуальне, а й в реальне життя.

В статті представлений аналіз результатів авторського дослідження, спрямованого на вивчення ступеню впливу соціальних мереж на особистість підлітків, в тому числі на їх самооцінку та рівень домагань. Анкетування проводилося серед здобувачів фахової передвищої освіти на базі одного з фахових коледжів.

Встановлено, що підлітки відчувають вплив соціальних мереж на навчання, роботу та інші важливі справи. Переважна кількість опитуваних вважає, що соціальні мережі впливають на їх настрій, більшість респондентів навіть порівнюють себе з іншими людьми в соціальних мережах що, безумовно впливає на їх самооцінку та рівень домагань.

Зазначено, що подальші дослідження впливу соціальних мереж на рівень самооцінки та рівень домагань підлітків потребують здійснення подальших психологічних досліджень підлітків, які взяли участь в попередньому анкетуванні. Доцільно здійснення більш ґрунтовних психологічних обстежень з використанням психодіагностичного інструментарію для підтвердження попередніх результатів та фіксації остаточних висновків стосовно зазначеної авторами проблеми.

Ключові слова: *психолог, соціальні мережі, самооцінка, рівень домагань, підлітки.*

Постановка проблеми. В теоретико-емпіричному дослідженні розкрито актуальні проблеми пов'язані з формуванням особистості підлітків, а саме за допомогою аналізу анкетування здійснено спробу виявлення деструктивного впливу на ряд показників психічного здоров'я, таких як рівень самооцінки, тривожність, рівень домагань, настрій, стосунки з людьми та на життя в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психологічній науці набувають особливого значення питання дослідження самооцінки, цей феномен активно досліджують такі українські вчені як Козерук Ю. В. [1], Євсейчик Я. О. [1], Попович І. С. [4], Олійник О.О. [3], Чорна А.С. [5], Кулаковська Р.Р. [2], чимала кількість наукових праць вказує на актуальність та важливість вивчення проблеми самооцінки та рівня домагань.

Постановка завдання. Метою статті є дослідження впливу соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти, яке проходило в декілька етапів. На першому етапі формулювалась мета, завдання, об'єкт, предмет та гіпотеза дослідження. Також з метою вивчення громадської думки з приводу впливу соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань

здобувачів фахової передвищої освіти», а також рівня обізнаності здобувачів середньої спеціальної освіти їх ставлення та відношення до соціальних мереж та впливу останніх на їх самооцінку та рівень домагань. Була розроблена авторська анкета яка складалась з 20 запитань. Анкета була представлена в вигляді Google форми [6].

Виклад основного матеріалу. Відповідно до теми та напрямку дослідження в анкетуванні брали участь представники 2 курсу одного з фахових коледжів.

В анкетуванні взяли участь 231 респондент з них 160 (69.3%) респондентів жіночої та 71 (30,7%) чоловічої статі (рис. 1).

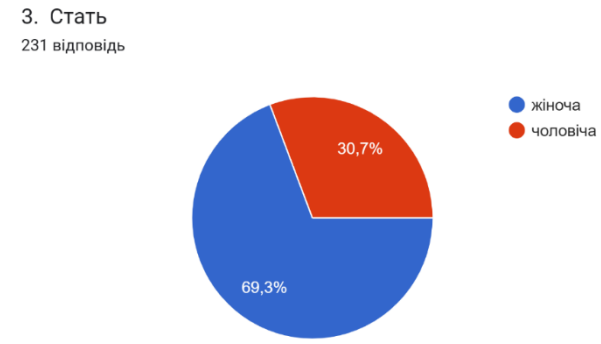

Рис. 1. Стать

Серед опитуваних переважну кількість, а саме 138 (59.7%) респондентів складали здобувачі 16 років також 89 (38.5%) респондентів 17 років, меншість була за представниками 15 років, а саме 4 респондента (1.7%) (рис. 2).

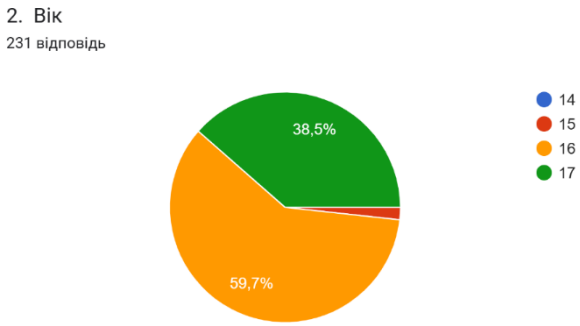

Рис. 2. Вік

Одним з питань анкети було яким соцмережам надають перевагу опитувані, серед представленого списку 38.1% надають перевагу Telegram, 36.8% респондентів найчастіше використовують TikTok та 19% вподобали Instagram, 5,6% учасників обрали YouTube, лише 0,4% використовують WhatsApp. Також варто зазначити, що такі соціальні мережі як Viber, Facebook, Twitter не користуються популярністю серед молоді (рис. 3).

Рис. 3. Соціальні мережі

На рис. 4 ми можемо побачити скільки часу на добу учасники опитування виділяють на соцмережі. Не більше 1 години використовують соцмережі 3% респондентів, від 2 до 3 годин в віртуальному світі проводять 21.7% опитуваних, 4–6 годин саме таку відповідь надали переважна кількість учасників, а саме 49.6% від 8 до 12 годин на добу надають перевагу 23.9% респондентів та 15 і більше годин в соцмережах проводять 1.7% опитуваних.

Рис. 4. Час

Загалом 46.8% респондентів використовують соціальні мережі з метою розваги, а 35.5% з метою комунікації також 8.7% від числа опитуваних навчаються за допомогою соцмереж, 5.2% респондентів вважають, що використання соцмереж є способом самовираження, а 3.9% використовують соцмережі з комерційною метою (рис. 5).

На рис. 6 ми можемо побачити, що думки розділилися майже рівнозначно, адже 50.7% респондентів вважають, що не відчувають впливу від соціальних мереж, а 48.5% опитуваних відчува-

Рис. 5. Мета використання соцмереж

ють вплив соцмереж на навчання, роботу, інші важливі справи (рис. 6).

Рис. 6. Вплив соцмереж на навчання, роботу, інші важливі справи

Переважна кількість опитуваних вважає, що соціальні мережі впливають на їх настрій, але 54.3% респондентів відчувають позитивний вплив, а 5.7% відчувають негативний вплив, натомість 40% взагалі не відчувають впливу на настрій від соцмереж (рис. 7).

Рис. 7. Вплив соцмереж на настрій

43.5% респондентів вважають себе залежними від соціальних мереж, а 56.5% не відносять себе до даної категорії учасників опитування (рис. 8).

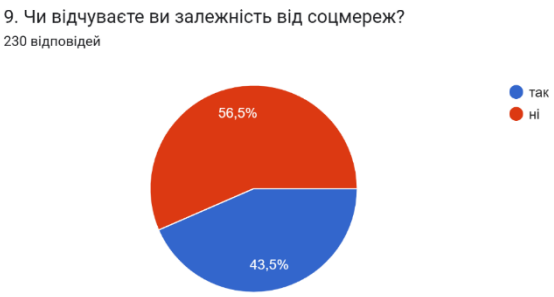

Рис. 8. Залежність від соцмереж

Більшість з числа опитуваних, а саме 70% мають середній рівень самооцінки, 24.3% вважають, що мають високий рівень самооцінки, меншість, а саме 5.7% респондентів мають низький рівень самооцінки (рис. 9).

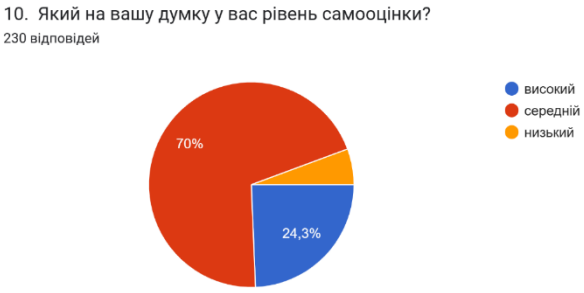

Рис. 9. Рівень самооцінки

Переважна кількість респондентів (61.1%) вважають, що соціальні мережі не впливають на рівень самооцінки в цілому, 25.8% учасників відчувають позитивний вплив, а 13.1% відчувають негативний вплив на рівень самооцінки від соцмереж (рис. 10).

Рис. 10. Вплив соцмереж на самооцінку в цілому

На рис. 11 ми бачимо що 41.3% опитуваних порівнюють себе з іншими людьми в соцмережах, а 58.7% не надають перевагу порівнянню.

Рис. 11. Порівняння себе з іншими людьми в соцмережах

Переважна кількість вибірки (54.8%) вважає, що соціальні мережі не впливають на їх життя в реальному світі натомість 45.2% респондентів відчувають вплив (рис. 12).

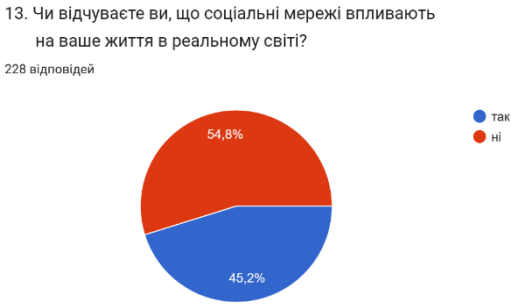

Рис. 12. Влив соцмереж на життя в реальному світі

Лише 10.9% опитуваних відчувають негативний вплив на стосунки з людьми через використання соціальних мереж, а 89.1% не згодні з цим твердженням (рис. 13).

Рис. 13. Негативний влив соціальних мереж на ваші стосунки з людьми

На рис. 14 ми можемо бачити що 56.5% респондентів вважають, що їм складно відмовитися від використання соцмереж, а 43.5% не згодні з цим твердженням.

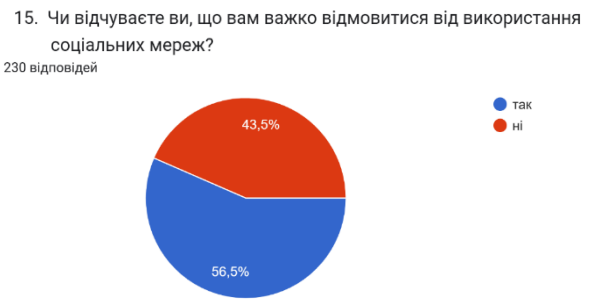

Рис. 14. Ступінь складності відмови від соціальних мереж

Більшість респондентів, а саме 74.2% не відчувають тривоги, коли не можуть використовувати соціальні мережі, але 25.8% опитуваних відчувають тривожність (рис. 15).

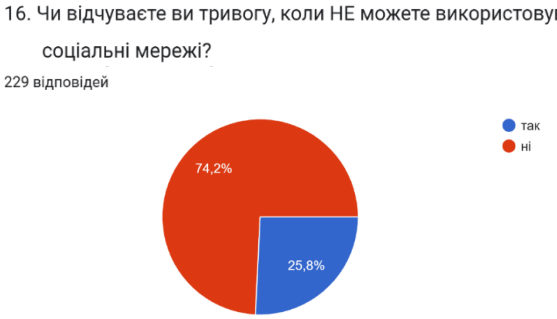

Рис. 15. Відчуття тривоги, коли не можете використовувати соціальні мережі

Загалом 90.4% учасників дослідження не мають потреби проводити все більше часу в соціальних мережах, щоб відчувати задоволення, лише 9.6% згодні з даним твердженням (рис. 16).

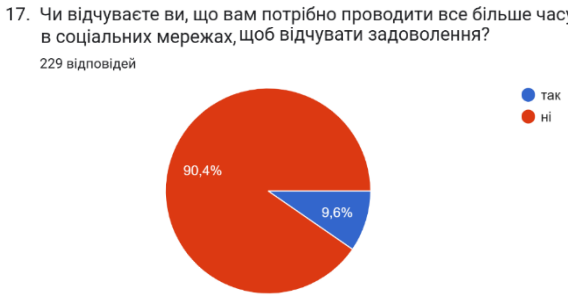

Рис. 16. Відчуття, що вам потрібно проводити все більше часу в соціальних мережах, щоб відчувати задоволення

67.1% респондентів робили спроби обмежити свій час, проведений в соціальних мережах, а 32.9% з числа опитуваних не обмежують свій час в соцмережах (рис. 17).

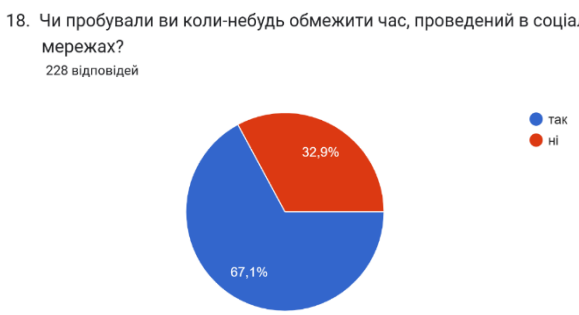

Рис. 17. Спроби обмеження часу, проведеного у соціальних мережах

На рис. 18 можна побачити що 42.8% опитуваних не пробували взагалі не використовувати соцмережі свідомо, натомість 56.3% робили спроби свідомо відмовитись від соцмереж.

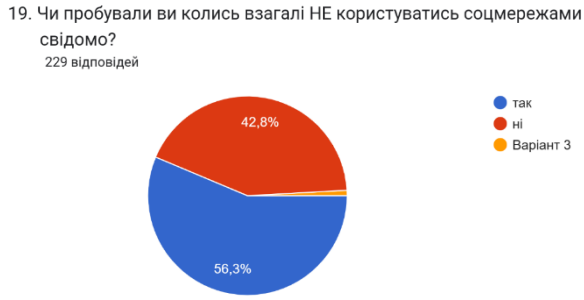

Рис. 18. Спроба не користуватись соцмережами свідомо

Переважна кількість респондентів вважають, що їх настрій не змінюється, коли на їх пост або публікацію в соцмережах ніхто не відреагував, 18.3% вважають навпаки, що їх настрій псується та 23.5% опитуваних не надали конкретної відповіді на дане питання (рис. 19).

Рис. 19. Залежність настрою від активності в соціальних мережах

Таким чином результати анкетування вказують що більшість опитуваних були підлітки жіночої статі 16 років.

Популярністю серед опитуваних користуються такі соцмережі як Telegram та TikTok.

З результатів можемо прослідкувати що переважна більшість учасників використовують соціальні мережі з метою розваги та комунікації.

Висновки. З проведеного анкетування слідує, що підлітки відчувають вплив соціальних мереж на навчання, роботу та інші важливі справи. Переважна кількість опитуваних вважає, що соціальні мережі впливають на їх настрій, більшість респондентів навіть порівнюють себе з іншими людьми в соціальних мережах що, безумовно впливає на їх самооцінку та рівень домагань.

Проте проведеним анкетуванням проблема впливу соціальних мереж на рівень самооцінки та рівень домагань підлітків, не вичерпується та потребує подальших наукових досліджень. Подальші дослідження передбачають обстеження підлітків, які взяли участь в попередньому анкетуванні з використанням психодіагностичного інструментарію для підтвердження попередніх результатів та фіксації остаточних висновків стосовно зазначеної авторами проблеми.

Список літератури:

1. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* № 124. 2015. С. 163–165.
2. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковомувіці. 2022. 84 с.
3. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2018. №1. С. 97–101.
4. Попович І. С. Самооцінка – стрижневий компонент соціальнихочікуваньособистості. *Актуальні питання сучасної педагогіки та психології : наукові дискусії : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 26–27 верес. 2014 р.).* Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота». 2014. С. 55–58.
5. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11–13.
6. Анкета вивчення громадської думки щодо впливу соціальних мереж на самооцінку та рівень домагань особистості. URL: https://surl.li/ndqyki

Kushnerova V.V., Dzhezhyk O.V. THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE CORRELATION BETWEEN SELF-ESTEEM AND THE LEVEL OF ASPIRATIONS OF APPLICANTS FOR PROFESSIONAL HIGHER EDUCATION

The article is devoted to the study of the influence of social networks on the level of self-esteem and the level of claims of a modern teenager.

It is noted that recently people spend more and more time on social networks. This primarily concerns youth and adolescent children, since they are more subject to external influences and their personality is still in the stage of formation and development.

It is emphasised that communication is accompanied by the evaluation of photos, statuses, statements, videos and other 'attributes' of communication in Telegram, TikTok, Instagram, YouTube, WhatsApp, Viber, Facebook, Twitter and other popular social networks.

It is noted that communication in social networks can affect self-esteem, and, as a result, the level of a person's claims. Depending on the positive or negative reinforcement in the form of 'likes', comments and remarks from others, a corresponding reaction occurs, which can subsequently be consolidated and actively implemented not only in virtual but also in real life.

The article presents an analysis of the results of the author's research aimed at studying the degree of influence of social media on the personality of adolescents, including their self-esteem and the level of harassment. The survey was conducted among students of professional higher education on the basis of one of the professional colleges.

It has been established that adolescents feel the impact of social media on their studies, work and other important matters. The overwhelming majority of respondents believe that social media affects their mood, and most respondents even compare themselves to other people on social media, which certainly affects their self-esteem and level of aspirations.

It is noted that further research on the impact of social media on the level of self-esteem and the level of harassment of adolescents requires further psychological research of adolescents who participated in the previous survey. It is advisable to conduct more thorough psychological examinations using psychodiagnostic tools to confirm the preliminary results and to record the final conclusions regarding the problem identified by the authors.

Key words: *psychologist, social networks, self-esteem, level of harassment, adolescents.*

УДК 159.9.81.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/27

Литвинчук А.І.
Поліський національний університет

Заполовська М.А.
Поліський національний університет

МАНІПУЛЯТИВНА ПОВЕДІНКА У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ

У статті розглянуто маніпулятивну поведінку у дорослому віці як цілісне соціально-психологічне явище, що ґрунтується на складному поєднанні особистісних рис, когнітивних схем, мотиваційної структури та міжособистісного досвіду індивіда. Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі маніпуляції, в контексті її розуміння як стратегії психологічного впливу, що має прихований характер, орієнтована на зміну поведінки іншої особи без усвідомленої з її боку згоди. Обґрунтовано, що маніпуляція у дорослих є не лише ситуативною реакцією, а й стабільною поведінковою тенденцією, яка формується під впливом конституційних, соціальних та когнітивно-емоційних чинників.

Емпіричне дослідження проведено впродовж 2024 року із залученням 46 респондентів різного віку, статі та професійного статусу. Методичний інструментарій включав чотири психодіагностичні методики: опитувальник Mac-IV для виявлення рівня маніпулятивності; п'ятифакторний особистісний опитувальник (5PFQ) для оцінки базових рис особистості; методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі для аналізу соціальної взаємодії та тест «Темне ядро особистості», який виявляє деструктивні диспозиції, пов'язані з маніпулятивною поведінкою. Отримані дані свідчать про наявність значущих кореляцій між високими показниками маніпулятивності та такими рисами, як макіавеллізм, домінантність, нейротизм, агресивність і знижена Я-концепція. Водночас зафіксовано обернені зв'язки з емпатією, відкритістю до досвіду й емоційною регуляцією.

Виявлено домінування раціоналізованих мотивів самозахисту, потреби у контролі над ситуацією, уникнення відповідальності та підвищення соціального статусу. Висвітлено гендерні відмінності у використанні маніпулятивних стратегій: жінки частіше застосовують емоційно забарвлені техніки впливу, тоді як чоловіки тяжіють до інструментальних і раціоналізованих форм впливу на поведінку інших. Професійне середовище з високим рівнем комунікативного навантаження також виступає значущим предиктором частоти маніпулятивної поведінки.

Узагальнено психологічний профіль дорослого з високою маніпулятивністю: домінування темних рис особистості, фрагментарна або занижена Я-концепція, зовнішній локус контролю, прагнення до влади й емоційна нерегульованість. У статті підкреслюється актуальність вивчення маніпуляції як динамічного особистісного конструкту в умовах сучасного соціального середовища, що вимагає гнучкості, психологічної компетентності й етичної саморегуляції.

Ключові слова: *маніпулятивна поведінка, темне ядро особистості, міжособистісна взаємодія, емоційна регуляція, Я-концепція, нейротизм, макіавеллізм.*

Постановка проблеми. У сучасному соціокультурному контексті, що характеризується зростанням міжособистісної напруги, інтенсифікацією інформаційного потоку та ерозією етичних норм комунікації, маніпулятивна поведінка набуває все більшої поширеності, зокрема серед дорослого населення. Як форма впливу на свідомість і поведінку іншої особи з метою досягнення особистісно значущої мети за рахунок прихованого контролю (Заклєвська, 2001), маніпуляція виступає не лише соціально-психологічним феноменом, а й актуальною проблемою для психодіагностики, психопрофілактики та психокорекції [1]. Актуальність вивчення психологічних передумов маніпулятивної поведінки полягає у необхідності своєчасного розпізнавання прихованих форм комунікативної агресії, формування асертивної поведінки та розвитку навичок емоційного

інтелекту. Маніпулятивна поведінка дорослих має структуру, що ґрунтується на попередньому досвіді соціалізації, особистісних рисах, рівні моральної рефлексії, а також на когнітивних установках щодо природи міжособистісної взаємодії. Дослідження свідчать, що такі риси, як низький рівень емпатії, схильність до егоцентризму, зовнішній локус контролю, а також вираженість «темної тріади» (макіавеллізм, нарцисизм, психопатія) мають тісний зв'язок із маніпулятивною поведінкою (Paulhus & Williams, 2002) [15]. Відсутність адекватного опрацювання ранніх емоційних травм та дефіцит безумовного прийняття в дитинстві створюють основу для формування дисфункційних моделей взаємодії, в яких маніпуляція стає засобом контролю над середовищем.

Сучасна культура успіху, орієнтована на досягнення та інструменталізацію інших, підсилює використання непрямих стратегій впливу, маскування істинних намірів і соціальної маски (Гоффман, 1959) [10]. Відповідно маніпуляція перестає сприйматись як девіація і набуває рис адаптивного механізму, особливо у контексті професійної діяльності, політики, медіа або бізнесу. Це зумовлює необхідність поглибленого розуміння не лише індивідуальних, а й макросоціальних детермінант маніпулятивної поведінки.

Попри наявність значного корпусу емпіричних і теоретичних праць, питання психологічних передумов та особливостей маніпулятивної поведінки у дорослому віці лишається недостатньо систематизованим. Зокрема, потребує подальшого вивчення співвідношення між емоційним інтелектом, самооцінкою, рівнем соціальної відповідальності й маніпулятивними тенденціями особистості. Відсутність цілісної моделі, яка б пояснювала формування та прояви маніпулятивної поведінки в різних сферах життєдіяльності дорослої людини, ускладнює розробку ефективних психокорекційних програм і профілактичних заходів. У цьому контексті актуальним є комплексне дослідження психологічних детермінант маніпулятивної поведінки в дорослому віці з урахуванням як інтраперсональних, так і екстраперсональних чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема маніпулятивної поведінки знаходить відображення у численних міждисциплінарних дослідженнях, що охоплюють психологію особистості, соціальну психологію, психоаналіз та когнітивну психологію. У працях В. В. Лефевра (1982) маніпуляція розглядається як стратегія поведінки, спрямована на вплив на вибір іншої особи без відкритого конфлікту, що дозволяє маніпулятору досягати своїх цілей за рахунок зміни когнітивної або емоційної структури опонента [12]. Маніпулятивна поведінка базується на дисбалансі соціально-перцептивної взаємодії, коли один із партнерів прагне використати когнітивні схеми іншого для досягнення власної вигоди. Це дозволяє розглядати маніпуляцію як порушення етичних норм комунікації, що має психологічні, моральні та соціальні наслідки.

У науковій літературі висвітлюються різні підходи до класифікації маніпулятивної поведінки. Деякі вчені поділяють маніпулятивні стратегії за типами впливу: емоційний шантаж, дезінформація, компліментування, навіювання почуття провини тощо [9, 14]. Водночас М. Аргайл (1967) наголошує, що маніпуляція може набувати форм комунікативного конформізму, коли індивід приховує свої справжні наміри, підлаштовуючись під соціально бажану поведінку [5, 7]. Це особливо актуально в контексті аналізу дорослого віку, коли соціальні ролі й очікування зумовлюють підвищену складність міжособистісної взаємодії.

Окремий пласт досліджень стосується зв'язку маніпулятивної поведінки з особистісними рисами. Зокрема, у роботах П. Джонса і Д. Паулюс (2014) простежується зв'язок між так званою «темною тріадою» особистості (макіавеллізм, нарцисизм, психопатія) та схильністю до маніпулятивних дій [11, 15]. Ці дослідження демонструють, що особи з високим рівнем макіавеллізму, як правило, використовують маніпуляцію як інструмент домінування та контролю у соціальних взаємодіях. Крім того, за даними К. Барона і Р. Річмонд (2012), низький рівень емоційного інтелекту та емпатії також є значущими предикторами схильності до маніпулятивної поведінки, особливо у ситуаціях міжособистісного конфлікту [6].

У працях українських дослідників, зокрема Т. Титаренко, І. Зверкової, маніпуляція розглядається як деструктивний комунікативний механізм, що формується на перетині особистісних диспозицій та досвіду соціального навчання [2, 3]. Інші вчені відзначають, що маніпуляція у дорослому віці може бути наслідком засвоєних ще в дитинстві моделей адаптивної поведінки, що базуються на уникненні прямої конфронтації та потребі контролювати значущих інших [6, 8]. І. Зверкова підкреслює роль рефлексивності та рівня розвитку моральної свідомості у формуванні здатності протистояти маніпулятивному впливу, що відкриває перспективи для психокорекційного втручання [2].

Незважаючи на значний науковий інтерес до феномену маніпуляції, вивчення саме дорослого віку як періоду активного використання маніпулятивних стратегій залишається фрагментарним. Більшість досліджень фокусуються на підлітковому та юнацькому віці, тоді як у зрілому віці маніпуляція часто маскується під соціально прийнятну поведінку, що ускладнює її діагностику. Отже, актуальним залишається подальше дослідження психологічних механізмів, що детермінують маніпулятивну поведінку саме в дорослому віці, з урахуванням життєвого досвіду, професійного контексту та рівня соціальної відповідальності особистості.

Постановка завдання. Метою статті є виявлення та аналіз психологічних передумов і особливостей прояву маніпулятивної поведінки у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. У проведеному дослідженні ми прагнули глибоко охарактеризувати психологічні основи маніпулятивної поведінки у дорослому віці, використовуючи як кількісний, так і якісний аналіз. Базою для реалізації дослідницького проєкту виступив один із закладів харчування у м. Житомир. Вибірка дослідження сформована з 46 учасників, які відрізнялися за віковими, статевими та професійними характеристиками, що дозволило забезпечити варіативність особистісних типів. До вибірки увійшли як працівники закладу (офіціанти, адміністратори, кухарі, менеджери), так і його клієнти, що забезпечило змогу дослідити маніпулятивну поведінку як у професійно-рольовому контексті, так і в контексті міжособистісної побутової взаємодії.

Сучасна психологічна наука визнає, що маніпуляція – це поведінковий акт та цілісний психічний конструкт, який інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти. Такий підхід дозволяє розглядати маніпулятивну поведінку не як випадкову реакцію, а як стабільну модель взаємодії, що базується на глибинних особистісних структурах. На кількісному рівні результати опитувальника Mac-IV засвідчили високий середній бал (4.1), що вказує на стійку схильність респондентів до використання маніпулятивних стратегій у повсякденному житті. Це особливо виражено в ситуаціях соціальної конкуренції, розподілу ресурсів або необхідності приймати рішення в умовах міжособистісної напруги. Такі дані узгоджуються з позицією Закревської (2001) про те, що маніпуляція є формою адаптації до соціально неоднозначного середовища через прихований контроль над іншими [1].

Значення шкали нейротизму (M=3.6) та домінантності (M=3.9), отримані за допомогою п'ятифакторного особистісного опитувальника та методики Т. Лірі відповідно, свідчать про те, що респонденти мають підвищений рівень емоційної реактивності та прагнення домінувати в міжособистісних стосунках. Це створює сприятливий ґрунт для маніпулятивної поведінки, оскільки особи з такою комбінацією рис зазвичай мають внутрішній імпульс до контролю й водночас не володіють достатнім емоційним ресурсом для відкритого діалогу.

Увагу привертає показник «Темного ядра особистості», середнє значення якого склало 4.3 – найвищий бал серед усіх вимірюваних характеристик. Це дає підстави стверджувати, що маніпулятивна поведінка у нашій вибірці тісно пов'язана з моральною холодністю, егоцентризмом і схильністю до інструментального ставлення до інших. Як зазначають Moshagen, Hilbig & Zettler (2018), ці риси утворюють єдине латентне ядро – D-фактор, що є ключовим предиктором соціально небажаної поведінки [14].

Водночас було зафіксовано низький середній рівень сформованості Я-концепції (2.4), що підтверджує думку про компенсаційний характер маніпуляції: особа, не відчуваючи внутрішньої цілісності, намагається контролювати зовнішнє середовище, аби забезпечити психологічну безпеку. Це відповідає висновкам Р. Бернса, який трактував знижену самооцінку як джерело неавтентичної поведінки у міжособистісних контактах.

Кількісний аналіз також продемонстрував високий рівень агресивності (M=3.8) та впливовості (M=4.0) як вторинних, але важливих предикторів маніпулятивної поведінки (рис. 1). Дані показники розкривають схильність респондентів до використання сили слова, емоцій або соціального статусу з метою контролю поведінки інших. Ці характеристики виявились суттєво корельованими з темним ядром ($r=0.69$, $p<0.01$), що ще раз підтверджує інтегративну природу маніпулятивних стратегій.

У межах якісного аналізу було проведено контент-аналіз відкритих відповідей респондентів на запитання про причини, умови та мотиви маніпулятивної поведінки. Найчастіше згадувались мотиви самозахисту, прагнення уникнути відповідальності, бажання контролювати результат або зберегти імідж. Окремі респонденти відверто зазначали, що «маніпуляція – це більш безпечний спосіб досягнення мети», що свідчить про наяв-

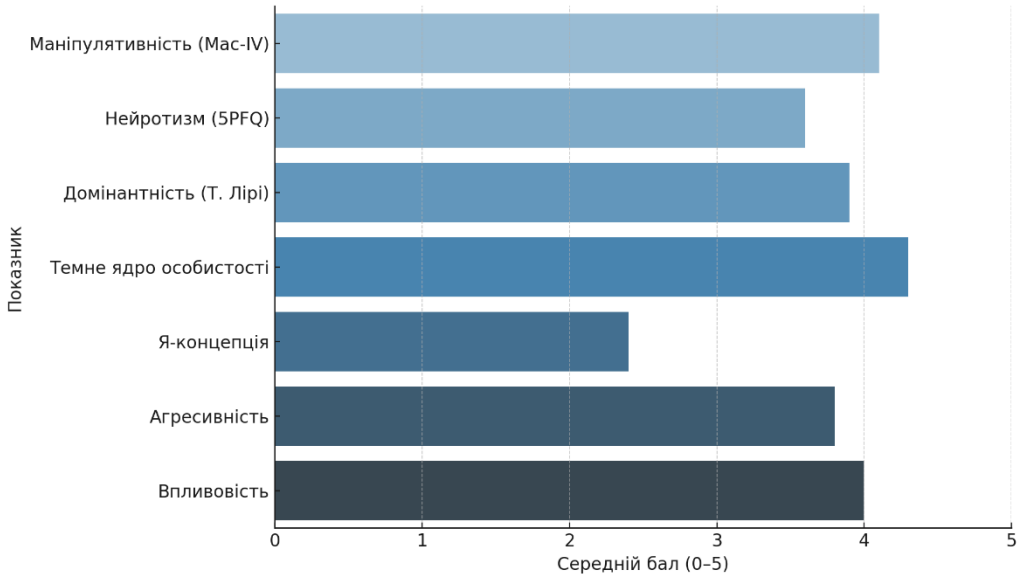

Рис. 1. Середні значення показників

ність усвідомленої раціоналізації власної поведінки.

У значної частини респондентів простежується внутрішній конфлікт між ціннісною установкою на чесність і ефективністю маніпулятивної стратегії. Така когнітивна дисонансність виявлялась у висловлюваннях типу: «Я знаю, що це не зовсім чесно, але інакше мене не почують». Це вказує на морально-психологічні передумови маніпуляції – невпевненість у власній значущості, страх бути відкинутим або проігнорованим.

Вартим уваги є також виявлений гендерний аспект. Жінки частіше використовували емоційно орієнтовані маніпуляції (наприклад, демонстрація слабкості, апеляція до жалю), тоді як чоловіки тяжіли до раціональних, стратегічних форм впливу. Це узгоджується з класичними дослідженнями про відмінності у соціальних стратегічних стилях представників різних статей [7, 9, 13].

Умови професійної взаємодії справляють значущий вплив: працівники закладу, які контактували з великою кількістю клієнтів щодня, виявляли вищі рівні маніпулятивної поведінки порівняно з тими, чия робота передбачала менше комунікаційних навантажень. Це дозволяє зробити припущення про кумулятивний ефект соціального середовища як тригера для маніпулятивної адаптації.

У якісному аналізі поведінкових патернів було встановлено, що маніпуляція найчастіше проявляється через такі дії: уникнення відповідальності, навіювання провини, використання компліментів із прихованими намірами, пасивно-агресивна поведінка. Психологічний портрет дорослого з вираженою маніпулятивною поведінкою включає: високий рівень тривожності, прагнення до влади, схильність до агресії, знижений рівень моральної чутливості та тенденцію до інструментального ставлення до оточуючих. На рисунку подано візуалізацію цього профілю, особливо виразними є показники темного ядра, домінантності та впливовості при низькому рівні емпатії та Я-концепції (рис. 2).

Маніпулятивна поведінка у дорослому віці є не випадковою чи ситуативною реакцією, а частиною усталеної структури особистості, яка формується під впливом життєвого досвіду, міжособистісних стосунків і внутрішньої картини світу.

У респондентів з високими показниками маніпулятивності рівень моральної рефлексії був нижчим (за якісним самозвітом), що створює передумови для закріплення такої поведінки як автоматизованої. У більшості таких осіб відсутнє усвідомлення деструктивності обраної стратегії, що унеможливлює її самостійне коригування без зовнішнього втручання. Маніпулятивна поведінка у дорослому віці має багаторівневу структуру і формується під впливом як глибинних особистісних чинників, так і соціального контексту.

Висновки. Маніпулятивна поведінка у дорослому віці є стійкою соціально-психологічною стратегією, яка формується на основі комплексу когнітивних, емоційних та особистісних чинників. Вона виступає як механізм адаптації до складних або неоднозначних соціальних ситуацій, де відкриті форми взаємодії сприймаються респон-

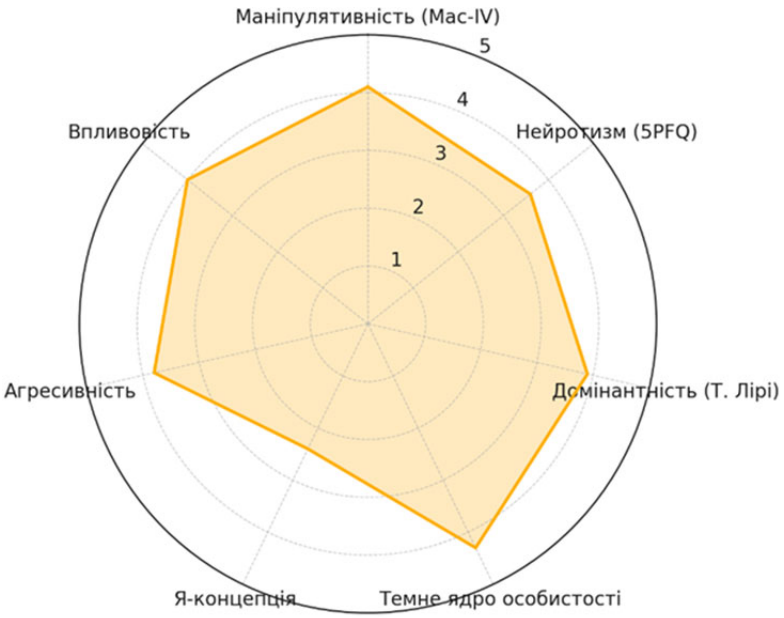

Рис. 2. Психологічний профіль респондентів із тенденціями до маніпулятивної поведінки

дентом як небезпечні або неефективні. Результати дослідження підтвердили високий рівень маніпулятивної поведінки серед частини респондентів (41% із високими показниками за Mac-IV), що пов'язано зі специфікою емоційного функціонування (підвищений нейротизм), домінантною міжособистісною позицією та наявністю темних рис особистості (D-фактор). Це свідчить про те, що маніпуляція є не лише ситуативною реакцією, а інтегрованою рисою особистості.

Виявлено достовірні кореляції між рівнем маніпулятивності та низкою психологічних характеристик, зокрема темним ядром особистості ($r=0.72$, $p<0.01$), нейротизмом ($r=0.63$, $p<0.05$), а також зворотніми зв'язками з емпатією, відкритістю та позитивною Я-концепцією. Це вказує на наявність стійкого патерну деструктивної соціальної взаємодії, заснованої на моральній холодності, егоцентризмі та емоційній нерегульованості. Маніпуляція раціоналізується респондентами як «необхідна» або «виправдана» стратегія, що зумовлено внутрішньою потребою в контролі, страхом бути відкинутим або втратити вплив. Більшість респондентів не усвідомлюють деструктивність своєї поведінки, що свідчить про знижену моральну рефлексію і автоматизацію маніпулятивних дій.

Стать, професійне середовище та комунікативне навантаження впливають на вираженість маніпулятивної поведінки. Жінки схильні до емоційно-забарвлених форм маніпуляції, тоді як чоловіки тяжіють до інструментальних і логічно обґрунтованих тактик. Професійні ролі, пов'язані з частими контактами з клієнтами або владними відносинами, актуалізують маніпулятивні тенденції як частину адаптації. На основі отриманих даних можна зробити висновок, що маніпулятивна поведінка є поліфакторним утворенням, яке потребує не лише діагностики, а й цілеспрямованої психопрофілактики.

Список літератури

1. Закревська Є. І. Маніпулятивний вплив у спілкуванні: соціально-психологічні механізми. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2001.

2. Зверкова І. І. Особистісні чинники сприйняття соціальної несправедливості. *Психологічні перспективи*. 2015. №25. С. 41–49.

3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Наукова думка, 2003.

4. Фромм Е. Мистецтво любити / пер. з англ. Київ: Основи, 2002.

5. Argyle M. The psychology of interpersonal behaviour. *Harmondsworth: Penguin Books*, 1967.

6. Baron K. M., Richmond R. Emotional intelligence and social interaction in personality assessment. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 53, No. 3. P. 312–317. URL: https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.016 (дата звернення: 18.02.2025).

7. Burns R. B. Self-concept: Theory, measurement, development and behavior. London: Longman, 1993.
8. Christie R., Geis F. L. Studies in Machiavellianism. New York: Academic Press, 1970.
9. Costa P. T., McCrae R. R. NEO PI-R professional manual. Odesa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992.
10. Goffman E. The presentation of self in everyday life. *Garden City*, NY: Doubleday, 1959.
11. Jones D. N., Paulhus D. L. Introducing the Short Dark Triad (SD3): *A brief measure of dark personality traits. Assessment*. 2014. Vol. 21, No. 1. P. 28–41. URL: https://doi.org/10.1177/1073191113514105 (дата звернення: 10.02.2025).
12. Lefebvre V. A. Algebra of conscience. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company, 1982.
13. Lilienfeld S. O., Widows M. R. Psychopathic Personality Inventory–Revised: Professional manual. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, 2005.
14. Moshagen M., Hilbig B. E., Zettler I. The dark core of personality. Psychological Review. 2018. Vol. 125, No. 5. P. 656–688. URL: https://doi.org/10.1037/rev0000111 (дата звернення: 08.02.2025).
15. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*. 2002. Vol. 36, No. 6. P. 556–563. URL: https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6 (дата звернення: 26.02.2025).

Lytvynchuk A.I., Zapolovska M.A. MANIPULATIVE BEHAVIOR IN ADULTHOOD: PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES AND CHARACTERISTICS

The article explores manipulative behavior in adulthood as an integrated socio-psychological phenomenon based on a complex interplay of personality traits, cognitive schemas, motivational structures, and interpersonal experience. A theoretical analysis of scholarly sources addressing the issue of manipulation is presented in the context of its understanding as a covert psychological influence strategy aimed at altering another person's behavior without their conscious consent. It is argued that manipulation in adults is not merely a situational reaction but a stable behavioral tendency shaped by constitutional, social, and cognitive-emotional factors.

An empirical study was conducted throughout 2024 involving 46 respondents of various ages, genders, and professional backgrounds. The methodological toolkit included four standardized psychodiagnostic instruments: the Mach-IV questionnaire to assess the level of manipulativeness; the Five-Factor Personality Questionnaire (5PFQ) to evaluate basic personality traits; Leary's Interpersonal Diagnosis of Personality for analyzing interpersonal interaction styles; and the Dark Core of Personality test, which identifies destructive dispositions associated with manipulative behavior. The data obtained revealed significant correlations between high manipulativeness scores and traits such as Machiavellianism, dominance, neuroticism, aggressiveness, and a diminished self-concept. At the same time, inverse relationships were found with empathy, openness to experience, and emotional regulation.

Rationalized motives such as self-protection, a need for control over situations, avoidance of responsibility, and a desire for elevated social status were found to dominate among respondents. Gender differences in the use of manipulative strategies were also identified: women more frequently employed emotionally charged influence techniques, while men tended to rely on instrumental and rationalized forms of behavioral influence. A professional environment with high communicative demands was also shown to be a significant predictor of manipulative behavior frequency.

A generalized psychological profile of an adult with high manipulativeness includes a dominance of dark personality traits, a fragmented or diminished self-concept, an external locus of control, a strong drive for power, and emotional dysregulation. The study emphasizes the relevance of exploring manipulation as a dynamic personality construct in the context of modern social environments that demand adaptability, psychological competence, and ethical self-regulation.

Key words: *manipulative behavior, dark core of personality, interpersonal interaction, emotional regulation, self-concept, neuroticism, Machiavellianism.*

УДК 159.922.8:316.356.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/28

Мацкевич В.Г.
Приватний вищий навчальний заклад «Університет сучасних знань»

ВПЛИВ СІМ'Ї НА ЕМОЦІЙНО ПОЧУТТЄВУ СФЕРУ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Стаття присвячена комплексному теоретичному аналізу впливу сімейного середовища на розвиток емоційно-почуттєвої сфери дітей підліткового віку. В межах дослідження актуалізовано важливість сім'ї як первинного соціального інституту, що забезпечує становлення базових емоційних, поведінкових та морально-ціннісних орієнтирів дитини. Охарактеризовано історичні, соціологічні й психологічні підходи до визначення сутності поняття «сім'я», простежено еволюцію уявлень про її структуру та функції. Проаналізовано наукові позиції українських і зарубіжних дослідників щодо ролі сімейного виховання, стилю взаємодії та емоційного клімату в родині у процесі емоційного розвитку підлітка.

Особлива увага приділяється вивченню негативного впливу дисфункціональних родинних умов (емоційної депривації, дефіциту підтримки, авторитарних чи байдужих стилів виховання) на психодинаміку емоційних розладів, девіантної поведінки та труднощів соціальної адаптації. Узагальнено основні підходи до вивчення емоцій як психофізіологічного та соціокультурного феномену, зокрема розглянуто теоретичні та емпіричні дослідження емоційної сфери в контексті її біологічної та соціальної обумовленості.

Встановлено, що підлітковий вік є особливо сенситивним періодом розвитку емоційної регуляції, самосвідомості та адаптивних механізмів особистості. Сімейне середовище за сприятливих умов сприяє розвитку емоційної стабільності, емпатії, мотивації до досягнень і формуванню позитивного самосприйняття, тоді як несприятливі фактори можуть формуванню, розвитку та підтримці психоемоційних дисфункцій, когнітивних та поведінкових порушень.

У статті наголошується на потребі диференційованого підходу до вивчення впливу різних стилів сімейного виховання з урахуванням соціокультурних змін, викликів цифрової епохи та мінливості сучасних соціально-політичних умов. Підкреслюється важливість розробки та впровадження програм психолого-педагогічної підтримки, орієнтованих на корекцію дисгармонійних взаємин у сім'ї та сприяння розвитку емоційної резильєнтності підлітків.

Ключові слова: *емоційно-почуттєва сфера, емоції, підлітковий вік, особистість, сім'я.*

Постановка проблеми. Відомо, що сім'я, як перше соціальне середовище, в яке потрапляє дитина, має визначний вплив на формування та розвиток останньої. Характер сімейних взаємин, стиль виховання та рівень емоційної підтримки зумовлюють розвиток емоційної регуляції, емпатії та соціальних навичок. Вивчення впливу сімейного середовища на ці процеси є важливим для розуміння механізмів становлення емоційної стійкості підлітків і створення умов для їх гармонійного розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впливу сім'ї на емоційно-почуттєву сферу дітей підліткового віку є предметом активного наукового інтересу як в українському, так і в зарубіжному психологічному дискурсі. Проблематика впливу сімейного середовища на розвиток емоційної сфери дітей входила в коло наукових інтересів таких дослідників, як Д. Баумрінд, А. Бандура, Ю. Гіппенрейтер, Дж. Боулбі, Е. Еріксон, які акцентували на значенні стилю виховання, емоційного клімату в родині та характеру батьківсько-дитячої взаємодії в контексті формування емоційної стабільності та резильєнтності підлітків [2; 9].

Вплив дисфункціональної сім'ї на психічний розвиток дітей вивчали також Н. Гаврилюк, С. Максименко, О. Вайнола, які наголошували, що емоційна депривація, порушення батьківських функцій, насильство чи нехтування потребами дитини можуть виступати предикторами девіантної поведінки та емоційних розладів у підлітковому віці [5].

В контексті аналізу особливостей емоційного розвитку дітей у складних соціальних умовах цінним є внесок зарубіжних дослідників, таких як М. Айзенк, К. Роджерс, А. Маслоу, які розглядали сімейне середовище як одну з ключових детермінант становлення особистості [11].

Отже, аналіз наукових досліджень засвідчує багатогранність підходів до розгляду ролі сім'ї у розвитку емоційно-почуттєвої сфери підлітків та підкреслює необхідність комплексного вивчення зазначеної проблематики, що враховує як позитивний, так і негативний потенціал сімейного впливу на формування особистісних рис дитини.

Постановка завдання. Метою статті є теоретично обґрунтувати роль сім'ї в контексті становлення та розвитку емоційно-почуттєвої сфери дітей підліткового віку.

Виклад основного матеріалу. На нашу думку, важливим в контексті нашого дослідження є визначення сутності та змісту поняття «сім'я». У науковому дискурсі існує велика кількість трактувань окресленого соціального феномену, які представлені в працях таких авторитетних дослідників, як А.І. Антонов, М.Я. Соловйов, А.Г. Харчев [7, с. 80].

У давньогрецькій мові термін «сім'я» первісно означав спільноту, що виникала на основі договору або угоди. У нормативних документах XV століття замість слова «сім'я» іноді використовувалося поняття «артель», що мало значення колективної праці. Подібне розуміння родинної спільності простежується і в пізніших історичних джерелах. У довідкових виданнях підкреслюється, що сучасне уявлення про сім'ю є результатом тривалого процесу еволюції соціальних взаємин. Згідно з тлумачним словником В. Даля, сім'я – це коло найближчих родичів, які проживають разом (наприклад, батьки з дітьми), водночас окремо проживаючі одружені сини або незаміжні дочки, які створили власне домогосподарство, вже належать до іншої сім'ї [8, с. 86]. На сьогодні поняття «сім'я» широко застосовується як у соціологічному, так і в юридичному контекстах.

На думку Е.Г. Ейдеміллера, сім'я постає як соціальний інститут, що функціонує у вигляді стабільної соціальної групи, головним призначенням якої є первинна соціалізація дитини. Крім цього, сім'я виконує низку важливих функцій: економічну, репродуктивну, рекреаційну, а також освітньо-виховну. Згідно з філософським словником, сім'я визначається як специфічна форма соціальної спільноти, що відіграє ключову роль в організації приватного життя. Вона базується на шлюбному союзі та родинних зв'язках, охоплюючи розгалужену систему взаємин між чоловіком і жінкою, батьками і дітьми, братами, сестрами та іншими родичами, які проживають разом і ведуть спільне господарство [7, с. 80].

Проблематика формування особистості в підлітковому віці посідає чільне місце серед актуальних питань сучасної науки та практики. Її значущість зумовлена комплексом соціальних, економічних і психологічних чинників, що справляють вплив на розвиток дитини, особливо в умовах військового стану, який посилює ці виклики. Очевидно, одним із ключових середовищ впливу на становлення підліткової особистості є сім'я. Зокрема, вирішальну роль відіграють виховні практики батьків, характер батьківсько-дитячих стосунків і їхній вплив на рівень резильєнтності підлітка. Саме ці чинники здатні істотно впливати на формування поведінкових моделей, систему цінностей та світогляд молодої особистості. Особливої уваги потребує негативний вплив несприятливого сімейного середовища. Недостатність емоційної підтримки, неадекватні або руйнівні виховні стратегії, а також порушення емоційного клімату в родині можуть виступати як предиктори девіантної поведінки. У дисфункціональних сім'ях ймовірність виникнення таких форм поведінки суттєво зростає [9].

Період підліткового віку характеризується завершенням дитинства та початком процесу дорослішання, що охоплює віковий діапазон від 10–11 до 14–15 років. Цей етап є перехідним між дитинством і дорослістю, протягом якого формується здатність адаптуватися до зовнішнього світу. У середній школі рефлексія підлітків здебільшого спрямована на самих себе. Порівнюючи себе з дорослими і молодшими дітьми, підлітки усвідомлюють зміни у власній особистості, починають відчувати себе дорослими і прагнуть, щоб їхня незалежність і значущість були визнані оточенням. Психологічні потреби цього вікового етапу включають спілкування з однолітками, прагнення до автономії, незалежності та свободи від контролю дорослих. Відчуття дорослості є важливим маркером початку підліткового періоду. Соціально-психологічні особливості цього віку визначають характерну поведінкову модель підлітків, що відображає специфічні реакції на взаємодію з навколишнім середовищем [1, с. 297].

Вивчення вікових особливостей емоційного розвитку дітей має ключове значення через взаємозв'язок між емоційною та інтелектуальною сферами. Наприклад, порушення емоційного розвитку в дошкільному віці може обмежувати здатність дитини реалізовувати свій інтелектуальний потенціал у подальшому. У дітей із емоційними дисфункціями часто переважають негативні стани, такі як страх, гнів, відраза, а також спосте-

рігається високий рівень тривожності при майже повній відсутності позитивних емоцій. Це зумовлює потребу у контролі за розвитком емоційної сфери та, за необхідності, використанні корекційних психотерапевтичних програм. Емоційний розвиток починається ще до народження людини, а в підлітковому віці емоції тісно пов'язані зі спілкуванням. Особистісно значущі відносини з оточенням визначають зміст і характер емоційних реакцій. Однак недостатній досвід у переживанні емоцій у нових видах діяльності, таких як навчання, або у спілкуванні, призводить до того, що підлітки орієнтуються на індивідуальні особливості інших людей, а не на універсальні емоційні еталони. Зберігається також тенденція до негативного ставлення до себе, що провокує домінування негативних емоцій і дисбаланс у мотиваційній сфері. У порівнянні з молодшими школярами, підлітки краще вербально визначають основні емоції, такі як страх і радість. Починаючи з цього вікового періоду, знання про емоції набувають більш опосередкованого характеру, що відображає зміни в когнітивному та емоційному розвитку [2, с. 1656–1657].

У межах наукової дискусії щодо природи емоцій сформувалися два основні напрями дослідницького підходу. Перший напрям, представлений такими науковцями, як В. Вундт, Дж. Уотсон, Г. Ланге, У. Джемс, Д. Рапапорт, У. Кеннон, П. Анохін, П. Сімонов та інші, спрямований на розуміння емоцій з позиції внутрішніх психічних процесів. У межах цього підходу розроблялися теоретичні моделі психічної діяльності людини, де центральним було прагнення виявити закономірності функціонування емоцій через гіпотези про взаємозв'язки між психічними структурами. Ці дослідники нерідко пропонували концепції, які суттєво різнилися у визначенні природи емоцій, проте всі вони виходили з припущення, що теоретичний аналіз дозволить побудувати узгоджену модель емоційної сфери особистості, включаючи її структурні компоненти та взаємодію між ними. Передбачалося, що експериментальні дані з часом мають доповнити та уточнити ці теоретичні положення, замінюючи філософське осмислення емоцій на емпірично обґрунтовані знання. Другий напрям, пов'язаний з іменами Ч. Дарвіна, К. Ізарда, С. Томкінса, П. Екмана та ін., акцентував увагу на безпосередньому вивченні емоцій як емпіричних феноменів. У рамках цього підходу дослідженню підлягали реальні прояви емоційної поведінки, що піддаються безпосередньому спостереженню та науковому аналізу. Було висунуто ідею поділу емоцій на базові (елементарні) та похідні (комплексні), яка набула значного поширення, особливо в західній психології. Паралельно з розвитком нейропсихологічної науки, зокрема завдяки працям О. Лурії, О. Хомської та інших, з'явилася можливість дослідження нейрофізіологічних механізмів, які лежать в основі емоційних реакцій, включаючи нейрорегуляційні процеси та психофізіологічні підґрунтя їх формування, розвитку та взаємодії з іншими когнітивними й афективними процесами [10, с. 37–38]. Таким чином, сучасне розуміння емоційної сфери є результатом взаємодоповнюючого внеску обох підходів – теоретико-модельного та емпірично-описового, які сформували основу для сучасних уявлень про психологічно й біологічно зумовлені емоції.

Загалом, емоції являють собою складний феномен, який включає нейрофізіологічний, нервово-м'язовий і феноменологічний аспекти. Їхній вплив на людину може суттєво відрізнятися, що проявляється у варіативності емоційних реакцій на однакові об'єкти не лише між різними людьми, але й у однієї особи в різні періоди життя. Дослідження свідчать про універсальність певних емоцій, які є загальнолюдським явищем. Процеси кодування та декодування основних емоційних виразів є спільними для людей незалежно від культурних, мовних чи освітніх відмінностей. Водночас соціокультурні фактори суттєво впливають на експресивний компонент емоцій, зумовлюючи його варіативність відповідно до національного, соціального чи культурного контексту. У кожному середовищі формуються специфічні стереотипи емоційної експресії, які є характерними для певних культурно-соціальних груп і легко розпізнаються їхніми представниками [3, с. 228–229].

Проблема батьківського впливу на підлітка та на його емоційно-почуттєву сферу є досить актуальною на сьогоднішній день, оскільки сучасні батьки досить багато часу приділяють роботі й забезпеченню себе і своєї сім'ї матеріальними благами, і в свою чергу мало приділяють уваги власним дітям. Як відомо, сім'я є основним джерелом розвитку та наслідування, і тому саме батьківське ставлення в підлітковому віці формує адекватну емоційно-почуттєву сферу особистості підлітка [4, с. 401].

Важливим поняттям, яке вимагає диференціації, є поняття сімейного виховання. Сімейне виховання розглядається як специфічна форма соціалізації дитини, що поєднує усвідомлену виховну діяльність батьків з неусвідомленим, спонтанним впливом родинного середовища. Останній охо-

плює повторювані елементи щоденного життя – зокрема, стиль поведінки, побутові звички, спосіб взаємодії, – які безпосередньо впливають на формування ціннісно-мотиваційної сфери дитини, її потреб, інтересів, звичок і соціальних орієнтирів. Саме характер і структура сімейного виховання, як вияв соціально-психологічної організації життєдіяльності родини, мають визначальний вплив на процес становлення особистості. У ширшому контексті цей вплив реалізується через систему сімейних цінностей, міжособистісні стосунки між членами родини, їх ставлення до соціального оточення, домінуючі моральні настанови, потреби та родинні традиції [12, с. 202–203].

І. О. Корнієнко стверджує, що сімейні взаємини відіграють ключову роль у процесі виховання дитини, оскільки від їх якості значною мірою залежить ефективність реалізації інших складових педагогічного потенціалу сім'ї. Значне порушення внутрішньосімейної гармонії часто свідчить про наявність кризи в родині, що, у свою чергу, знижує її виховні ресурси або повністю їх нівелює. Протягом усього періоду онтогенезу дитина та її батьки перебувають під впливом численних психологічних чинників, які можуть як сприяти, так і ускладнювати родинну взаємодію. Ідентифікація та аналіз цих чинників дозволяють мінімізувати комунікативні труднощі, гармонізувати емоційно-психологічний клімат у родинному мікросоціумі та підвищити якість виховного процесу. Разом із цим, функціонування сім'ї нерідко супроводжується низкою внутрішніх суперечностей, ускладнень і обмежень, що негативно впливають на виховну діяльність. Особливої уваги потребують неповні сім'ї, які вважаються соціально вразливими у виховному контексті. Емпіричні дослідження засвідчують, що вихованці з неповних родин частіше мають недостатньо сформований досвід підготовки до власного сімейного життя, що корелює з підвищеним ризиком деструкції майбутніх шлюбних стосунків. Крім того, у таких сім'ях спостерігається значне обмеження емоційної взаємодії, зокрема між матір'ю та дитиною. Психологічна дезадаптація, психічні розлади або наявність інвалідності в одного з членів родини можуть виступати як потенційні фактори ризику розвитку психосоматичних порушень у дитини. Це може бути зумовлено як спадковою передачею підвищеної емоційної вразливості, так і дисфункційним впливом психічного стану дорослих на загальний емоційний фон родинного життя. Надмірна дратівливість батьків позбавляє дитину відчуття безпеки та емоційного захисту, а їхні страхи та тривожність можуть спричинити обмеження пізнавальної та поведінкової активності дитини [11, с. 96–97].

Викладене вище дає нам підстави припустити, що сім'я виступає визначальним соціальним інститутом, що формує базові компоненти емоційно-почуттєвої сфери особистості впродовж усього онтогенезу. Якість батьківсько-дитячих взаємин, емоційний мікроклімат у родині та загальний стиль виховання істотно впливають на розвиток емоційної стабільності, здатність до саморегуляції, емпатії та адаптації. Дисфункціональні родинні умови, зокрема неповна сім'я, психоемоційні порушення у батьків чи відсутність емоційної підтримки, значно підвищують ризик виникнення емоційної дезадаптації, психосоматичних розладів і девіантної поведінки у дітей. Таким чином, емоційно-почуттєвий розвиток особистості значною мірою детермінований характером родинного середовища, що вимагає цілеспрямованої уваги до підтримки функціонального та психоемоційно здорового сімейного контексту.

Є. А. Тищенко в рамках власної статті, досліджуючи вплив стилів батьківського виховання на емоційну сферу підлітка, робить висновок, що безпосередня взаємодія підлітків із батьками є ключовим фактором у становленні норм і правил поведінки, розвитку моральних якостей, формуванні адекватних емоційних реакцій, а також адаптивності й прийняття моральних цінностей. Цей контакт сприяє емоційному благополуччю та соціальній зрілості підлітків. Тип спілкування в сім'ї, рівень задоволення фізичних і психологічних потреб дитини, а також ступінь поваги до її індивідуальності визначають формування певної моделі поведінки, яка впливає на її розвиток протягом усього життя [5, с. 237].

У деяких сім'ях стиль внутрішньосімейних взаємин характеризується ліберальним підходом, який супроводжується мінімізацією контактів, відстороненістю та байдужістю між членами родини. В таких умовах інтереси, почуття та справи один одного залишаються поза увагою. На противагу цьому, в благополучних сім'ях батьки передають дітям власні духовні цінності, що є основою для формування ціннісних орієнтацій, моральних установок і моделей поведінки, спрямованих на соціально прийнятний розвиток. Натомість у неблагополучних сім'ях, де цінності не є пріоритетом для батьків, а взаємини з дітьми характеризуються авторитарністю, байдужістю або ворожістю, передача духовних орієнтацій

практично відсутня. Сімейні проблеми, такі як нестабільність шлюбу, розлучення чи дисгармонія у спілкуванні, сприяють викривленню системи цінностей у родині. У таких умовах знижується значущість самореалізації, пізнання, праці, що призводить до маргіналізації соціальної поведінки. Замість досягнення значущих цілей діяльність часто спрямована на уникнення негативних наслідків, що передається наступним поколінням як ціннісна установка. Негативний вплив дисгармонії у стосунках між батьками і дітьми може викликати порушення психічного розвитку, формування неадекватних моделей поведінки. Це стає причиною зростання кількості «важких дітей» у суспільстві, а також дітей, які частково або повністю втрачають зв'язок із сім'єю [6, с. 142].

Висновки. Отже, сімейне середовище відіграє ключову роль у формуванні емоційно-почуттєвої сфери дітей підліткового віку. Гармонійні стосунки в родині сприяють передачі духовних цінностей, формуванню моральних орієнтирів і адаптивної соціальної поведінки. Натомість дисгармонія, байдужість чи авторитарність у стосунках між батьками і дітьми негативно впливають на емоційний розвиток підлітків, провокуючи формування неадекватних моделей поведінки, зниження самооцінки та схильність до маргінальних форм соціальної взаємодії. Таким чином, підтримка здорових сімейних взаємин є визначальним чинником для забезпечення емоційного благополуччя і соціальної зрілості молоді.

Подальші дослідження впливу сімейного середовища на емоційно-почуттєву сферу підлітків доцільно зосередити на вивченні специфіки впливу різних стилів батьківського виховання у контексті соціокультурних змін. Особливу увагу слід приділити механізмам передачі ціннісних орієнтацій у сучасних сім'ях, враховуючи вплив цифровізації та змін у структурі комунікації. Перспективним є також аналіз ефективності програм психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на корекцію дисгармоній у стосунках між батьками і дітьми, для формування емоційної стійкості та соціальної адаптивності підлітків.

Список літератури

1. Брашеван О. А., Караджи О. С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. *Current challenges of science and education* : The 10th International scientific and practical conference, June 3–5, 2024. Berlin: MDPC Publishing, 2024. P. 297–299.

2. Присяжнюк Б. В. Психологічні особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. *Наукові перспективи*. 2024. № 5 (47). С. 1653–1663.

3. Кузьменко В. Що таке емоція? Поняття емоційності та емотивності. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали VII Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, 18–19 квітня 2019 р. Суми: СумДУ, 2019. С. 228–232.

4. Галузінська К. М. Психологічні особливості батьківського ставлення у вихованні підлітків. *Молодь: освіта, наука, духовність* : тези доп. X Всеукр. наук.-практ. конф. Київ: Університет «Україна», 2013. Ч. II. С. 401–403.

5. Тищенко Є. А. Вплив стилів батьківського виховання на емоційну сферу підлітка. *Освіта і наука – 2024* : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції, 9–11 квітня 2024 р. Київ, 2024. С. 235–237.

6. Сулімова А. В. Психологічні особливості впливу сім'ї на почуттєво-емоційну сферу підлітка. *Проблеми надання вищої освіти особам з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору* : матеріали доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф, 4–5 листопада 2015 р. Вінниця, 2016. С. 141–144.

7. Євсєєва Л. І. Поняття «проблеми» сім'ї. Стабілізуючий фактор «проблеми» комунікацій сім'ї, можливості психотерапії. *Вісник*. 2016. № 2 (30). С. 80–81.

8. Фолошня Д. Поняття сім'ї та членів сім'ї згідно з законодавством України. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*. 2015. С. 85–87.

9. Пінчук Н. І. Роль стилів сімейного виховання у розвитку резильєнтності підлітків. *Проблеми сучасних трасформацій. Сер. Педагогіка*. 2024. Вип. 5. С. URL: https://www.reicst.com.ua/pmtp/article/view/2024-5-10-02 (дата звернення: 12.04.2025).

10. Біда С. О. Базові емоції: поняття та види. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 35–46.

11. Корнієнко І. О. Вплив стилю сімейного виховання на якість життя. *Наука майбутнього* : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Мукачево : РВВ МДУ, 2022. Вип. 2(10). С. 95–99.

12. Кушнір В. Підходи до розуміння сім'ї і факторів сімейного виховання. *Збірник наукових праць*. 2009. Ч. 2. С. 200–205.

Matskevych V.H. THE INFLUENCE OF THE FAMILY ON THE EMOTIONAL AND AFFECTIVE SPHERE OF ADOLESCENTS

The article is devoted to a comprehensive theoretical analysis of the impact of the family environment on the development of the emotional sphere of adolescents. Within the study, the importance of the family as a primary social institution that ensures the formation of a child's basic emotional, behavioral, and moral-value guidelines is emphasized. Historical, sociological, and psychological approaches to defining the essence of the concept of "family" are characterized, and the evolution of ideas about its structure and functions is traced. Scientific positions of Ukrainian and foreign researchers regarding the role of family upbringing, interaction styles, and emotional climate within the family in the process of an adolescent's emotional development are analyzed.

Special attention is given to the study of the negative influence of dysfunctional family conditions (emotional deprivation, lack of support, authoritarian or indifferent parenting styles) on the psychodynamics of emotional disorders, deviant behavior, and difficulties in social adaptation. The article summarizes the main approaches to studying emotions as both a psychophysiological and socio-cultural phenomenon, with theoretical and empirical research on the emotional sphere being considered in the context of its biological and social determinants.

It is established that adolescence is a particularly sensitive period for the development of emotional regulation, self-awareness, and adaptive mechanisms of personality. Under favorable conditions, the family environment promotes the development of emotional stability, empathy, achievement motivation, and positive self-perception. In contrast, unfavorable factors contribute to the formation, development, and maintenance of psycho-emotional dysfunctions, as well as cognitive and behavioral disorders.

The article emphasizes the need for a differentiated approach to studying the influence of various parenting styles, taking into account socio-cultural changes and the challenges of the digital age. The importance of developing and implementing psycho-pedagogical support programs aimed at correcting disharmonious family relationships and promoting emotional resilience among adolescents is underlined.

Key words: *emotional sphere, emotions, adolescence, personality, family.*

УДК 159.98:004.9:364-786.2-053.2-056.26
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/29

Османова А.М.
Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІВНОГО ПІДХОДУ

У статті розглядаються ключові аспекти розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю в контексті інклюзивного підходу. Акцентується увага на необхідності забезпечення рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу, враховуючи не лише фізичні, а й психологічні аспекти адаптації студентів з інвалідністю.

Визначається роль емоційного інтелекту як чинника, що сприяє підвищенню самооцінки, покращенню міжособистісних взаємодій та соціалізації. Наголошується на значущості стресостійкості для подолання труднощів, пов'язаних з навчанням, соціальною взаємодією та фізичними обмеженнями. Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню самооцінки, покращенню міжособистісних взаємодій, а також полегшує соціалізацію студентів з інвалідністю в колективі. Крім того, емоційний інтелект є важливим інструментом для регулювання стресових ситуацій, з якими стикаються студенти в умовах навчального процесу.

Стресостійкість також є критичним аспектом, що визначає здатність студентів з інвалідністю справлятися зі стресами, пов'язаними з навчанням, соціалізацією, а також фізичними обмеженнями. Підвищення стресостійкості допомагає студентам краще адаптуватися до труднощів, зберігаючи мотивацію та психологічне благополуччя.

Окреслено можливі стратегії розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, зокрема тренінгові програми, психологічну підтримку та індивідуальні консультації. Зазначається необхідність інтеграції цих аспектів у систему інклюзивної освіти для створення сприятливого середовища, що сприятиме успішному навчанню, адаптації та соціалізації студентів з інвалідністю у навчальному процесі.

Таким чином, стаття підкреслює важливість психологічної підтримки для студентів з інвалідністю та роль емоційного інтелекту і стресостійкості в їхньому успішному навчанні, адаптації та соціалізації в умовах інклюзивної освіти, що сприятиме їх повноцінному включенню в освітній процес та суспільне життя.

Ключові слова: *емоційний інтелект, стресостійкість, студенти з інвалідністю, інклюзивний підхід, психологічна підтримка, адаптація в навчанні, соціалізація, розвиток емоційного інтелекту, психологічне благополуччя.*

Постановка проблеми. Інклюзивний підхід орієнтований на забезпечення рівного доступу до навчання для всіх студентів, незалежно від їхніх фізичних, психічних чи соціальних особливостей. Водночас студенти з інвалідністю зазнають додаткових труднощів, зумовлених не лише фізичними бар'єрами, а й психологічними чинниками, що впливають на процес їхньої адаптації, рівень навчальної мотивації та ефективність міжособистісної взаємодії.

Однією з ключових проблем є недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту в окремих студентів з інвалідністю, що може ускладнювати регуляцію емоційних станів, формування конструктивних соціальних зв'язків із викладачами та одногрупниками, а також негативно впливати на здатність ухвалювати рішення та вирішувати конфліктні ситуації. Дефіцит навичок емоційної регуляції може спричиняти підвищену тривожність, соціальну ізоляцію та зниження рівня академічної успішності.

Ще одним значущим аспектом є низький рівень стресостійкості серед студентів з інвалідністю, що обумовлено підвищеним рівнем стресових навантажень, пов'язаних із навчальним процесом, соціальною нерівністю та можливими упередженнями. Надмірна чутливість до негативних емоційних чинників може призводити до емоційного виснаження, втрати навчальної мотивації та навіть відмови від здобуття освіти.

Попри наявність у закладах вищої освіти окремих елементів психологічної підтримки, системні механізми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю залишаються

недостатньо розвиненими. Це зумовлює необхідність упровадження комплексного інклюзивного підходу, що поєднує ефективні психологічні та педагогічні стратегії, спрямовані на розвиток зазначених компетентностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю в умовах інклюзивної освіти активно досліджується у науковій спільноті. За останні десятиліття значно зросла увага до впливу емоційного інтелекту на академічні досягнення, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя студентів з інвалідністю. Зокрема, наукові дослідження свідчать про те, що формування емоційної компетентності сприяє підвищенню самооцінки, зниженню рівня стресу та покращенню міжособистісних взаємин.

У дослідженнях міжнародних науковців, зокрема Гоулмана Д. та Саловей П., Майєра Дж., емоційний інтелект розглядається як здатність усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Це особливо важливо в інклюзивному освітньому середовищі, де взаємодія між студентами з різними можливостями потребує високого рівня емпатії, адаптивності та комунікативних навичок.

Дослідження Скрипник Т., Аль-Хамісі Д., Мартинчук О. та Бірюкової К. розглядають можливості технології «Класний менеджмент» у розвитку емоційного інтелекту, зокрема, учнів інклюзивних класів. Автори підкреслюють, що впровадження цієї методики сприяє створенню ефективного освітнього середовища, у якому здобувачі можуть розвивати навички емоційного самоконтролю, взаєморозуміння та адаптації до соціальних ситуацій [9, с. 61–74].

Останні наукові дослідження наголошують на важливості інтеграції спеціальних освітніх програм і тренінгів, спрямованих на формування емоційної компетентності та підвищення стресостійкості студентів з інвалідністю. Так, у роботі Ковальчук О. П. розглядається ефективність соціально-емоційного навчання, яке сприяє розвитку навичок саморегуляції емоцій та зниженню рівня стресу в умовах інклюзивного освітнього середовища [4, с. 67–75.].

Крім того, дослідження Купреєвої О. І. акцентує увагу на тому, що студенти з інвалідністю стикаються з підвищеним рівнем стресу, зумовленим не лише навчальними навантаженнями, а й соціальними та психологічними бар'єрами. Авторка доводять, що впровадження програм емоційної регуляції та тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості, позитивно впливає на психологічне благополуччя таких студентів, підвищує їхню впевненість у власних силах і полегшує інтеграцію в освітнє середовище [6, с. 36–43].

У дослідженні Овчаренко О.Ю. розглядаються психологічні особливості стресостійкості студентів з інвалідністю. Авторка зазначає, що ключовими чинниками формування стресостійкості є психологічна підтримка, розвинені навички саморегуляції та здатність ефективно справлятися з викликами навчального процесу [8, с. 10–17].

У статті Гамбарової Е., Заболоцької С. зазначається, що емоційний інтелект є ключовим ресурсом у процесі подолання наслідків стресу та забезпечення психологічної стабільності. Студенти, які мають розвинені навички емоційної саморегуляції, демонструють більшу витривалість перед викликами, що виникають в умовах невизначеності [3, с. 29]. Дослідження підтверджує, що в умовах воєнного стану рівень емоційного інтелекту значно впливає на резилієнтність особистості. Зокрема, високий ЕІ сприяє швидшій адаптації до кризових умов, дозволяє більш усвідомлено контролювати емоції та підтримувати психологічне благополуччя. Це є особливо важливим для студентів з інвалідністю, які часто стикаються з додатковими бар'єрами в освітньому середовищі.

Отже, аналіз сучасних наукових публікацій свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості є одним із ключових завдань інклюзивного підходу.

Постановка завдання. Отже, метою статті є обґрунтування інклюзивного підходу до розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю, а також визначення ефективних психологічних та педагогічних стратегій, що сприяють їхній адаптації в освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості серед студентів з інвалідністю в умовах інклюзивного освітнього середовища є одним із пріоритетних напрямів сучасних психологічних і педагогічних досліджень. Ці аспекти набувають особливої значущості, оскільки студенти з інвалідністю часто стикаються не лише з академічними труднощами, а й з соціальними та психологічними бар'єрами, що можуть ускладнювати їхню адаптацію до навчального процесу.

Зокрема, емоційний інтелект відіграє важливу роль у подоланні цих перешкод, адже він дозволяє студентам розпізнавати і керувати власними емо-

ціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Це є особливо важливим для студентів з інвалідністю, які можуть відчувати більшу емоційну напругу через соціальні бар'єри та стигматизацію. Водночас, розвиток стресостійкості, яка включає в себе здатність до адаптації в стресових ситуаціях та збереження психологічного благополуччя, є критично важливим для успішної інтеграції цих студентів у навчальне середовище. Врахування цих аспектів сприяє не лише зниженню рівня емоційного дискомфорту, а й покращенню академічних досягнень, розвитку соціальних навичок та здатності до самореалізації студентів з інвалідністю в умовах інклюзивного навчання.

Завдяки розвитку емоційного інтелекту студенти з інвалідністю мають змогу краще адаптуватися до вимог навчального процесу, покращити свою комунікацію з однолітками та викладачами, а також знижувати ризик соціальної ізоляції. Інтеграція цих навичок у навчальний процес сприяє формуванню впевненості у власних силах, полегшує адаптацію до навчального середовища та покращує академічні досягнення. Тому розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості є важливими компонентами інклюзивної освіти, що забезпечує успішну соціально-емоційну адаптацію студентів з інвалідністю.

Інклюзивний підхід в освіті передбачає створення умов для рівного доступу до навчання для всіх студентів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості є важливими компонентами цього підходу, оскільки вони забезпечують студентам з інвалідністю необхідні ресурси для адаптації та успішного навчання. У статті «Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів» Т. Циганчук досліджує роль емоцій та емоційного інтелекту в формуванні стресостійкості особистості. Авторка аналізує поняття стресостійкості та самоконтролю, наводить складові емоційного інтелекту та описує його значення в діяльності практичного психолога. У дослідженні розглядається зв'язок між структурними компонентами емоційного інтелекту та видами самоконтролю, а також порівнюється рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів залежно від курсу навчання. Аналізується взаємозв'язок між міжособистісними та внутрішньоособистісними компонентами емоційного інтелекту та вираженістю самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці [10, с. 200–204].

У сучасних наукових дослідженнях, як вітчизняних, так і зарубіжних, все більше уваги приділяється вивченню емоційного інтелекту, його впливу на особистість та взаємозв'язку з іншими психологічними явищами. Численні публікації містять результати досліджень щодо особливостей розвитку цієї якості серед різних категорій населення, її значення для адаптації, комунікації та самореалізації особистості. Зокрема, за даними Колісник Л.О., високий рівень емоційного інтелекту сприяє гармонійному поєднанню раціонального та емоційного компонентів свідомості, дозволяє особистості краще усвідомлювати власні потреби, мотиви поведінки, досягати внутрішньої рівноваги та відповідально ставитися до власного життя, коригуючи особисті стратегії розвитку [5, с. 278–295].

Концептуалізація емоційного інтелекту, а також його складові сьогодні представлені в рамках різних теоретичних моделей, розроблених як західними, так і вітчизняними вченими. Однією з перших та найбільш відомих моделей є теорія емоційного інтелекту, запропонована Дж. Мейєром, П. Селовеєм та Д. Карузо, а також Д. Гоулманом, який значно популяризував цей термін у своїх роботах. Зокрема, Д. Гоулман описує емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати власні емоції, керувати ними, розуміти емоції інших та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, що, на його думку, безпосередньо впливає на успіхи в особистісному та професійному житті [10]. Також важливою є модель Р. Бар-Она, яка визначає емоційний інтелект як набір навичок, що включають емоційну свідомість, здатність до емоційної саморегуляції, а також соціальні та міжособистісні навички [12].

Зазначені моделі стали основою для подальших досліджень у різних країнах, зокрема в Україні. Вітчизняні вчені також займаються вивченням цього феномену, зокрема, намагаються адаптувати західні теорії до особливостей національного контексту, що веде до різних трактувань терміну «емоційний інтелект».

Одним із підходів до вивчення цього феномену є теорія емоційної розумності, розроблена Е. Л. Носенко, яка розглядає емоційний інтелект як складний інтегративний конструкт, що включає здатність до розпізнавання, усвідомлення, регуляції емоцій, а також використання емоцій для розв'язання проблем та ефективної соціальної взаємодії [7].

Водночас О. І. Власова у своїх працях акцентує увагу на структурних компонентах емоційного інтелекту, зокрема, понятті «емоційного самоусвідомлення». Вона наголошує, що розвиток емо-

ційної саморефлексії є ключовим для формування здатності до саморегуляції та успішної адаптації особистості в соціумі [1].

Хоча термінологія в багатьох випадках є спільною, українські дослідники звертають особливу увагу на практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі. Зокрема, це стосується його впливу на соціальну адаптацію та психологічне благополуччя студентів, у тому числі студентів з інвалідністю. Важливу роль у розвитку цих навичок відіграє самоменеджмент, що підтверджується дослідженнями Юринця З. В., який у підручнику «Самоменеджмент» розглядає механізми управління емоціями як один із ключових факторів ефективної [11].

Емоційний інтелект – це комплексна здатність особистості, яка включає вміння усвідомлювати, розпізнавати, аналізувати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Він відіграє фундаментальну роль у формуванні гармонійних міжособистісних відносин, розвитку впевненості у власних силах і зниженні рівня емоційного напруження. Для студентів, особливо тих, хто має інвалідність, високий рівень емоційного інтелекту є критично важливим, оскільки допомагає їм легше адаптуватися до умов навчального процесу, справлятися зі стресовими ситуаціями, долати бар'єри, пов'язані з фізичними або соціальними обмеженнями, і повноцінно інтегруватися в студентське середовище. Розвинені навички емоційної саморегуляції дозволяють таким студентам краще контролювати свої реакції на труднощі, знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем і будувати продуктивну комунікацію з викладачами, однолітками та адміністрацією навчального закладу. Таким чином, формування емоційного інтелекту є одним із ключових завдань сучасної інклюзивної освіти, спрямованим на створення комфортного та підтримувального навчального середовища.

Інклюзивний підхід до освіти передбачає реалізацію стратегій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості серед студентів з інвалідністю. Для досягнення цієї мети ефективними пропонуються наступні методи:

Інтерактивні тренінги та групові вправи є важливими інструментами для розвитку навичок саморегуляції. Групова взаємодія сприяє не лише емоційній саморегуляції, а й розвитку соціальних навичок, необхідних для успішної інтеграції в академічне середовище. Спільна робота в групах допомагає студентам адаптувати свої емоції та поведінку відповідно до різних соціальних ситуацій, що є критичним для їхньої соціалізації.

Емоційна рефлексія є ключовим інструментом розвитку емоційного інтелекту. Регулярна практика рефлексії дозволяє студентам усвідомлювати власні емоційні стани та контролювати їх у стресових ситуаціях. Через рефлексію студенти навчаються розпізнавати тригери емоцій і регулювати свою поведінку, що сприяє зниженню рівня стресу та підтриманню емоційної рівноваги.

Практичні тренінги та групова взаємодія дають можливість студентам спільно вирішувати проблеми та долати емоційні труднощі. Це допомагає їм краще розуміти себе, ефективно керувати емоціями та розвивати впевненість у власних силах. Дослідження Гоулмана підтверджують, що участь у групових вправах сприяє розвитку емоційної компетентності [2], включаючи емпатію та ефективне спілкування, що є важливими для соціалізації студентів з інвалідністю.

Адаптивні навчальні програми є ще одним важливим елементом підтримки академічного та соціального розвитку студентів з інвалідністю. Такі програми допомагають подолати стресові ситуації, знижують емоційне навантаження та створюють комфортне середовище для навчання. Вони враховують індивідуальні особливості студентів та адаптують методи навчання відповідно до їхніх потреб, що сприяє ефективній інтеграції в освітній процес.

Адаптовані методики також сприяють розвитку саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Це допомагає студентам з інвалідністю краще адаптуватися до колективу та взаємодіяти з однолітками, що є важливим для їхньої соціалізації. Дослідження підтверджують, що застосування адаптивних освітніх програм знижує рівень стресу, підвищує самовпевненість та сприяє академічним успіхам студентів.

Таким чином, впровадження стратегій розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості сприяє формуванню більш інклюзивного освітнього середовища, що підтримує адаптацію та успішну інтеграцію студентів з інвалідністю в академічний простір.

Висновки. Згідно з теоретичним аналізом проведеного дослідження, можна стверджувати про важливість розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості серед студентів з інвалідністю в контексті інклюзивного підходу. Це є важливим кроком до забезпечення рівних можливостей для всіх студентів, включаючи осіб з інвалідністю. Однак для забезпечення успішної адаптації та інтегра-

ції студентів з інвалідністю в освітнє середовище необхідно враховувати психологічні чинники, зокрема рівень розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, оскільки вони суттєво впливають на здатність студентів справлятися з труднощами навчального процесу та соціальної інтеграції.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим елементом для студентів з інвалідністю, оскільки допомагає їм краще регулювати емоції, знижувати рівень стресу та впоратися з академічними та соціальними труднощами. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню міжособистісних взаємодій, що є важливим аспектом для адаптації до навчального процесу та гармонійного розвитку особистості.

Стресостійкість також є важливою якістю, яка допомагає студентам з інвалідністю ефективно справлятися з підвищеними стресовими навантаженнями. Відсутність стресостійкості може призвести до емоційного виснаження, зниження мотивації та соціальної ізоляції. Тому розвиток стресостійкості має бути частиною освітніх програм, спрямованих на підтримку таких студентів.

Інклюзивний підхід в освіті має на меті створення умов, що сприяють рівному доступу до знань та можливостей для всіх студентів. Для цього важливо розробляти адаптовані методи навчання, що враховують індивідуальні особливості студентів з інвалідністю та надають їм необхідні психологічні та педагогічні підтримки.

Програми психологічної підтримки та тренінги з розвитку емоційного інтелекту і стресостійкості є ефективними інструментами для підвищення психологічного благополуччя студентів з інвалідністю, покращення їхньої самооцінки та академічних результатів. Вони мають стати невід'ємною частиною інклюзивних освітніх стратегій.

Необхідність подальших досліджень у напрямку розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості в умовах інклюзивної освіти підкреслює важливість комплексного підходу до психологічної підтримки студентів з інвалідністю. Це дозволить створити більш сприятливе навчальне середовище, яке відповідатиме потребам і вимогам всіх студентів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей.

Таким чином, ефективне впровадження інклюзивних стратегій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю, є важливим кроком до забезпечення їхньої повної інтеграції в освітнє середовище та створення рівних можливостей для успішного навчання та самореалізації.

Список літератури:

1. Власова О. І. Емоційний інтелект у структурі особистості : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2010. 208 с.
2. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків, 2020. 400 с.
3. Гамбарова Е., Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резилієнтність особистості в умовах воєнного стану. Проблеми гуманітарних наук. Психологія / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Роман Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 50. С. 24.
4. Ковальчук О. П. Соціально-емоційне навчання в інклюзивному середовищі: ефективність та перспективи. *Психологія і педагогіка.* 2021. № 3. С. 67–75.
5. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфріївї. Вип. 26. Камянець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278–295.
6. Купрєєва О. Психологічні фактори життєстійкості студентів з інвалідністю. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. № 1(11). С. 36–43. 2020.
7. Носенко Е. Л. Психологія емоційного інтелекту : монографія. Київ: Видавничий центр КНЛУ, 2003. 284 с.
8. Овчаренко О. Ю. Психологічні особливості дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (6), 10–17. 2023.
9. Скрипник Т., Аль-Хамісі, Д., Мартинчук, О., Бірюкова К. Розвиток емоційного інтелекту учнів інклюзивних класів: ресурси технології «класний менеджмент». *Освітологія*, (9), 61–74. 2020.
10. Циганчук Т.В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник мну імені В. О. Сухомлинського. психологічні науки*. 2017. № 2. С. 200–204.
11. Юринець З. В. Самоменеджмент : підручник. Львів : СПОЛОМ, 2015. 360 с.
12. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory Handbook of emotional intelligence. San Francisco: JosseyBass, 2000. P. 363–388.

13. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.

14. Salovey P., Mayer J. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. 1990. Vol. 9, №. 3. P. 185–211.

Osmanova A.M. DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS RESILIENCE IN STUDENTS WITH DISABILITIES WITHIN THE FRAMEWORK OF AN INCLUSIVE APPROACH

The article examines the key aspects of developing emotional intelligence and stress resilience in students with disabilities within the framework of an inclusive approach. Emphasis is placed on the need to ensure equal opportunities for all participants in the educational process, taking into account not only the physical but also the psychological aspects of adaptation for students with disabilities.

The role of emotional intelligence is defined as a factor that contributes to increased self-esteem, improved interpersonal interactions, and socialization. The importance of stress resilience in overcoming challenges related to learning, social interaction, and physical limitations is also emphasized. Developing emotional intelligence enhances self-esteem, facilitates interpersonal communication, and eases the social integration of students with disabilities into the collective environment. Moreover, emotional intelligence serves as a crucial tool for managing stressful situations encountered by students in the educational process.

Stress resilience is another critical aspect that determines the ability of students with disabilities to cope with academic stress, socialization difficulties, and physical constraints. Strengthening stress resilience helps students adapt more effectively to challenges while maintaining motivation and psychological well-being.

The article outlines possible strategies for developing emotional intelligence and stress resilience, including training programs, psychological support, and individual consultations. It highlights the necessity of integrating these aspects into the inclusive education system to create a supportive environment that fosters successful learning, adaptation, and socialization of students with disabilities in the educational process.

Thus, the article underscores the importance of psychological support for students with disabilities and the role of emotional intelligence and stress resilience in their academic success, adaptation, and socialization within inclusive education. This, in turn, will contribute to their full inclusion in the educational process and social life.

Key words: *emotional intelligence, stress resilience, students with disabilities, inclusive education, psychological support, adaptation in learning, socialization, emotional intelligence development, psychological well-being.*

ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ; ПОЛІТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.92.015
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/30

Барсученко І.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Шепельова М.В.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

РОЛЬ КОНФОРМІЗМУ У ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НЕПОВНОЛІТНІХ

Стаття присвячена аналізу значення та ролі конформізму в процесі самоактуалізації неповнолітніх. Розкрито зміст поняття «самоактуалізація» як важливої складової особистісного розвитку. З'ясовано роль та значення конформної поведінки в процесі самоактуалізації неповнолітніх, а також виявлено основні чинники, що зумовлюють її прояв у підлітковому віці. Окреслено психологічні особливості неповнолітніх, які сприяють схильності до конформізму, та розглянуто його як потенційний бар'єр або, за певних умов, як адаптивний механізм у процесі особистісного зростання.

Зроблено висновок, що самоактуалізація це процес особистісного розвитку, у якому людина розкриває свій потенціал, реалізує свої здібності та прагне досягти внутрішньої повноти життя.

Серед основних чинників, що здійснюють вплив на самоактуалізацію особистості виділено: виховання, соціальне оточення, рівень самооцінки та рівень психологічної стійкості та самостійності. Самоактуалізація особистості напряму залежить від її рівня свідомості і самооцінки. Водночас рівень свідомості і самооцінка залежать і від зовнішніх чинників та рівня конформності особистості та її схильності до зовнішнього впливу та бажання бути сходим на інших.

Рівень конформізму особистості напряму залежить і від її бажання ототожнювати себе з тією чи іншою соціальною групою, тобто від рівня її психоемоційного стану та світосприйняття, що дозволяє виділити зовнішній та внутрішній конформізм.

Для самоактуалізації неповнолітніх особливо небезпечним є внутрішній конформізм, наслідком якого є перехід цінностей соціальної групи до внутрішніх цінностей особистості, що супроводжується втратою її індивідуальності.

Конформізм слід розглядати як інструмент, який може як сприяти, так і шкодити самоактуалізації особистості, що обумовлює його особливу роль у процесі самоактуалізації неповнолітніх. Конформізм і самоактуалізація у неповнолітніх часто перебувають у внутрішньому конфлікті, адже відображають протилежні тенденції розвитку особистості. Процес самоактуалізації підлітка, як і особистості в цілому, вимагає гармонії, з одного боку він повинен вміти адаптуватись до соціуму, тобто зазнавати зовнішнього конформізму, а з іншого – не втрачати свою актуальність.

Ключові слова: *самоактуалізація, самоактуалізація неповнолітніх, конформізм, зовнішній конформізм, внутрішній конформізм, самопізнання, адаптивність.*

Постановка проблеми. У сучасному світі питання формування власного життєвого шляху набуває особливої ваги. З одного боку, перед людиною відкриваються широкі можливості для повноцінного, різноманітного та насиченого життя. З іншого – значними бар'єрами залишаються стереотипи, закріплені в суспільній свідомості, застарілі уявлення та соціально-економічна нестабільність, що ускладнюють реалізацію індивідуального життєвого простору.

Прагнення до самоактуалізації є вродженою потребою людини, що надає її життю чіткої мети,

глибокого змісту, зміцнює внутрішню впевненість і підтримує у складних життєвих ситуаціях. Питанням особистісного розвитку, самореалізації та самоактуалізації присвячено численні дослідження гуманістичних психологів, зокрема А. Маслоу, Р. Мея, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла та інших. Центральною фігурою для гуманістичної психології є здорова, творча особистість, для якої самореалізація – головна мета життя. У вітчизняній питання становлення особистості розкрито в працях таких науковців, як І. Бех, Л. Божович, О. Бондаренко, М. Боришевський, І. Булах, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, В. Татенко, Т. Титаренко та інші. Проте, незважаючи на значну увагу, проблема самоактуалізації досі залишається недостатньо опрацьованою.

Особливо гостро ця проблема постає серед неповнолітніх, адже саме вони найчастіше зазнають впливу різноманітних соціальних груп. Підлітки найбільш схильні до зовнішнього впливу, воли легко піддаються навіюванню, оскільки в цей період розвитку особистість зазнає суттєвих фізіологічних, психологічних, емоційних та соціальних змін. Водночас така схильність підлітків до конформізму перебуває у постійному конфлікті зі своєю власною самоідентичністю та самоактуалізацією.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самоактуалізація, як процес реалізації власного потенціалу, залежить від комплексу психологічних, соціальних і біологічних факторів. На думку Руденок А., Левицької Т. основними причинами вияву конформності є те, що для підлітків характерний низький рівень самооцінки і недостатні відчуття впевненості у собі [6, с. 201]. Тоді як самоактуалізація навпаки потребує впевненості в собі, високого рівня самооцінки та емоційної стабільності, когнітивної зрілості і здатності до самостійного прийняття рішень.

Аналіз наукових джерел свідчить про високий інтерес до дослідження конформізму особистості в цілому, і неповнолітніх зокрема, серед зарубіжних та вітчизняних науковців, серед яких: Е. Еріксон, В. Калошин, В. Каппоні і У. Новак, В. Сатир і Е. Фромм, Е. Шостром та ін.

Водночас роль та характер впливу конформізму на процес самоактуалізації особи все ще потребує наукового дослідження, оскільки конформізм не завжди має негативний характер, він також може стати стартовим майданчиком для подальшої самоактуалізації, формуючи базу для усвідомленого вибору життєвих цінностей особистості.

Постановка завдання. Метою статті є з'ясування ролі та значення конформізму у процесі самоактуалізації неповнолітніх.

Виклад основного матеріалу. Поняття самоактуалізації вперше ввів в психологію К. Гольдштейн та є одним із концептуальних понять гуманістичної психології. Згідно теорії К. Гольдштейн, організмом рухає тенденція максимально повно актуалізувати закладені в нього можливості, здібності, свою сутність. Процес виявлення таких можливостей був названий "самоактуалізацією", котра розглядалася як основний мотив і мета людського життя [7].

К. Гольдштейн вважала самоактуалізацію найсильнішою потребою організму, яка на певний час може відвести на другий план голод, спрагу та інші потреби організму.

У подальшому процес самоактуалізації особистості стає однією із складових теорії Абрахама Маслоу. Відповідно до якої самоактуалізація є людською потребою найвищого рівня.

На думку А. Маслоу, потреби людини мають ієрархічну структуру, котра представлена у вигляді піраміди. Ієрархія потреб, відповідно до порядку їх домінування, включає: фізіологічні, у безпеці, у належності і любові, у повазі, пізнанні, в гармонії та самоактуалізації. Остання потреба трактується як найвища в ієрархії потреб, що передбачає самовдосконалення і реалізацію свого потенціалу [11, с. 56].

Процес самоактуалізації був об'єктом різноманітних наукових досліджень, а його зміст зазнавав певних трансформацій.

Як вірно зазначає Ю. Д. Доброносова, традиція вживання термінів «самоактуалізація» та «самореалізація» як синонімів домінувала у 20 ст. На початку 21 ст. у філософії, психології та педагогіці зміст цих понять розрізняють. Якщо самореалізацію пов'язують радше із формами практичної діяльності індивіда, соціальними впливами і способами самоствердження, то самоактуалізацію – із проявом внутрішнього потенціалу особистості та пошуком нею способу автентичного існування. Самоактуалізацію розглядають як тенденцію і рух до самовираження, а не мету чи результат розвитку [4, с. 56].

Отже, самоактуалізація це процес особистісного розвитку, у якому людина розкриває свій потенціал, реалізує свої здібності та прагне досягти внутрішньої повноти життя.

Серед основних ознак самоактуалізації в першу чергу слід виділити прагнення людини стати тим, ким вона здатна бути, для цього вона реалізує свої

власні життєві цінності, а не просто пристосовується до оточуючих умов. Процес самореалізації супроводжується внутрішнім пошуком, сумнівами і виходом за межі комфорту.

Особливого значення процес самоактуалізації набуває у процесі становлення особистості у підлітковому віці. Організація Об'єднаних Націй (ООН) відносить до підлітків осіб віком 10–19 років, а особи до 18 років відповідно до норм діючого законодавства України є неповнолітніми особами.

На думку Кобильнік Л.М. актуальним є дослідження проблеми самоактуалізації молоді, оскільки людині з високим рівнем самоактуалізації набагато простіше робити свій життєвий вибір, вона більш активна і відповідальна за власні дії, більш оригінальна й ефективна у нестандартних життєвих ситуаціях, тобто вона більш гнучка та творча [5, с. 3].

Самоактуалізація підлітків – це багатогранний підхід, який передбачає активну участь сім'ї, друзів, культури та суспільства. Сім'ї повинні розуміти психічні та емоційні аспекти дитини. Забезпечити відкрите комунікативне середовище та належну систему стримувань і противаг щодо кола друзів, які надають детальну інформацію про дитину. Суспільство, соціальні мережі та сім'ї є рольовими моделями для дитини і намагаються розвивати програму розширення прав і можливостей молоді [10, с. 299].

Хоча процес самоактуалізації має внутрішнє походження й ґрунтується на природі самої людини, зовнішні чинники можуть суттєво впливати на його перебіг.

До внутрішніх передумов самоактуалізації належать особистісне благополуччя та наявність потреби в самореалізації.

Щодо зовнішніх умов, то погляди дослідників різняться. Так, К. Роджерс вважав, що основою для розкриття потенціалу особистості є тепле, підтримуюче середовище, тоді як інші дослідники наголошують на важливості складних життєвих обставин і викликів як чинників, що можуть стимулювати особистісний розвиток.

Серед основних чинників, що здійснюють вплив на самоактуалізацію особистості можна виділити: виховання, соціальне оточення, рівень самооцінки та рівень психологічної стійкості та самостійності. Самоактуалізація особистості напряму залежить від рівня її свідомості і самооцінки. Водночас рівень свідомості і самооцінка залежать і від зовнішніх чинників та рівня конформності особистості, схильності до зовнішнього впливу та бажання бути схожим на інших.

Значна кількість зарубіжних та вітчизняних науковців вважають конформізм одним із чинників існування індивіда в соціумі, інші вважають його основним чинником унормованої поведінки.

Е. Фромм зазначав, що «у всіх ієрархічних соціальних системах підкорення та слухняність є, можливо, найбільш укоріненою рисою характеру. Слухняність автоматично ототожнюється з доброчесністю, а неслухняність – з гріхом» [9, с. 180].

На думку, Гарькавець С.О. конформізм «є ні чим іншим як актом зміни поведінки або переконання, внаслідок явного або неявного тиску ззовні» [3, с. 172].

На думку Руденок А., Левицької Т. слід розрізняти три типи конформізму. Перший тип – це особиста стихійна форма конформізму, при якій індивід виявляє внутрішню й зовнішню згоду з групою без переживання будь-якого конфлікту. Другий тип – захисний конформізм: у цьому випадку людина стихійно прагне до підтримки з боку більшості, приєднується до групи в пошуку захисту від неприємностей. Третій тип – умовний, чисто зовнішній свідомий конформізм, при якому суб'єкт погоджується з групою, більшістю, хоча насправді думає інакше. Він може демонстративно підкорятися, щоб заслужити схвалення або уникнути осудження з боку інших [6, с. 201].

Гарькавець С.О. конформізм і наслідування вважає тотожними поняттями, та зазначає, шо наслідування залежить від віку, статі, від рівня освіченості індивіда, його національних особливостей та від загального рівня соціально-політичної культури, яка існує в суспільстві [3, с. 188–190].

Слід погодитись з твердженням Гарькавець С.О., що чим старша людина, тим менше вона схильна до наслідування. Крім цього, з віком змінюються об'єкти й характер наслідування: до старості людям властиве не автоматичне імітаційне наслідування конкретним поведінковим зразкам, а усвідомлене дотримання традицій і принципів [3, с. 188–190].

Враховуючи чинники, що впливають на конформізм особистості, слід зазначити, що його рівень напряму залежить і від бажання самої особистості ототожнювати себе з тією чи іншою соціальною групою, тобто від рівня її психоемоційного стану та світосприйняття.

Відповідно, до поведінки особи та ступеню визнання нею соціальних норм певної групи чи суспільства в цілому науковці розрізняють зовнішній та внутрішній конформізм.

На думку зарубіжних учених (Д. Рісмен, Ч. Рейг, К. Кеністон, Р. Мак-Івер й ін.) "зовнішній" конформізм виходить на рівень соціального оточення, а "внутрішній" – є проявом когнітивних та афективних інсталяцій індивіда.

Таким чином, під зовнішнім конформізмом слід розглядати пристосування особи до певних соціальних норм суспільства або групи без їх внутрішнього визнання. В даному випадку особа не вступає в прямий конфлікт з оточуючим середовищем, але при цьому у неї залишається своє особисте критичне ставлення до таких норм, що в сою чергу, не завдає шкоди її самоактуалізації.

Для внутрішнього конформізму є актуальним повне визнання особистістю конкретних соціальних норм певної групи без критичного їх осмислення. Як наслідок цінності соціальної групи стають внутрішніми цінностями особистості і втрачають характер зовнішніх та повність нівелюють попередні її цінності, що свідчить про певну втрату індивідуальності та значно шкодить самоактуалізації особистості.

В даному випадку конформізм буде позитивним явищем для конкретної соціальної групи і одночасно негативним для самої особистості, що призведе до втрати нею індивідуальності і самоактуалізації.

Особливо небезпечним є внутрішній конформізм для неповнолітніх, аде в процесі свого розвитку особа в підлітковому віці особливо чутлива до зовнішнього впливу і є занадто схильною до конформності.

Психологічна невпевненість підлітків та їхнє небажання виділятися може стати причиною втрати індивідуальності та формування у них пасивно-пристосовницької поведінки.

Як вірно зазначають Руденок А., Левицька Т., на сучасному етапі розвитку українського суспільства важливою є незалежна, активна позиція особистості. Конформна особистість, як правило, часто схильна до пристосування, пасивного прийняття, панівних думок та стандартів у поведінці, а також відсутності власної позиції, некритичного наслідування загальним поглядам. Причому це призводить до зниження соціального й особистісного статусу [6, с. 201].

Не зважаючи на потребу у формуванні незалежної, соціально активної особистості з чітко вираженою індивідуальністю, Руденок А. та Левицька Т. також роблять акцент на позитивній аспекті конформізму, що полягає в тому, що він об'єднує людську групу, дозволяє передавати соціальну спадщину, традиційну культуру, зразки поведінки, соціальні установки. Позитивний вплив конформізму полягає в підвищенні згуртованості в кризових ситуаціях, спрощенні організації спільної діяльності, зменшенні часу адаптації людини в колективі, позбавленні від роздумів, як себе вести у звичайних ситуаціях. У результаті вияву конформізму формується групова однодумність [6, с. 202].

На нашу думку, конформізм не завжди є виключно негативним фактором. Він може мати як позитивний, так і негативний характер.

Соціальний психолог Д. Майєрс акцентує увагу та тому, що іноді конформізм може розглядатися і як негативне, і як позитивне явище, і тому ми, як особистості, повинні прагнути до балансу між незалежністю та прихильністю до інших людей, між особистим життям і життям громадським, між індивідуальною й соціальною ідентичністю [8].

Дійсно конформізм може бути позитивним, оскільки саме він сприяє адаптації особистості до соціуму, гармонійному співіснуванню з іншими особистостями без яскраво виражених конфліктів та суперечок.

Водночас надмірний конформізм послаблює критичне мислення, спричиняє втрату індивідуальності та активної поведінки, що може призвести до сліпого підкорення тиску певної соціальної групи, а як наслідок і до аморальної поведінки та деградації особистості.

Таким чином, конформізм слід розглядати лише як інструмент, який може як сприяти, так і шкодити самоактуалізації особистості, що обумовлює його особливу роль у процесі самоактуалізації неповнолітніх.

Як правило, неповнолітні використовують конформну поведінку як захисний механізм, що дозволяє їм стати членом певної соціальної групи, але при цьому є великий ризик втрати їх індивідуальності.

Конформізм як схильність пристосовуватися до думок і норм групи сприяє втраті власних переконань і цінностей підлітка. Водночас прагнення до реалізації свого власного потенціалу, внутрішньої автономії та індивідуальності, що є складовими самоактуалізації особистості, потребує вміння приймати власні рішення, критично мислити та не залежати від зовнішнього тиску.

Таким чином, враховуючи особливості психічного, психологічного, фізіологічного та біологічного розвитку, можна стверджувати, що конформізм і самоактуалізація у неповнолітніх проявляються як психологічно опозиційні тенденції.

Висновки. Конформізм і самоактуалізація у неповнолітніх часто перебувають у внутрішньому конфлікті, адже відображають протилежні тенденції розвитку особистості, що є особливо актуальним для підліткового віку. Процес самоактуалізації неповнолітнього, як і особистості в цілому, вимагає гармонії, з одного боку він повинен вміти адаптуватись до соціуму, тобто зазнавати зовнішнього конформізму, а з іншого – не втрачати свою актуальність.

Тому **перспективою подальших досліджень** є емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку конформізму та самоактуалізації в підлітковому віці.

Список літератури:

1. Борисюк О.М. Емоційно-вольові особливості конформних осіб. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2011. Вип. 1. С. 32–44.

2. Блозва П. Конформність в цілісній структурі особистості старшого підлітка. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. 2013. Вип. 192(1). С. 50–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2013_192%281%29__10

3. Гарькавець С.О. *Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі*: [монографія]. Луганськ: вид-во «Ноулідж», 2010. 343 с.

4. Доброносова Ю. Д. Самоактуалізація. *Велика українська енциклопедія*. URL: https://vue.gov.ua/Самоактуалізація (дата звернення: 28.05.2025).

5. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів. Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2007.

6. Руденок А., Левицька Т. Упевненість у собі як чинник вияву конформізму у підлітків. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України серія: психологічні науки. № 2(13) 2019.* С. 199–212.

7. Goldstein K. The smiling of the infant and the problem of understanding the other. *Journal of Psychology*, 44, 1957. 175191.

8. Myers D. *Social Psychology*. ISE. McGraw-Hill. 2021.672 p.

9. Fromm E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. Random House. 1997. 679 p.

10. Ali S. I., Kazimi A. B., & Sewani R. R. Exploring the Path to Self-Actualization: A Study on Youth Development and Well-being. *Research Journal for Societal Issues,* Vol 6 No 1, 2024. P. 293–305. URL: https://surl.li/dtykbv

11. Maslow A. *Toward a Psychology of Being*. John Wiley and Sons Ltd. 1998. 320 p.

Shepelova M.V. THE ROLE OF CONFORMISM IN THE PROCESS OF SELF-ACTUALIZATION OF MINORS

The article is devoted to the analysis of the significance and role of conformism in the process of self-actualization among minors. The concept of "self-actualization" is revealed as a key component of personal development. The role and meaning of conformist behavior in the self-actualization process of adolescents are clarified, and the main factors determining its manifestation during adolescence are identified. The psychological characteristics of minors that contribute to a predisposition to conformism are outlined, and conformism is considered both as a potential barrier and, under certain conditions, as an adaptive mechanism within the personal growth process.

It is concluded that self-actualization is a process of personal development in which the individual reveals their potential, realizes their abilities, and strives to achieve inner fulfilment in life. The main factors influencing personal self-actualization include upbringing, social environment, self-esteem, and the levels of psychological resilience and autonomy. Self-actualization directly depends on the level of consciousness and self-evaluation, which, in turn, are influenced by external factors and the degree of personal conformism and susceptibility to external influence, as well as the desire to resemble others.

The level of conformism is directly related to one's desire to identify with a particular social group, which depends on the individual's psycho-emotional state and worldview, allowing us to distinguish between external and internal conformism.

Internal conformism is especially risky for adolescent self-actualization, as it leads to the internalization of group values, potentially resulting in a loss of individuality.

Conformism should be viewed as a tool that can either facilitate or hinder personal self-actualization, highlighting its ambiguous role in this developmental process. In adolescence, conformism and self-actualization often exist in internal conflict, as they reflect opposing tendencies in personality development. The process of self-actualization in adolescents, as in individuals in general, requires balance: on the one hand, the ability to adapt to society (i.e., experience external conformism), and on the other – the capacity to maintain authenticity and self-relevance.

Key words: *self-actualization, self-actualization of minors, conformism, external conformism, internal conformism, self-knowledge, adaptability.*

УДК 159.928
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/31

Євдокимова Н.О.
ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

Козак І.С.
ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ АДВОКАТІВ: ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ, ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ АСПЕКТІВ ТА ВИБІРКИ РЕСПОНДЕНТІВ

Професійне вигорання серед адвокатів є однією з ключових проблем сучасного юридичного середовища, оскільки воно безпосередньо впливає як на психологічний добробут правників, так і на якість виконання ними професійних обов'язків. Практика адвокатської діяльності супроводжується хронічним стресом, емоційним виснаженням і перевантаженням, що не лише знижує ефективність праці, а й підвищує ризик психоемоційних розладів. Статистика, наведена Міжнародною асоціацією юристів (IBA), свідчить, що понад дві третини адвокатів протягом професійної кар'єри стикалися з проявами вигорання, що є переконливим підтвердженням актуальності зазначеної тематики.

У межах дослідження була використана модель професійного вигорання, запропонована Христиною Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), яка дає змогу кількісно вимірювати рівень вигорання за трьома основними параметрами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією (цинізмом) та відчуттям зниження професійної ефективності. Застосована методика анкетування дозволила отримати надійні статистичні дані, необхідні для обчислення відсоткового розподілу рівнів складових вигорання та подальшого аналізу поширеності відповідних симптомів серед респондентів.

Дослідження було зосереджене на адвокатах, що здійснюють свою діяльність в Одеській області. Такий вибір обґрунтовується не лише доступністю цільової аудиторії для одного із авторів дослідження, а й високим рівнем обізнаності з регіональною специфікою правової практики. На момент проведення опитування загальна чисельність адвокатів у регіоні становила 3 992 особи, що дало змогу забезпечити репрезентативність вибірки та охопити фахівців з різною спеціалізацією. Це, у свою чергу, сприяло більш повному висвітленню проблеми вигорання з урахуванням локальних соціально-економічних та судових умов.

Розрахунок необхідної кількості учасників був здійснений за допомогою формули Кохрена, яка дозволяє визначити мінімальний розмір вибірки з урахуванням заданої похибки та рівня достовірності результатів. Отримане значення – 350 респондентів – відповідає 5% похибці при 95% довірчому інтервалі.

Для досягнення глибшого аналітичного рівня у дослідженні було враховано низку демографічних характеристик, зокрема вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, місце проживання та інші змінні. Респонденти були згруповані за віковими категоріями: 26–31 рік, 32–35 років, 36–45 років та 46 років і старше, що дозволило з'ясувати, на яких етапах кар'єрного розвитку адвокати найбільш вразливі до емоційного виснаження.

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш виражені прояви професійного вигорання спостерігаються серед адвокатів молодшої вікової групи (26–31 рік). Такий результат можна пояснити поєднанням високого рівня професійного навантаження, недостатнього досвіду та обмеженої свободи у прийнятті рішень.

Натомість адвокати у віці 32–35 років продемонстрували найнижчі показники вигорання, що, ймовірно, є наслідком досягнення певної професійної зрілості, адаптації до умов роботи та формування ефективних стратегій подолання стресу.

Узагальнення результатів підкреслює необхідність розробки системних заходів щодо профілактики та зменшення рівня професійного вигорання серед представників адвокатської професії. До таких заходів можуть належати зниження інтенсивності навантаження, запровадження психологічної підтримки в робочому середовищі, а також розвиток нави-

чок стресостійкості. Практична значущість отриманих висновків полягає в можливості їх подальшого використання для вдосконалення умов праці адвокатів і збереження їхнього психоемоційного добробуту.

Ключові слова: *адвокат, психологія адвоката, професійне вигорання, ключові компоненти, вибірка респондентів.*

Постановка проблеми. Проблематика професійного вигорання адвокатів набуває дедалі більшої значущості в умовах сучасного суспільства, де юридична діяльність передбачає постійний стрес, високу емоційну залученість та інтенсивне робоче навантаження. Фахівці цієї сфери щодня змушені приймати відповідальні рішення, взаємодіяти з клієнтами у складних життєвих ситуаціях та нести моральну і правову відповідальність за наслідки своєї діяльності. Все це формує додатковий психологічний тиск, який з часом може спричинити професійну демотивацію, втрату ефективності та зниження якості наданих правничих послуг.

Правові засади адвокатської діяльності, закріплені в законодавстві, зокрема в Законі України «Про адвокатуру та адвокатську діяльність» № 5076-VI [4], встановлюють вимоги до організації та етики професійної діяльності. Проте, навіть найчіткіше регламентовані правові норми не гарантують емоційної стійкості правника в умовах щоденного психоемоційного навантаження. Саме тому актуальним стає врахування таких психологічних категорій, як професійне вигорання, інтенсивність юридичної діяльності та баланс між роботою й особистим життям.

Дослідження взаємозв'язку між професійною ідентичністю адвоката та його емоційним станом дозволить розробити ефективні стратегії профілактики професійного вигорання, що сприятиме підвищенню стійкості та ефективності правників у їхній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання юридичної психології, пов'язані з даною темою, висвітлені у працях українських дослідників, серед яких І. Озерський, В.В. Бедь, С.Д. Гусарєва, Н.О. Євдокимову та інші.

Н.О. Євдокимова запропонувала модель психологічної структури правничої діяльності, яка враховує функціональні та емоційно-когнітивні особливості професії [3]. В.В. Бедь акцентує увагу на психоемоційному навантаженні, ризиках професійного вигорання та потенційних механізмах подолання цього стану [1]. С.Д. Гусарєв вивчає проблематику професійної свідомості правників, зокрема питання етики, ідентичності та мотивації, які відіграють ключову роль у формуванні внутрішньої стійкості до вигорання [2].

У міжнародному науковому дискурсі проблема професійного вигорання серед юристів здійснюється низкою авторитетних науковців, серед яких варто виокремити К. Янга, В. Пекмена, Е. Джонса, Н. Граффіна, Т. Гріссо, С. Л., Дж. К. Роббеннолта, А. А. Александера та інших. Їхні праці формують важливе підґрунтя для розуміння психологічної специфіки юридичної професії, зокрема в аспекті емоційної втоми, когнітивного навантаження, моральних дилем та організаційного тиску.

Зокрема, К. Янг [15] наголошує на високому рівні емоційної виснаженості, спричиненому тривалим перебуванням у стресогенному середовищі правничої діяльності. В. Пекмен [15] досліджує взаємозв'язок між професійною ідентичністю та ризиком вигорання, акцентуючи на важливості внутрішньої мотивації та зовнішньої підтримки. У свою чергу, Е. Джонс [12] аналізує когнітивні навантаження та морально-етичні конфлікти, що впливають на психологічну стійкість юристів у повсякденній практиці. Н. Граффін [12] звертає увагу на ранні прояви вигорання вже в період навчання в юридичних навчальних закладах, підкреслюючи потребу у формуванні навичок емоційного самозахисту ще на етапі професійного становлення. Важливий внесок Т. Гріссо [11] полягає у вивченні впливу специфічного емоційного навантаження під час роботи з уразливими категоріями населення, зокрема в контексті кримінального права, він аналізує міжособистісні комунікативні виклики, які постають перед адвокатами у взаємодії з клієнтами, що нерідко спричиняє емоційне виснаження. Дж. К. Роббеннолт [14] зосереджується на проблемі зниження емпатійних реакцій унаслідок тривалого стресу, пропонуючи інструменти розвитку психологічної резилієнтності. Нарешті, А.А. Александер [7] комплексно аналізує вплив інтенсивного робочого графіка, професійної ізоляції та дисбалансу між особистим і професійним життям на формування симптомів вигорання серед адвокатів, висуваючи модель інституційної профілактики.

Теоретичні положення, напрацьовані у межах цього напряму, стали важливою основою для конструювання інструментарію нашого емпіричного дослідження. Зокрема, під час розробки анкети для опитування респондентів було враховано основні наукові підходи до вивчення чинників

і проявів емоційного вигорання, які охоплюють як індивідуально-психологічні аспекти, так і організаційно-соціальні умови професійної діяльності. Це дозволило сформувати запитання, що комплексно відображають багатовимірність явища вигорання, забезпечуючи цілісність і релевантність зібраного емпіричного матеріалу.

Водночас, слід визнати, що значна частина з них має фрагментарний характер: автори зосереджуються переважно на окремих аспектах проблеми або досліджують її у загальному контексті допоміжних професій. Наявний брак міждисциплінарних підходів, які б інтегрували психологічні, соціальні й організаційні чинники вигорання саме серед адвокатів у конкретному соціокультурному середовищі, зокрема в умовах трансформацій сучасного правового поля.

Відповідно, виникає обґрунтована потреба у здійсненні власного дослідження, спрямованого на комплексне вивчення динаміки професійного вигорання в адвокатській діяльності. Таке дослідження має на меті не лише поглибити наукове розуміння цього явища, а й запропонувати практично орієнтовані рекомендації щодо попередження та подолання вигорання серед представників юридичної професії в умовах сучасних викликів.

Постановка завдання. Метою цієї наукової роботи є всебічне вивчення феномену професійного вигорання в адвокатському середовищі, зосереджене на визначенні його базових елементів, чинників виникнення та ступеня поширення серед правників. Особливу увагу приділено аналізу трьох основних компонентів вигорання: емоційного виснаження, цинізму (деперсоналізації) та професійного знецінення. Для реалізації поставленої мети визначено такі завдання: кількісно оцінити рівень вигорання серед адвокатів за допомогою опитувальника MBI, виявити основні соціально-демографічні та професійні чинники впливу (вік, стать, сімейний статус, робоче навантаження) та встановити, які групи фахівців є найбільш уразливими до цього синдрому.

Виклад основного матеріалу. Проблема професійного вигорання в адвокатському середовищі залишається недостатньо висвітленою в українському науковому просторі. Публічна думка про діяльність адвоката нерідко формує хибні уявлення про емоційну стабільність цієї професії. Однак досвід практикуючих правників свідчить про те, що вони одними з перших зазнають наслідків тривалого психоемоційного навантаження. Це проявляється у втраті мотивації, зниженні продуктивності, прагненні до ізоляції та навіть у зміні професійної орієнтації. Водночас, емпіричних досліджень у цій галузі досі небагато, що зумовлює потребу у поглибленому аналізі.

У міжнародному контексті дослідження, проведені Міжнародною асоціацією юристів (IBA), вказують на масштабність проблеми: понад 66% адвокатів у різних країнах зіштовхувалися з ознаками вигорання протягом кар'єри. У США 21% юристів мають проблеми, пов'язані з алкоголем, 28% – з депресивними станами, а 19% – з тривожністю [6]. Дані із Нової Зеландії свідчать, що понад половина правників використовують психоактивні речовини як спосіб подолання стресу, і значна частка юристів звільняється з роботи через психологічне виснаження. Подібні показники фіксуються в Австралії, де до чинників вигорання додається багатозадачність та суворі часові рамки. У порівнянні з іншими професіями, представники юридичної сфери демонструють вищу частоту звернень по психологічну допомогу, зловживання психоактивними речовинами та емоційне вигоряння [8].

У результаті аналізу та вивчення наукових джерел у цій роботі зосереджено увагу на аналізі основних складових, симптомів і факторів, що сприяють розвитку професійного вигорання адвокатів. Такий комплексний підхід дає змогу не лише виявити наявність цього явища, а й глибше зрозуміти механізми його формування.

Вивчення синдрому вигорання у адвокатів України здійснювалося на основі моделі, розробленої Христиною Маслач – Maslach Burnout Inventory (MBI) [13], яка є однією з найбільш авторитетних у світовій практиці психодіагностики. Згідно з цією концепцією, професійне вигорання має три складники: емоційне виснаження, що виявляється у хронічній втомі, вичерпанні енергії, втраті здатності до емоційного включення у роботу; деперсоналізація (або цинізм), яка полягає в поступовому формуванні байдужого чи негативного ставлення до клієнтів і колег; та зниження відчуття особистої професійної ефективності, що проявляється у невдоволенні результатами власної діяльності, зменшенні впевненості у своїй компетентності та емоційному відчуженні від результатів праці.

Ключовим моментом у даній теорії є взаємодія цих трьох елементів, яка дозволяє діагностувати не лише окремі прояви перевтоми, а повноцінний синдром професійного вигорання. Важливо зазначити, що, на відміну від тимчасового стресу чи фізичної втоми, вигорання має хронічний харак-

тер і значною мірою впливає на всі аспекти життєдіяльності фахівця.

Окрім вивчення симптоматики професійного вигорання, у межах дослідження було проаналізовано ключові фактори, що сприяють його виникненню та розвитку серед адвокатів. Встановлено, що ці чинники не лише супроводжують вигорання, але й значною мірою зумовлюють його динаміку, створюючи сприятливе середовище для його поглиблення.

Одним із провідних деструктивних чинників виявлено надмірне професійне навантаження. Високий обсяг справ, жорсткі часові обмеження та постійна вимога безпомилковості формують хронічне перенапруження, що, за відсутності відновлювальних ресурсів, призводить до емоційної виснаженості та зниження професійної мотивації. Саме цей компонент був відображений в окремих питаннях анкети, що стосувалися інтенсивності навантаження, кількості робочих годин і перерв на відпочинок.

Також було виокремлено фактор дефіциту підтримки у професійному середовищі. Відсутність зворотного зв'язку, емоційної підтримки з боку колег і керівництва, а також зниження якості міжособистісної взаємодії спричиняють відчуття ізоляції. Цей аспект було імплементовано в блок запитань, які стосувалися відчуття підтримки, командної взаємодії та соціального клімату в професійному колі.

Ще одним значущим фактором є невизначеність професійних функцій. Юристи часто зіштовхуються з розмитістю посадових обов'язків, нерегламентованістю відповідальності та нестабільністю очікувань з боку клієнтів і керівництва. Для виявлення впливу цього чинника до анкети були включені запитання про рівень ясності робочих інструкцій, узгодженість очікувань та суб'єктивне сприйняття професійної ролі.

Також важливе місце посідає питання винагороди – як матеріальної, так і моральної. Відсутність належної оцінки праці, порушення балансу між зусиллями та результатами, а також незадоволення рівнем компенсації були враховані в запитаннях, що оцінювали рівень задоволеності професійною діяльністю та відчуття справедливості.

У процесі аналізу також було виділено індивідуально-психологічні передумови вигорання, зокрема схильність до перфекціонізму, низьку стресостійкість, завищені вимоги до себе. Ці особистісні особливості були представлені в анкеті як окремий блок саморефлексивних тверджень, що дозволяють виявити ризики на особистісному рівні.

Останнім із вагомих чинників стали організаційні умови праці. Неструктурованість робочого процесу, конфлікт ролей, одночасне виконання кількох завдань і порушення балансу між професійною та особистою сферами – усе це стало основою для формулювання низки запитань, спрямованих на виявлення особливостей робочого середовища та його впливу на психологічний стан респондентів.

Таким чином, усі виявлені у процесі теоретичного аналізу чинники професійного вигорання були безпосередньо інтегровані до структури анкет. Це дало змогу не лише глибше дослідити проблему, але й забезпечити емпіричну валідність зібраних даних.

Як уже зазначалося, синдром професійного вигорання є багатовимірним утворенням і охоплює три основні компоненти: емоційне виснаження, цинічне ставлення до професійної діяльності (що часто проявляється як деперсоналізація), а також суб'єктивне зниження відчуття власної ефективності, тобто професійне знецінення. Кожен із цих елементів має власну динаміку та проявляється по-різному, тому для більш точної діагностики у дослідженні застосовано три окремі анкети, що дозволяє не лише визначити загальний рівень вигорання, а й локалізувати його найвираженіші аспекти.

Оцінювання здійснюється за методикою, адаптованою з моделі [13], яка передбачає три шкали. Перший показник – емоційне виснаження (Emotional Exhaustion, EE) – характеризує рівень емоційного та фізичного спустошення, що накопичується внаслідок професійної діяльності. Високим вважається рівень, якщо респондент набирає 27 балів або більше, помірним – у межах 17–26 балів, і низьким – до 16 балів включно.

Другий компонент – деперсоналізація (Depersonalization, DP) – виявляє ставлення до інших (клієнтів, колег) як до об'єктів, а не як до повноцінних особистостей. Високий рівень цього прояву діагностується при 13 балах і більше, помірний – у межах 7–12 балів, і низький – 6 балів або менше.

Третя шкала – професійне знецінення (Personal Accomplishment, PA) – визначає, наскільки людина відчуває власну професійну спроможність. На відміну від попередніх показників, ця шкала інтерпретується у зворотному порядку: низький бал (до 31) свідчить про високий рівень вигорання, 32–38 балів відповідають помірному рівню, а 39

і більше – вказують на збережене почуття професійної значущості [13].

У нашому дослідженні рівень вигорання визначався на основі комбінації цих показників. Зокрема, про наявність синдрому свідчили поєднання високого емоційного виснаження з високим рівнем деперсоналізації або ж високого емоційного виснаження у поєднанні з низьким рівнем професійного самосприйняття.

Оцінка поширеності вигорання у вибірці респондентів дозволяє зробити висновки про глибину проблеми в адвокатській професійній групі. Так, якщо 30–35% опитаних демонструють високі значення одночасно за двома чи трьома шкалами, це свідчить про високий рівень поширення синдрому у фаховому середовищі. Якщо ж понад 50% респондентів мають високі показники принаймні за однією шкалою, це розглядається як ознака підвищеного ризику професійного вигорання у галузі в цілому [13].

Анкетне опитування в такому форматі дало змогу отримати кількісні дані, необхідні для аналізу рівнів прояву окремих компонентів професійного вигорання, а також встановити поширеність відповідних симптомів серед адвокатів в Україні (на прикладі Одеської області). Крім того, отримані показники дали змогу пов'язати наявні симптоми з тими чи іншими факторами професійного середовища, що сприяють формуванню синдрому вигорання.

Обґрунтованим видається вибір саме адвокатів Одеського регіону як об'єкта дослідження. По-перше, один із авторів дослідження є безпосередньо залученим до юридичної практики в цьому регіоні, що спрощує комунікацію з потенційними респондентами та дозволяє врахувати специфіку локального контексту. По-друге, Одеська область є одним із найбільших регіонів України за чисельністю адвокатської спільноти (станом на момент дослідження – 3 992 особи), що забезпечує статистичну репрезентативність вибірки. Крім того, регіон охоплює широке професійне розмаїття: адвокати спеціалізуються у сферах кримінального, адміністративного, цивільного, міжнародного та господарського права. Це дало змогу оцінити прояви професійного вигорання у ширшому спектрі юридичної практики. Не менш важливою є локальна соціально-економічна ситуація, яка, поряд зі станом судової системи, може мати вплив на загальний рівень психологічного навантаження та професійного виснаження у фахівців.

З огляду на потребу у точності висновків та забезпечення належного рівня статистичної значущості було визначено мінімально необхідну кількість респондентів. Для цього у дослідженні використано класичну формулу визначення обсягу вибірки, відому як формула Кохрена [9]:

n=N·t2·p·q(N−1)·Δ2+t2·p·qn = \frac{N \cdot t^2 \cdot p \cdot q}{(N – 1) \cdot \Delta^2 + t^2 \cdot p \cdot q}n=(N−1)·Δ2+t2·p·qN·t2·p·q

де:

N=3 992N = 3\,992N=3992 – загальна кількість адвокатів, зареєстрованих в Одеській області на момент проведення дослідження;

t=1,96t = 1{,}96t=1,96 – коефіцієнт довіри для 95% рівня ймовірності;

p=0,5p = 0{,}5p=0,5 – ймовірність того, що респондент має досліджувану характеристику;

q=1−p=0,5q = 1 – p = 0{,}5q=1−p=0,5;

Δ=0,05\Delta = 0{,}05Δ=0,05 – припустима межа похибки (5%).

Підставивши наведені значення у формулу, було розраховано, що для досягнення статистичної достовірності на рівні 95% за умови припустимої похибки в межах 5% достатньо опитати не менше як 350 респондентів. Таким чином, сформований обсяг вибірки є адекватним завданням дослідження та забезпечує високу надійність отриманих результатів.

Для глибшого аналізу процесу професійного вигорання та виявлення потенційних закономірностей його розвитку у межах дослідження було враховано низку демографічних змінних. Зокрема, розглядалися такі параметри, як вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, тип місця проживання (місто або сільська місцевість), а також віддаленість роботи від дому. Залучення цих змінних дало змогу значно розширити аналітичні можливості та сформувати більш обґрунтовану картину причин, що сприяють емоційному виснаженню та зниженню професійної мотивації у адвокатів.

Вікова структура респондентів була представлена кількома категоріями: 26–31 років, 32–35 років, 36–45 років і 46 років і старше. Такий підхід дозволив виявити, на яких етапах професійної діяльності адвокати є найбільш вразливими до вигорання.

Аналіз результатів показав, що найвищий рівень симптомів вигорання спостерігається серед фахівців віком від 26 до 31 року. Адвокати цієї вікової категорії, як правило, перебувають на ранньому етапі своєї кар'єри та стикаються з рядом викликів, які посилюють ризик емоційного виснаження. Зокрема, значний обсяг роботи, складні

завдання, тривалі робочі години та дедлайни часто накладаються на відсутність досвіду ефективного планування й делегування. Ці фактори створюють додатковий тиск, що сприяє швидкому психологічному виснаженню. Крім того, молоді адвокати часто працюють у висококонкурентному середовищі з обмеженим доступом до професійної підтримки. Відсутність наставництва, слабка інтеграція в професійні колективи та страх помилитися формують відчуття ізоляції, яке лише підсилює емоційне напруження. Важливу роль відіграє також невизначеність професійної ролі та очікувань. Через брак досвіду молоді спеціалісти можуть стикатися з розмитістю посадових обов'язків та труднощами у визначенні пріоритетів. Це, у свою чергу, веде до зростання рівня тривожності, цинізму та зниження задоволення від професійної діяльності. Додатково негативним чинником виступає фінансова нестабільність. Попри те, що юридична сфера вважається престижною та високооплачуваною, молоді адвокати нерідко стикаються з нерегулярними доходами, які не відповідають обсягу докладених зусиль. Це може викликати відчуття несправедливості та розчарування. Також значним фактором є порушення балансу між особистим життям і професійною діяльністю, адже на початку кар'єри адвокати часто жертвують вільним часом, що призводить до швидкого виснаження.

На противагу цьому, найнижчі показники вигорання виявлено серед респондентів віком 32–35 років. Адвокати цієї категорії зазвичай уже мають достатній професійний досвід, що дозволяє їм ефективніше управляти навантаженням, уникати перенапруження та раціонально планувати свою діяльність. Завдяки вмінню краще розподіляти завдання та делегувати їх іншим учасникам команди, зменшується ризик перевтоми. Крім того, у цьому віці адвокати здебільшого вже інтегровані в професійні спільноти, мають стабільні колективи та сформовані мережі підтримки, що позитивно позначається на їхньому психологічному стані. Знижується рівень невизначеності, адже з досвідом приходить чітке розуміння власних функціональних обов'язків, очікувань і меж відповідальності. Це сприяє зменшенню стресових навантажень та підвищенню впевненості у власній професійній ролі. Фінансова складова також відіграє значущу роль: у віці 32–35 років юристи зазвичай досягають рівня доходу, що відповідає їхнім очікуванням і забезпечує матеріальну стабільність. Завдяки цьому зменшується вплив економічних чинників на загальний рівень стресу. Більш того, на цьому етапі професійного розвитку багато адвокатів знаходять здоровий баланс між роботою та особистим життям, вчаться ефективніше розподіляти час і ресурси, що позитивно впливає на загальний психоемоційний стан.

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що рівень професійного вигорання адвокатів значною мірою зумовлений сукупною дією кількох взаємопов'язаних чинників, серед яких ключову роль відіграють наявність або відсутність професійного досвіду, рівень соціальної та організаційної підтримки, чіткість у розподілі функціональних обов'язків, фінансова стабільність, а також можливість зберігати баланс між роботою та особистим життям. Ці чинники впливають на інтенсивність вигорання на різних етапах кар'єрного розвитку, формуючи як ризики, так і захисні умови в юридичній професії.

Результати анкетування свідчать, що професійне вигорання частіше фіксується серед молодших адвокатів (вікова категорія 26–31 рік), що може бути пов'язано з високими навантаженнями, невизначеністю в кар'єрній траєкторії, недостатньою автономією в прийнятті рішень, а також нестачею ресурсів для відновлення емоційного стану. Натомість серед респондентів віком 32–35 років спостерігається помірний рівень вигорання, що, ймовірно, обумовлено накопиченим професійним досвідом, вищим рівнем адаптації до професійного стресу, стабільнішими умовами праці та чіткішим розумінням своєї ролі в юридичному середовищі.

Виявлені розбіжності між віковими категоріями підтверджують, що інтенсивність синдрому вигорання залежить не лише від тривалості професійного стажу, а й від здатності особи ефективно реагувати на стресові впливи, користуватися підтримкою соціального оточення та розвивати механізми психологічної саморегуляції. Особливості роботи адвокатів, зокрема постійне емоційне навантаження, етичні дилеми, нестабільність судової системи та високі очікування з боку клієнтів, лише підсилюють актуальність цієї проблеми.

Таким чином, результати дослідження не лише поглиблюють розуміння механізмів розвитку професійного вигорання серед представників юридичної сфери, а й можуть слугувати базою для розробки рекомендацій щодо покращення умов праці адвокатів, що в довгостроковій перспективі позитивно вплине на якість надання правових послуг і загальний рівень психологічного добробуту фахівців.

Список літератури:

1. Бедь В.В. Юридична психологія: навч. посібник 2-ге вид. Київ: МАУП, 2004. 436 с.
2. Гусарєв С.Д., Тихомиров О.Д. Юридична деонтологія: навч. посібник 2-ге вид. Київ: Атіка, 2003. 320 с.
3. Євдокимова Н.О. Психологічні засади формування майбутнього фахівця як суб'єкта правничої діяльності: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. 19.00.07. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. 43 с.
4. Закон України «Про адвокатуру та адвокатську діяльність» від 05.07.2012 р. (ред. від 03.08.2023 р.) № 5076-VI / Верховна Рада України. *Відомості Верховної Ради*. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5076-17 (дата звернення: 13.03.2025).
5. Озерський І. Актуальні проблеми юридичної психології: навч. посібник. Миколаїв: ЧНУ ім. П. Могили, 2021. 300 с.
6. 5 симптомів професійного вигорання юристів та як з ним боротися. *Юридична газета*. 2020. URL: https://yur-gazeta.com/golovna/5-simptomiv-profesiynogo-vigorannya-yuristiv-ta-yak-z-nim-borotisya.html (дата звернення 02.02.2025).
7. Alexander A.A., Allo H. Building a Climate for Advocacy Training in Professional Psychology. *The Counseling Psychologist (Online)*. 2021. Vol. 49, № 7. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00110000211027973 (дата звернення 05.04.2024).
8. Burnout Among Lawyers: How to Burn Without Burning Out. *Psychological Hel.* 2021. URL: https://surli.cc/yqohba (дата звернення 05.04.2024).
9. Cochran W. G. Sampling Techniques [Електронний ресурс]: 3rd ed. New York: John Wiley & Sons, 1977. 428 p. 1 електрон. опт. диск (CD-R).
10. Cohen K.R., Lee C.M., McIlwraith R.D. The Psychology of Advocacy and the Advocacy of Psychology. *Canadian Psychology*. 2012. Vol. 53, № 3. P. 151–158. URL: https://doi.org/10.1037/a0027823 (дата звернення 11.01.2025).
11. Grisso T., Brodsky S.L. The Roots of Modern Psychology and Law: A Narrative History. Oxford: Oxford University Press, 2018. 233 p.
12. Jones E., Graffin N. Mental Health and Wellbeing in the Legal Profession. Bristol: Bristol University Press, 2020. 128 p.
13. Maslach C., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986. 25 p. URL: https://www.mindgarden.com/maslach-burnout-inventory/685-mbi-manual.html (дата звернення 11.01.2025).
14. Robbennolt J.K., Sternlight J.R. Psychology for Lawyers: Understanding the Human Factors in Negotiation, Litigation, and Decision Making: 2nd ed. Chicago: American Bar Association, 2022. 539 p.
15. Young C., Packman W. The Wounded Attorney: How Psychological Disorders Impact Attorneys. Lanham: Lexington Books, 2022. 198 p.

Yevdokymova N.O., Kozak I.S. EMOTIONAL BURNOUT OF LAWYERS: AN EMPIRICAL STUDY OF DYNAMICS, PSYCHODIAGNOSTIC ASPECTS AND RESPONDEND SAMPLING

The practice of law is often accompanied by chronic stress, emotional exhaustion, and work overload, which not only reduce work efficiency but also increase the risk of psycho-emotional disorders. According to statistics provided by the International Bar Association (IBA), more than two-thirds of lawyers experience symptoms of burnout at some point during their careers, which clearly underlines the relevance of this issue.

This study employed the professional burnout model developed by Christina Maslach – the Maslach Burnout Inventory (MBI) – which allows for quantitative measurement of burnout levels across three core dimensions: emotional exhaustion, depersonalization (or cynicism), and reduced personal accomplishment. The applied survey method made it possible to obtain reliable statistical data needed to calculate the percentage distribution of burnout components and to analyze the prevalence of these symptoms among respondents.

The research focused on lawyers practicing in the Odesa region of Ukraine. This choice was based not only on the accessibility of the target population to the researcher but also on their in-depth familiarity with the regional characteristics of legal practice. At the time of the survey, the total number of registered lawyers in the region amounted to 3,992 individuals, which ensured the representativeness of the sample and allowed for the inclusion of professionals across various legal specializations. This in turn provided a more comprehensive perspective on the burnout phenomenon in the context of the region's socio-economic and judicial landscape.

The required number of survey participants was determined using Cochran's formula, which calculates the minimum sample size based on the desired margin of error and confidence level. The result – 350 respondents – corresponds to a 5% margin of error with a 95% confidence interval.

To deepen the analytical scope of the study, a number of demographic variables were taken into account, including age, gender, marital status, presence of children, place of residence, and others. Respondents were categorized by age into the following groups: 26–31 years, 32–35 years, 36–45 years, and 46 years and older. This stratification enabled the identification of career stages at which lawyers are most vulnerable to emotional exhaustion.

Analysis of the collected data revealed that symptoms of burnout were most pronounced among younger lawyers aged 26–31. This trend may be attributed to a combination of high professional workload, limited experience, and restricted autonomy in decision-making.

In contrast, lawyers aged 32–35 demonstrated the lowest levels of burnout. This likely reflects the achievement of greater professional maturity, better adaptation to job demands, and the development of more effective stress-coping strategies.

The summarized findings highlight the pressing need for systemic measures aimed at preventing and reducing professional burnout among legal practitioners. Such measures may include lowering workload intensity, introducing psychological support within the workplace, and fostering resilience-building skills. The practical significance of these results lies in their potential to inform improvements in lawyers' working conditions and to support the preservation of their mental and emotional well-being.

Key words: *lawyer, legal psychology, professional burnout, key components, respondent sample.*

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.923.2
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/32

Біла І.М.
Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Стаття присвячена проблемі стратегій, що сприяють розвитку життєстійкості, становленню адаптаційних механізмів особистості у різних життєвих ситуаціях. Життєстійкість пов'язана з ефективним використанням власних можливостей, раціональною реалізацією ресурсу, потенціалу особистості, його збереженням та примноженням. Описано біологічні, неусвідомлювані реакції, які людина використовує у ситуаціях небезпеки. Визначено поняття життєстійкості, що пов'язане із формуванням ефективних стратегій і тактик життєбуття, свідомого особистісного стилю життя, який забезпечує щасливу життєдіяльність та процвітання. Враховуючи, що життєстійкість охоплює всі аспекти щастя особистості, проаналізовано всі складові щасливого життя. Згідно авторської особистісно-орієнтованої моделі щастя позначено стратегії життєстійкості крізь призму: когнітивних уявлень про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретацій, установок, його емоційно-чуттєвих основ, фізіологічних передумов та соціальних, середовищних чинників. Описано приклади використання стратегій життєстійкості (аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальна, випадкових виборів) згідно фізіологічного, емоційного, когнітивного, особистісного й соціального аспектів життя. Перераховані стратегії можуть бути за аналогією до відомого, знаного, комбінуючі, які поєднують, а також реверсивні, супротивні, тобто реконструюючі. Подано варіанти застосування стратегій та їх поєднання у побутових ситуаціях, ситуаціях виклику та небезпеки. Доведено, що перераховані стратегії життєстійкості орієнтують на свідому зміну когнітивного, емоційного, особистісного, фізіологічного та соціального компоненту щастя особистості. Визначено перспективи подальших досліджень стратегій життєстійкості у студентському віці, а також розробку технологій їх опанування.

Ключові слова: *особистість, життєстійкість, стратегії, щастя, ефективні стратегії життєстійкості.*

Постановка проблеми. Сьогодні, в часи інтенсивних змін, непередбачуваних подій, ми все частіше діагностуємо у себе та в інших людей тривожні розлади і депресивні стани. Ми проживаємо життя в умовах потенційно вибухонебезпечних еволюційних і культурних змін, що становлять небезпеку регресу та самознищення, або ж неймовірно посиленого прогресу. Після тривалого індустріального століття стрімко прийшла генна інженерія, клонування, психотропні речовини, комп'ютерні мережеві технології, вік цифрової інформації, а також воєнна агресія та ціннісна мутація. Через це ми мусимо приготуватися, «пристебнути ремені безпеки», «одягти шолом і скафандр» – а краще сформувати такі адаптивні навички та уміння, які б у даних умовах захистили від деградації і знищення та уможливили рух у бік самоактуалізації, добробуту і щастя.

Зрозуміло, що сьогодні, коли «земля йде з-під ніг», стає очевидною думка про те, що індивід має володіти життєстійкістю, психологічним імунітетом, певним запасом міцності, фізичної і психічної. На часі сьогодні пошук заходів, що сприяють оптимізації розвитку життєстійкості, становленню адаптаційних механізмів у різних життєвих ситуаціях.

Життєстійкість пов'язана з ефективним використанням власних можливостей, раціональною реалізацією ресурсу, потенціалу особистості, його збереженням та примноженням. Загалом, життєс-

тійкість визначається формуванням ефективних стратегій і тактик життєбуття, свідомого особистісного стилю життя, що забезпечує щасливу життєдіяльність та процвітання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичними засадами вивчення проблеми життєстійкості є роботи науковців, які досліджували життєвий шлях особистості, її життєздійснення та життєтворчість (Г. Балл, М. Боришевський, Л. Бурлачук, Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, В. Москаленко, М. Папуча, В. Рибалка, К. Роджерс, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Франкл, Е. Фромм, Н. Чепелєва та інші), а також науковців, які вивчали благополуччя та щастя (М. Аргайл, Е. Дінер, Д. Канеман, А. Маслоу, М. Селігман, К. Ріфф, Б. Фредріксон, М. Чіксентмігаї та інші).

Життєстійкість особистості, що є синонімом до поняття резильєнтність – це здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі, адаптуватися до змін та швидко відновлювати емоційну рівновагу, психологічний потенціал у контексті благополуччя і добробуту. Тобто, в основі життєстійкості людини є її прагнення до благополуччя, проживання щасливого життя. Тому, логічним буде визначати життєстійкість, виходячи зі структури/моделі щастя індивіда, що включає когнітивний, емоційний, особистісний, соціальний та фізіологічний компоненти. А отже, життєстійкість має охоплювати всі аспекти щастя особистості і його прояви. Саме тому важливо зосередити увагу на всіх важливих складових щасливого життя: когнітивних уявленнях про щастя, ціннісних та особистісно-індивідуальних інтерпретаціях, установках, його емоційно-чуттєвих основах, фізіологічних передумовах та соціальних, середовищних чинниках.

Життєстійкість є важливим чинником і джерелом щастя, в усіх його аспектах. Адже, життєстійкість гартується на біологічному рівні фізіологічних процесів, що забезпечують здоров'я і витривалість; розвинуті когніції забезпечують гнучке мислення та швидкість розумових дій; внутрішня сила і впевненість, як особистісні утворення, допомагають долати страх і формують відчуття контролю; люди, які долають труднощі, переживають особистісне зростання та глибокий сенс життя; гнучкість у сприйнятті проблем та емоціях розширює адаптаційні можливості, дозволяє швидше відновлюватись тощо; соціальні складові життєстійкості забезпечують особистісне визнання та успішну соціалізацію.

Процес формування життєстійкості – це тривалий етап розвитку стратегій адаптації і соціалізації. Саме тому теоретичним підґрунтям нашого дослідження життєстійкості є стратегіальна концепція В.Моляко, в основі якої лежить ідея про творчий, індивідуальний спосіб мислення та дій, використання ресурсів, потенціалу особистості у різноманітних ситуаціях життєбуття.

Постановка завдання. Метою даної публікації є аналіз ефективних стратегій життєстійкості особистості крізь призму різних аспектів життя.

Виклад основного матеріалу. Стратегія життєстійкості – це свідомий індивідуально-особистісний спосіб конструювання, побудови планів, дій та вчинків людини, що орієнтується на її благополуччя, щастя. Стратегії життєстійкості виявляються, як уже підкреслювалось, у когнітивних, особистісних, емоційних, соціальних та фізіологічних аспектах життєдіяльності.

Відомо, що стратегії можуть бути за аналогією до відомого, знаного, комбінуючі, що поєднують, а також реверсивні, супротивні, тобто реконструюючі. В процесі адаптації, у ході розв'язання проблемної чи побутової ситуації все вирішують уміння обирати оптимальну стратегіальну дію, творчу стратегію. Творчі дії аналогізування, комбінування, реконструювання є «рятівними» як у ситуації вибору, так й під час будь-якої іншої діяльності, в тому числі діяльності самовираження, пошуку себе, свого шляху тощо. Наслідування, поєднання або ж заперечення та створення антитетичного допомагають виявити своє «Я», тобто адаптуватися, самоактуалізуватися у світі.

На початках, у невизначеній ситуації, ситуації стресу індивід виявляє базову біологічну реакцію організму на стрес або небезпеку, відому як: «Бий, біжи, замри» (англ. *Fight, Flight, Freeze*). Вона виникає автоматично під впливом симпатичної нервової системи та гормонів стресу (адреналіну, кортизолу). Тобто «Бий, біжи, замри» – це реакція організму на загрозу, а не свідома стратегія.

Бий (Fight) – агресивна реакція на загрозу, активізація для боротьби, яка виникає, коли людина вважає, що може впоратися з небезпекою. При цьому фізіологічно підвищується рівень адреналіну, м'язи напружуються, збільшується серцебиття. Наприклад: людина вступає в конфлікт, захищається або атакує.

Біжи (Flight) – уникнення загрози шляхом втечі, коли виникає реакція, якщо мозок оцінює ситуацію як занадто небезпечну для боротьби. Проявляється у активації швидкого мислення, мобілізації організму для втечі. Наприклад: людина тікає від небезпеки або уникає складної ситуації.

Замри (Freeze) – ступор, тимчасове «відключення» реакцій, що виникає, якщо організм вважає, що боротьба або втеча неможливі. При цьому знижується рухова активність, людина може відчувати оніміння або втрату емоцій. Наприклад: людина завмирає перед загрозою, не може діяти або говорити.

Ці реакції еволюційно сформувалася для виживання. В сучасному житті вони можуть проявлятися в різних ситуаціях: «Бий» – агресія в конфлікті, напруга на роботі; «Біжи» – уникнення проблем, прокрастинація; «Замри» – емоційне вигорання, апатія, панічні атаки. Розуміння цих реакцій допомагає самозбереженню та адаптації. Однак, ці реакції – це несвідома, біологічно зумовлена відповідь на виклик, яка активується без усвідомленого вибору. Попри все, цією реакцією можна навчитися керувати та замінювати її більш адаптивними стратегіями, що являють собою усвідомлений підхід до подолання стресових станів, який людина може вибирати та змінювати залежно від ситуації (наприклад, релаксація, зміна способу мислення, тайм-менеджмент тощо).

На противагу біологічним реакціям існує ряд ефективних стратегій життєстійкості. Розглянемо їх у контексті компонентної моделі щастя:

1. Когнітивні стратегії:

– оптимістичне мислення – розвиток віри в позитивні результати та власні сили, формування оптимістичного погляду на ситуацію;

– когнітивна перебудова – зміна сприйняття стресових подій (наприклад, замість: «Це катастрофа» – «Це виклик, який я зможу подолати»);

– фокусування на контролі – розділення подій на ті, що можна змінити, і ті, що не піддаються контролю;

– гнучкість мислення – готовність змінювати стратегії поведінки, якщо ситуація цього вимагає.

2. Емоційно-регуляційні стратегії:

– розвиток емоційного інтелекту – усвідомлення, контроль і конструктивне вираження емоцій;

– практика усвідомленості (mindfulness) – фокусування на поточному моменті, розвиток уваги;

– самозаспокоєння – використання технік релаксації, дихальних вправ, медитації;

– психоемоційна підтримка – спілкування з близькими, звернення до психолога;

– ведення щоденника емоцій – аналіз своїх переживань і способів реагування.

3. Стратегії оптимізації фізіологічного стану:

– підтримка здорового способу життя – збалансоване харчування, фізична активність, сон, уникнення шкідливих звичок;

– методи релаксації – дихальні практики, йога, прогресивна м'язова релаксація;

– фізична активність – спорт, ходьба, плавання, танці, що допомагають знижувати рівень кортизолу (гормону стресу).

4. Соціальні стратегії:

– формування мережі підтримки – спілкування з близькими, друзями, наставниками;

– залучення до спільнот – участь у групах за інтересами, допомога іншим, волонтерській діяльності;

– розвиток комунікативних навичок – вміння правильно висловлювати свої думки; чути інших, конструктивно вирішувати конфлікти;

– звернення по підтримку – вміння просити і приймати допомогу.

5. Особистісні стратегії:

– духовність та саморозвиток – внутрішній ріст, рефлексія, розвиток особистості;

– прийняття змін як частини життя – адаптація до невизначеності та непередбачуваних подій;

– розвиток навичок саморегуляції – тайм-менеджмент, чітке планування, встановлення пріоритетів;

– формування життєвих цінностей і сенсу – розуміння власної місії, визначення важливих цілей;

– альтруїстична діяльність – допомога іншим як спосіб наповнення сенсом власного життя.

Ці стратегії є інструментами побудови щастя і орієнтують на свідомі зміну у його когнітивному, емоційному, особистісному, фізіологічному та соціальному компоненті.

В основі нашого дослідження, як уже згадувалось, теорія стратегіальної природи мислення В.О. Моляко, згідно якої, найбільш поширеними стратегіями людини є стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання, універсальна, а також стратегія випадкових виборів. Саме їх ми плануємо вивчати та аналізувати у контексті формування життєстійкості, адаптації до екстремальних умов тощо.

Розглянемо їх детальніше:

1. Аналогізування (пошук аналогій): знаходження схожих ситуацій або досвіду в минулому, щоб використати вже знайдені рішення.

На практиці:

- Людина аналізує попередній досвід подолання труднощів і використовує його у нових обставинах.
- Дослідження історій успішних людей, які подолали кризи, дає натхнення і нові способи вирішення проблем.

• Використання метафори для кращого розуміння ситуації (наприклад, «стрес – це буря, але після неї завжди виходить сонце»).

• Розвиток навички бачити схожі ситуації допомагає швидше адаптуватися до викликів.

Наприклад: Якщо раніше вдалося подолати кризу у стосунках, можна застосувати ті ж принципи до робочого конфлікту.

Загалом аналогізування передбачає наслідування мисленнєвим діям та поведінці авторитетних людей, при цьому аналогом життя, у першу чергу, є життя батьків або значимих родичів.

2. Комбінування (поєднання різних стратегій): створення нових підходів шляхом об'єднання вже відомих технік або ресурсів для вирішення проблем.

На практиці**:**

• Людина шукає різні варіанти вирішення проблеми і комбінує їх, щоб знайти найбільш ефективний.

• Використання методів з різних сфер (наприклад, технік з психології, менеджменту, мистецтва) сприяє креативному вирішенню життєвих труднощів.

• Поєднання когнітивних і поведінкових методів (наприклад, рефреймінг негативних думок + техніки дихання).

• Використання різних джерел підтримки (самостійна робота + звернення до коуча чи психолога).

Наприклад: Поєднання позитивного мислення та фізичної активності – замість зациклення на проблемах, можна вийти на пробіжку, щоб знизити рівень стресу.

3. Реконструювання (перебудова сприйняття): зміна підходу до сприйняття проблеми, пошук нового значення або сенсу в ситуації; перегляд власних переконань, оцінок та поведінки у зв'язку з новими обставинами.

На практиці:

• Рефреймінг: замість «Я провалився» – «Я отримав цінний досвід».

• Пошук нових можливостей у стресових ситуаціях.

• Замість фіксованого мислення людина формує гнучке ставлення до труднощів.

• Навчання з минулих помилок і здатність змінювати своє бачення проблеми сприяє адаптації.

• Пошук нових сенсів у випробуваннях допомагає знижувати стрес.

• Зміна фокусу з втрати на нові перспективи.

Наприклад: Людина, яка втратила роботу, може бачити це не як катастрофу, а як шанс змінити професію чи знайти кращу можливість.

Випадкові вибори: стратегія полягає у використанні випадкових елементів (наприклад, випадковий вибір рішення або несподіваний підхід).

На практиці:

Вихід за межі звичних моделей мислення відкриває нові можливості.

Допомагає у випадках, коли надмірний аналіз заважає ухваленню рішення.

Підсилює толерантність до невизначеності та розвиває адаптивність.

Ці стратегії дозволяють розширити репертуар дій людини, роблять її гнучкішою у сприйнятті та реагуванні на труднощі, що є ключовими компонентами життєстійкості. Всі стратегії допомагають краще адаптуватися до стресу та життєвих викликів. Їхнє застосування дозволяє не лише переживати складні ситуації, а й виходити з них сильнішими.

Розглянемо окремі практичні техніки розвитку життєстійкості**,** що передбачають використання стратегій аналогізування, комбінування та реконструювання**.**

Техніка «Як я це вже долав(-ла)?» – стратегія аналогізування

1. Згадайте ситуацію, коли ви успішно справилися зі стресом або кризою.

2. Запишіть, які саме дії вам тоді допомогли.

3. Спробуйте застосувати ці ж принципи до поточної проблеми.

Наприклад: Ви колись успішно вирішили конфлікт у сім'ї через спокійний діалог. Тепер можна використати цей підхід на роботі під час напруженої ситуації.

Техніка «Метод метафор» – стратегія аналогізування

1. Уявіть свою проблему як явище природи (буря, річка, дерево, марафон тощо).

2. Подумайте, що допомагає цим явищам долати труднощі.

3. Використайте цей принцип для вирішення вашої ситуації.

Наприклад: Стрес можна уявити як бурхливу річку. Як її перетнути? Побудувати міст (знайти рішення), плисти за течією (відпустити контроль) або знайти обхідний шлях (змінити підхід).

Техніка «Гібридний підхід» – стратегія комбінування

1. Оберіть дві різні методики, які вам допомагають (наприклад, дихальні практики та когнітивний рефреймінг).

2. Використовуйте їх разом у стресових ситуаціях.

Наприклад: Перед складним виступом ви дихаєте за методом 4-7-8 (вдих – 4 сек, затримка – 7 сек., видих – 8 сек.) і переформульовуєте думки: замість «Я боюся провалу» → «Я маю шанс поділитися цінною інформацією».

Техніка «Мікс підтримки» – стратегія комбінування

Використовуйте підтримку різних джерел (самодопомога, друзі, професіонали).

Чергуйте методи залежно від ситуації.

Наприклад: У стресовій ситуації ви можете написати в щоденнику (саморефлексія), поговорити з другом (емоційна підтримка) та отримати консультацію коуча (експертна допомога).

Техніка «Рефреймінг» (зміна кута зору) – стратегія реконструювання

1. Розгляньте стресову ситуацію.

2. Знайдіть у ній прихований ресурс або можливість**.**

3. Запишіть новий варіант сприйняття цієї ситуації.

Наприклад: Замініть думку: «Я провалив співбесіду» на варіант: «Я отримав безцінний досвід і дізнався, що варто покращити».

Техніка «Три варіанти інтерпретації» – стратегія реконструювання

1. Опишіть стресову ситуацію.

2. Придумайте три можливі інтерпретації:

а) негативна (що найгірше може статися?);

б) нейтральна (фактичний опис без емоцій);

в) позитивна (що хорошого можна винести?).

Наприклад: «Мене не підвищили на роботі»: а) негативна: «Я невдаха, мене не цінують»; б) нейтральна: «Цього разу підвищили когось іншого»; в) позитивна: «Це шанс підвищити навички та претендувати на кращу посаду».

У ході аналізу ми переконалися, що стратегія аналогізування допомагає використовувати минулий досвід, комбінування дозволяє створювати унікальні рішення, реконструювання змінює сприйняття ситуації на більш конструктивне. Зауважимо, що у ситуаціях воєнної загрози чи повітряної тривоги стратегії аналогізування, комбінування, реконструювання є найбільш ефективними та продуктивними для того, щоб зменшити паніку, діяти раціонально й підтримувати психологічну стійкість. Наприклад:

1. *Аналогізування (використання досвіду минулого):*

Техніка «Я вже справлявся (лася)»

1. Згадайте випадки, коли ви раніше успішно долали стресові ситуації (наприклад, попередні тривоги, екстремальні ситуації).

2. Подумайте, що тоді допомогло зберегти спокій та діяти раціонально.

3. Використовуйте ці ж принципи зараз.

Наприклад: «Минулого разу я зібрав(-ла) речі за 2 хвилини та спустився(-лася) в укриття – значить, зможу це зробити і зараз»; «Я вже пережив(-ла) кілька подібних ситуацій і знаю, як діяти».

Техніка «Методи військових»

1. Дослідження, пошук подібних дій у подібних ситуаціях: як військові або рятувальники зберігають холоднокровність (наприклад, використовують контроль дихання, алгоритми дій).

2. Використання цих самих принципів у подібній ситуації.

Наприклад: Використання дихальної техніки «дихання» (4 секунди вдих – 4 секунди затримка – 4 секунди видих – 4 секунди пауза); чітке дотримання алгоритму: «Сирена – Взяти тривожний рюкзак – Спуститися в укриття – Відстежити інформацію».

2. Комбінування (поєднання різних підходів):

Техніка «Раціональна дія + емоційне заспокоєння»

1. Поєднання чіткого алгоритму дій із методами психологічної стабілізації.

2. Підготуватися заздалегідь, щоб мінімізувати паніку (тривожна валіза, знання маршрутів до укриття).

Наприклад: Автоматично слідуйте своєму «чек-листу безпеки»: Зберіть важливі речі; Перевірте новини з офіційних джерел; Повідомте близьких, що ви у безпеці; Виконайте техніку заспокоєння (дихання, заземлення).

Техніка «Гібридна підтримка»

1. Використання різних видів підтримки – емоційної (спілкування), інформаційної (новини), фізичної (контроль тіла).

2. Поєднання самоорганізації з допомогою від інших.

Наприклад: Якщо ви в укритті, поговоріть із людьми поруч – це зменшує страх через соціальну взаємодію; Використовуйте улюблені методи заспокоєння (музика в навушниках, аудіокниги, молитва, розмальовки тощо).

3. Реконструювання (зміна сприйняття ситуації):

Техніка «Переформулювання страху»

1. Замість «Це жахливо» – знайдіть більш конструктивний погляд.

2. Зміна думок – зміна емоцій – зміна поведінки.

Наприклад: «Це кінець, я не витримаю» – «Я вже проходив(-ла) через це, і в мене є план дій»; «Мене охоплює паніка» – «Моє тіло реагує природно, але я можу керувати диханням».

Техніка «Знайти сенс»

Запитайте себе: «Як цей досвід може мене зміцнити?»

Сфокусуйтеся на довгостроковому баченні.

Наприклад: «Я зараз розвиваю навички витривалості»; «Ця ситуація вчить мене діяти впевнено і зберігати самоконтроль».

Техніка «Контрастний погляд»

1. Подумайте про тих, кому ще важче – це змінює фокус уваги.

2. Пошук можливості допомогти іншим.

Наприклад: «Я в укритті, а хтось зараз на передовій – моя задача зберігати стійкість»; «Можу допомогти іншим: заспокоїти дитину поруч, підтримати літніх людей».

Стратегія інтуїтивного вибору може бути корисною, коли часу мало і немає чітких інструкцій. Ця стратегія базується на попередньому досвіді та швидкому аналізі ситуації. В таких випадках немає часу на аналіз (мозок у стресі працює повільніше, і довгі роздуми можуть бути небезпечні). У складних та нових обставинах, де логічне рішення складно прийняти, випадковий вибір справді може знизити стрес і зекономити час. Наприклад, якщо потрібно прийняти швидке рішення: «Яке укриття вибрати, якщо поруч є кілька варіантів»; «Чи залишатися на місці чи рухатися в безпечнішу зону».

Техніка «Перше, що спало на думку»

1. Запитайте себе: «Що я б зробив(-ла), якби не мав(-ла) часу на роздуми?»

2. Відразу виконуйте перше, що здається правильним.

Наприклад: Ви не можете швидко оцінити, чи їхати з міста – перше, що приходить у голову («їхати зараз» або «залишитися в укритті») може бути правильним.

Спонтанна, стратегія випадкових виборів має свої переваги, оскільки передбачає не лише свободу дій, а й творчу ініціативу, гнучкість мислення та адаптивність, що є базовими у часи невизначеності та постійних змін.

Очевидно, що в усіх випадках суб'єкт не просто реагуєте на загрозу – він активно управляє своїм станом і діями. Адже аналогізування допомагає згадати успішний досвід та застосувати його; комбінування дозволяє поєднати різні методики для максимальної ефективності; реконструювання змінює сприйняття стресу, роблячи його менш руйнівним; стратегія випадкових або інтуїтивних виборів може бути ефективною, але з певними обмеженнями, залежно від контексту.

Звичайно оптимальною стратегією життєстійкості є універсальна стратегія, що є комбінацією всіх згаданих і поєднує різні стратегії, залежно від запиту та ситуації у тому чи іншому випадку. Взаємодоповнюючи одна одну, стратегії створюють передумови для успішної адаптації.

Розглянемо випадки застосування універсальної стратегії на практиці.

Аналогізування + Комбінування:

- Спочатку шукаємо аналогії: «Чи була у мене (або у когось іншого) подібна ситуація?»
- Далі комбінуємо знайдені рішення з різних джерел.
- Наприклад, якщо ви вже справлялися зі стресом через дедлайни, ви можете застосувати ті ж методи для подолання тривоги у новій сфері (наприклад, у міжособистісному конфлікті).

Реконструювання + Аналогізування:

- Аналізуємо старі переконання: «Чи дійсно цей підхід працює, чи його варто змінити?»
- Знаходимо нові аналоги – як інші люди змінили своє мислення у схожих ситуаціях.
- Наприклад, якщо ви вважаєте, що невдача – це кінець, можна знайти історії успішних людей, які через невдачі лише зміцнили свою стійкість.

Комбінування + Випадкові вибори:

- Поєднуємо традиційні методи вирішення проблем із випадковим елементом.
- Наприклад, у складній ситуації можна створити список можливих рішень і випадково обрати один (або кілька), щоб спробувати новий підхід.
- Це знижує страх перед помилками та тренує гнучкість мислення.

Випадкові вибори + Реконструювання:

- Коли ми вагаємося через страх перед змінами, можна дозволити собі випадковий вибір (наприклад, обрати новий спосіб поведінки навмання).
- Якщо він спрацьовує, ми реконструюємо своє сприйняття ситуації.
- Універсальне поєднання різних видів стратегій дає можливість проявитися стратегіальній ініціативності, коли спираючись на свій досвід та досвід інших відбувається реконструювання та інтегрування дій і проектів з метою створення

нової унікальної ідеї чи траєкторії. Наприклад, можна поєднувати аналогізування, комбінування, реконструювання та випадкових виборів у стресовій адаптації.

Ситуація: «Людина втратила роботу, що викликало сильний стрес, невпевненість у майбутньому та емоційне виснаження».

Застосування універсальної стратегії:

1) Аналогізування (шукаємо аналогії)

• Людина згадує попередні кризові ситуації (наприклад, коли вперше міняла сферу діяльності або виходила із складного періоду).

• Вивчає історії успішних людей, які стикалися з подібними труднощами (наприклад, Стів Джобс після звільнення з Apple створив Pixar, що змінило хід його кар'єри).

2) Комбінування (поєднуємо різні підходи)

• Паралельно займається пошуком нової роботи та проходить курси для підвищення кваліфікації.

• Використовує різні техніки подолання стресу: фізичні вправи (біг), медитацію, ведення щоденника.

• Поєднує підтримку друзів та професійну консультацію з кар'єрним коучем.

3) Реконструювання (змінюємо сприйняття ситуації)

• Замість того щоб вважати звільнення катастрофою, розглядає його як можливість змінити кар'єру або знайти роботу, що більше відповідає його інтересам.

• Формує нове мислення: «Це шанс почати щось нове», а не: «Мені відмовили».

• Робить висновки: «Що я можу змінити у своєму підході до роботи, щоб надалі уникати подібних ситуацій?»

4) Випадкові вибори (обираємо найкраще рішення)

• Аналізує варіанти: чи варто шукати аналогічну роботу, чи краще опанувати нову спеціальність?

• Обирає ті стратегії, які дали позитивний ефект (наприклад, якщо медитація не допомагає, але спорт знижує тривожність – зосереджується на спорті).

• Робить усвідомлений вибір: замість пасивного очікування можливостей активно шукає нові варіанти розвитку.

Замість паніки та тривожності людина використовує кризу як можливість для адаптації до нових умов і посттравматичного зростання.

Ця ситуація демонструє позитивний результат формування життєстійкості, у результаті використання стратегіального підходу, пошуку стратегій вирішення проблемних ситуацій.

Висновки. Виходячи з того, що важливим чинником щасливого життя є життєстійкість нами проаналізовано різноманітні стратегії життєстійкості, які орієнтують на свідому зміну когнітивного, емоційного, особистісного, фізіологічного та соціального компоненту щастя особистості. Взявши за основу стратегіальну будову психіки людини, нами виокремлено стратегії життєстійкості за аналогією до відомого, комбінуючі, реконструюючі, випадкових виборів та універсальні стратегії, які узгоджують усі згадані. Всі згадані стратегії можуть бути ефективними у різних ситуаціях життя індивіда.

Перспективою наших подальших досліджень є аналіз стратегій життєстійкості у студентському віці. Адже студентський період у житті людини є найбільш потенційно сприятливим для успішного оволодіння ефективними стратегіями життєстійкості, що ставить наступним завданням – розробку технологій їх опанування.

Список літератури:

1. Біла І.М. Ампліфікація щастя / Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського Серія: Психологія. Т. Том 35 (74) No 2, 2024.: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/7.pdf

2. Моляко В.О. Творча конструктологія. (Пролегомени). К.: Освіта України, 2007. 388 с.

Bila I.M. EFFECTIVE STRATEGIES FOR VITALITY

The article is devoted to the problem of strategies that promote the development of living standards, the formation of adaptive mechanisms that are specific to various living situations. Liveability is associated with the effective use of power opportunities, the rational implementation of resources, the potential for specialness, its savings and multiplication. Biological, uninformed reactions that people experience in situations of insecurity have been described. The concept of living capacity is identified, which is associated with the formation of effective strategies and tactics of living, a specific style of living that will ensure a happy life and prosperity.

Doctors who believe that vitality embraces all aspects of happiness and particularity, have analyzed all the components of a happy life. Here, the author's specially-oriented model of happiness is assigned to the strategy of vitality through the prism of: cognitive symptoms about happiness, valuable and especially individual ones. interpretations, attitudes, their emotional-feeling foundations, physiological changes and social, middle-class officials. The application of a different strategy of vitality (analogous, combined, reconstructed, universal, episodic choices) of physiological, emotional, cognitive, special characteristics is described. social aspects of life. Reinvented strategies can be analogous to the known, known, combined, as a result, as well as reversible, opposite, or reconstructive. Options for establishing strategies and their implementation in everyday situations, emergency situations and insecurity are presented. It has been proven that the overhauled strategies of life-sustainability focus on a rapid change in the cognitive, emotional, special, physiological and social components of happiness. The prospects for further research into student living strategies, as well as the development of technologies for their support, have been identified.

Key words: *specialness, vitality, strategies, happiness, effective strategies of vitality.*

УДК 159.9:355.43
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/33

Борисенко В.Є.
Національний університет «Острозька академія»

ЗНАЧУЩІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-РОЗВІДНИКІВ

Стаття розглядає значущість психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників, підкреслюючи важливість цієї якості в умовах сучасних військових конфліктів та швидкої зміни бойових ситуацій. Психологічна витривалість є складним багатокомпонентним явищем, що включає стресостійкість, адаптивність, саморегуляцію та адаптивну здатність швидко відновлюватись після психоемоційного напруження. Офіцери-розвідники піддаються високим психологічним навантаженням, що пов'язані з високою відповідальністю, необхідністю ухвалення рішень у критичних ситуаціях і ризиком для життя. Недостатня психологічна витривалість може призвести до емоційного вигорання, зниження ефективності та помилок у прийнятті рішень, що ускладнює виконання бойових завдань.

У статті здійснено теоретичний аналіз складових психологічної витривалості, таких як стресостійкість, емоційна стабільність, гнучкість мислення та зосередженість, розглянуто необхідність розвитку психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників у процесі військової підготовки через тренування стресостійкості, фізичну підготовку, розвиток емоційного інтелекту та застосування методик психоемоційної підтримки. Висновки свідчать важливість психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників, оскільки вони часто стикаються зі складними та стресовими умовами. Психологічна витривалість дозволяє їм ефективно виконувати завдання навіть в умовах високих ризиків і невизначеності. Відповідно до важливості психологічної витривалості для ефективного виконання завдань, її розвиток має стати основним компонентом військової підготовки, а також основою для подальших досліджень у сфері військової психології. Необхідним є вдосконалення програм навчання офіцерів-розвідників із включенням інтенсивних методів психологічної підготовки для формування стійкості до стресу та підвищення ефективності їх професійної діяльності в екстремальних умовах.

Ключові слова: *військовослужбовці, майбутні офіцери-розвідники, професійна діяльність, психологічна витривалість, стресостійкість.*

Постановка проблеми. Сучасні військові конфлікти та швидкі зміни у способах ведення бойових дій висувають підвищені вимоги до психологічної витривалості військовослужбовців загалом та до офіцерів-розвідників зокрема. Їхня професійна діяльність супроводжується постійним впливом стресових чинників, серед яких вказують на високий рівень відповідальності, необхідність оперативного ухвалення рішень у критичних ситуаціях, інтенсивне фізичне/психологічне навантаження, ізоляція та/або безпосередній ризик для життя. Недостатня психологічна витривалість може призводити до емоційного вигорання, зниження бойової ефективності, погіршення когнітивних функцій та прийняття помилкових рішень, що негативно впливає на виконання бойових завдань.

Психологічна витривалість як складне багатокомпонентне явище охоплює стресостійкість, адаптивність, саморегуляцію, здатність до швидкого відновлення після психоемоційного напруження та розвиток особистісної резильєнтності. Актуальною залишається потреба в науковому обґрунтуванні ключових чинників, які впливають на психологічну витривалість майбутніх офіцерів-розвідників, а також у розробці ефективних методів її формування та підтримки. Дослідження та розвиток психологічної витривалості допоможуть знизити негативний вплив стресу, підвищити рівень мотивації, самоконтролю та здатності приймати оптимальні рішення в умовах високої невизначеності, а також сприятимуть вдосконаленню програм підготовки військових кадрів. Саме тому вивчення психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників є важливим напрямом наукових пошуків, що направлене на підвищення ефективності військової діяльності та зміцнення національної безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психологічних наукових джерел з проблеми вивчення психологічної витривалості загалом та

психологічної витривалості військовослужбовців зокрема дозволяє констатувати різноаспектну зацікавленість дослідників до вирішення цього питання. Дослідження українських та зарубіжних науковців охоплюють широкий спектр цієї проблематики, включаючи психофізичну витривалість, психологічну стійкість, резильєнтність, адаптивні здібності та соціально-психологічну підтримку військовослужбовців. Так, зокрема, А. Бутенко, Т. Громм та А. Некрасов вивчають структуру психофізичної витривалості майбутніх офіцерів [1]; С. Костів та В. Ягупов – розвиненість психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки [11]; С. Дяков, В. Геник та Ю. Кирильчук – особливості формування та структуру готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів-розвідників [3]; С. Дячук та В. Вишньовський – сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовців [4]; О. Милославська та С. Богдановський – резильєнтність як складову психічної витривалості військовослужбовців [8]; Ю. Попик – психологічну стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань; В. Чорний з колегами – психологічну стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни [10]; П. Бартоні (P. Bartone), Д. Келлі (D. Kelly) та М. Метьюз (M. Matthews) – психологічну стійкість як здатність до адаптації військового керівництва [12]; А. Олссон (A. Ohlsson) з колегами – особливості соціально-психологічної підтримки військовослужбовців та їх сімей [15] тощо. Узагальнення наукових напрацювань дозволяє визначити, що психологічна витривалість військовослужбовця є комплексною особистісною якістю, яка включає стійкість, врівноваженість та здатність протидіяти впливу екстремальних умов служби. Її ключовою функцією є забезпечення здатності ефективно виконувати професійні обов'язки, зберігати психічне та фізичне здоров'я, підтримувати боєздатність в умовах значних психологічних і фізичних навантажень.

Постановка завдання. Відповідно до зазначеного, на основі наявних у науковій психологічній літературі напрацювань вважаємо за доцільне здійснити теоретичний аналіз основних аспектів значущості психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників.

Виклад основного матеріалу. Психологічна витривалість – це комплексний набір психологічних якостей, що уможливлюють ефективне реагування на стресові чинники, сприяють адаптації до екстремальних умов, збереження високого рівня працездатності та стійкості в складних ситуаціях. Військовослужбовці, зокрема офіцери-розвідники, піддаються впливу різних стресових чинників, що вимагає високої здатності до психологічної адаптації та стійкості. Проблема психологічної витривалості військовослужбовців загалом і психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників зокрема постає особливо актуальною у період війни в Україні. В процесі військової підготовки перед майбутніми офіцерами-розвідниками постає необхідність пошуку можливих способів боротьби зі стресовими ситуаціями та різноманітних підходів до научіння з ними справлятись, адже від цього залежить їхня ефективність, спроможність аналізувати ситуації та приймати раціональні рішення під час бойових дій [5].

Військова діяльність характеризується високим рівнем напруженості та екстремальності, ознаками несподіванки, раптовості, незвичності, руйнування сформованих раніше стереотипів поведінки, створення негативних психічних станів тривожності, страху, афекту, стресу, агресії тощо, що значно відрізняє її від інших видів професійної діяльності. Для сучасних офіцерів Збройних Сил України підтримання психологічної витривалості поєднує завдання різного рівня значимості. Серед інших – це оволодіння психологічними знаннями та рефлексією, практичними навичками саморегуляції психоемоційних станів, деталізація Я-концепції, усвідомлення реального образу «Я», розвиток цілісної самосвідомості, формування довіри до себе самого, розвиток толерантності до невизначеності та відкритості новому досвіду для успішної адаптації та самореалізації в умовах професійних вимог, які постійно змінюються, і необхідності підвищення кваліфікації [6; 5].

Вища сформованість психологічної витривалості полягає в забезпеченні врівноваженості, достатнього рівня розвитку емоційної лабільності та адекватності емоційних проявів. Іншими словами, психологічна витривалість здійснює вплив на опірність до стресових чинників та ефективної саморегуляції особистості [2].

Складовими психологічної витривалості є: стресостійкість як здатність залишатися ефективним навіть у найскладніших умовах, що потребують негайного реагування, тобто здатність адаптуватися до несприятливих умов і знаходити ресурси для відновлення після негативних і травмуючих подій; емоційна стабільність як здатність

контролювати власні емоції, запобігати їх надмірному впливу на поведінку та прийняття рішень, зберігати спокій у кризових ситуаціях, що допомагає уникати паніки та приймати раціональні рішення; гнучкість мислення як здатність швидко адаптуватись до змінних умов, змінювати свої переконання, шукати альтернативні шляхи вирішення проблем і розглядати ситуацію з різних перспектив; зосередженість як здатність фокусувати увагу на важливих завданнях, незважаючи на відволікаючі чинники; самоефективність як віра у власні сили та можливості долати труднощі; підтримка соціальних зв'язків як сприяння зниженню рівня стресу. У контексті розвідки ці якості мають особливе значення, оскільки їх поєднання дозволяє розвідникам працювати в умовах, де критично важливо не тільки фізичне, але й психологічне здоров'я [7; 2; 14].

Ефективне формування психологічної витривалості уможливлюється завдяки врахуванню типу темпераменту (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік); властивостей нервової системи (стресостійкість, емоційна реактивність, адаптивність реакцій); вольових якостей особистості (сміливість, мужність, рішучість, наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість, терпіння, стійкість, опірність, самовладання, віра в себе, оптимізм, відповідальність, самостійність, врівноваженість, дисциплінованість, самоконтроль, саморегуляція тощо); мотивації (усвідомлені/неусвідомлені мотиви). Залежно від співвідношення властивостей нервової системи у військовослужбовців загалом та майбутніх офіцерів-розвідників зокрема визначають провідний тип вищої нервової діяльності та темпераменту [2].

Щодо ролі психологічної витривалості в навчальній діяльності майбутніх офіцерів-розвідників, насамперед варто зазначити, що їхня діяльність направлена на виконання завдань в умовах високої невизначеності та небезпеки. Саме тому окреслення значущості психологічної витривалості для майбутніх офіцерів-розвідників полягає в окресленні умов, у яких вони працюватимуть у майбутньому. Офіцери-розвідники часто перебувають під сильним стресом, працюють у обмежених умовах, стикаються з великими психологічними навантаженнями, такими як ризик для життя (небезпека бути захопленим ворогом, що створює додатковий стрес та вимоги до емоційної стійкості), тривога та невизначеність (необхідність ухвалювати рішення на основі неповної інформації та в постійно мінливих умовах), інформаційний тиск (робота з великою кількістю важливої та іноді суперечливої інформації в реальному часі). За таких умов здатність зберігати спокій, швидко адаптуватися до нових обставин і приймати обґрунтовані рішення є критично важливою. Розвідники повинні володіти навичками самоконтролю та стратегіями для підтримки психологічної стійкості [3].

Створення структури психологічної витривалості військовослужбовців загалом та майбутніх офіцерів-розвідників зокрема неможливе без врахування відповідних аспектів адаптації до стресу. Численні наукові здобутки полягають у намаганні здійснити теоретичний аналіз розуміння впливу стресу на психологічну витривалість. Наприклад, серед інших наукових напрацювань можна виділити намагання окреслити особливості фізіології стресу та відповідні реакції організму на ті чи ті стресові подразники; залежність стресу від копінг-стратегій; реакції на травму та стрес у військових та цивільних ситуаціях тощо [13].

Явище психологічної витривалості майбутніх офіцерів-розвідників розглядають з перспектив загальної стійкості психіки індивіда в несприятливих умовах, а також здатності відновлювати внутрішні ресурси. Як складову психологічної витривалості вивчають стресостійкість, що виступає здатністю до відновлення попереднього стабільного психологічного стану після впливу несприятливих умов та в посттравматичний стресовий період [8].

Психологічна витривалість військовослужбовців також залежить від специфіки роботи, до якої вони залучені, рівня освіти. На прикладі дослідження психологічної витривалості репортерів із досвідом перебування в гарячих точках військових конфліктів, емпірично вдалося довести існування прямого кореляційного зв'язку між соціальною відповідальністю та психологічною витривалістю. Також з'ясували, що до періоду психотравмуючих обставин переважає один тип копінг-стратегій, тоді як після – інший. Вища освіта сприяє вищому рівню тривожності та нижчому рівню психологічної витривалості [16].

Психологічна витривалість майбутніх офіцерів-розвідників є їх здатністю до ефективного функціонування та адаптації до стресових ситуацій та труднощів, які можуть виникати у військовій службі. Це важливий аспект для успішного виконання завдань у військовому середовищі та забезпечення оптимальної працездатності. Розуміння та сприятливий розвиток цих аспектів допомагає покращити психологічну витривалість майбутніх офіцерів-розвідників, що, у свою чергу,

сприяє успішнішому виконанню обов'язків та забезпечує ефективнішу діяльність у військовому середовищі.

Методами розвитку психологічної витривалості є тренування стресостійкості (психологічні симуляції, контроль дихання, когнітивна рефлексія), фізична підготовка (регулярні фізичні навантаження як засіб підтримки психоемоційної рівноваги), розвиток емоційного інтелекту (усвідомлення емоцій та керування ними). Під час тривалої фізичної підготовки формуються вольові якості особистості, необхідні для вдалого подолання перешкод. Крім цього, варто враховувати роль уявлень індивідів про власні можливості та доцільність їх розподілення відповідно до тих чи тих військових завдань. Важливу роль також відіграє соціальна підтримка (формування згуртованих підрозділів, підтримка контактів з рідними та друзями), робота з психологом (індивідуальна та групова психотерапія, техніки релаксації) тощо. Серед методик розвитку психологічної витривалості варто наголосити на важливості психологічних тренінгів (спрямування на підвищення стресостійкості, зниження рівня тривожності та розвитку емоційного самоконтролю за допомогою когнітивно-поведінкової терапії, де індивід навчається змінювати свої мисленнєві шаблони в стресових ситуаціях), методах релаксації (медитативні, дихальні вправи, що допомагають знизити рівень стресу та покращити концентрацію), практиках зі симуляцією кризових ситуацій (спеціальні тренування, де офіцери-розвідники перебувають у змодельованих стресових ситуаціях, що імітують бойові умови, щоб підготувати їх до реальних викликів), психофізіологічних тренуваннях (спрямовані на підвищення витривалості через фізичну активність та контроль за фізіологічними реакціями). Ці та інші методики допомагають майбутнім офіцерам-розвідникам розвивати потрібні навички для роботи в екстремальних умовах, формуючи стійкість до стресу [7; 14].

Психологічну витривалість також повинні розглядати як чинник ефективності в розвідувальній діяльності, що безпосередньо впливає на виконання розвідувальних завдань. Неспроможність офіцера-розвідника витримати стрес може призвести до невиконання завдань (через паніку, втрату контролю або невірні рішення), порушення морального духу (індивідуальна нездатність адекватно реагувати на труднощі може негативно позначитися на всій групі), зниження ефективності в складних умовах (тривожність, втома, депресія тощо можуть знижувати оперативність і швидкість реакцій). Офіцери-розвідники, для яких властива висока психологічна витривалість, здатні підтримувати концентрацію, ухвалювати важливі рішення в кризових ситуаціях, а також зберігати оптимальний рівень продуктивності [2].

Висновки. Отже, психологічна витривалість є надзвичайно важливою для майбутніх офіцерів-розвідників, оскільки вони часто стикаються зі складними та стресовими умовами. Психологічна витривалість дозволяє їм ефективно виконувати завдання навіть в умовах високих ризиків і невизначеності. Важливість розвитку цих навичок потребує більш детального включення методик психологічної підготовки в програми навчання офіцерів-розвідників. Необхідним є також вдосконалення підготовки військовослужбовців в умовах, що імітують реальні бойові дії, аби максимально підготувати їх до реальних екстремальних умов. Відповідно до важливості психологічної витривалості для ефективного виконання завдань, її розвиток має стати основним компонентом військової підготовки, а також основою для подальших досліджень у сфері військової психології.

Список літератури:

1. Бутенко А., Гром Т., Некрасов А. Зміст і структура психофізичної витривалості майбутніх офіцерів. *Молодий вчений,* 2021. Вип. 4, №. 92. С. 190–193.

2. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку: навч.-метод. посіб. [автори-укладачі: Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. К.: НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.

3. Дяков С., Геник В., Кирильчук Ю. Особливості формування та структура готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів-розвідників. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»,* 2023. Вип. 1. С. 122–129.

4. Дячук С., Вишньовський В. Сутнісні основи психологічної стійкості особистості військовослужбовця Збройних Сил України. *Матеріали конференції ТНТУ*, (23–24 листопада 2022 р., Тернопіль, Україна), 2022. С. 142–145.

5. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України: методичний посібник. За редакцією генерал-майора В. Клочкова. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.

6. Клочков В. Психологічна стійкість офіцерів Збройних Сил України: Проблеми та перспективи формування. *Матеріали конференцій МЦНД*, (26 липня 2022 р., Чернівці, Україна), 2022. С. 378–379.

7. Костів С. Ф. Психолого-педагогічний аналіз проблем психофізичної витривалості офіцерів у військово-професійній діяльності в науковій літературі та військовій практиці. *Наукові записки,* 2019. Вип. 6, № 3. С. 62–66.

8. Милославська О. В., Богдановський С. О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія психологія,* 2023. Вип. 34, № 72. С. 197–202.

9. Попик Ю. Психологічна стійкість військовослужбовців при виконанні бойових завдань. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»,* 2023. Вип. 4. С. 121–129.

10. Чорний В. С., Романишин А. М., Остапчук О. П., Вавілова Н. В. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники. *Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень Національного університету оборони України,* 2024. Вип. 2, № 81. С. 139–145.

11. Ягупов В. В., Костів С. Ф. Діагностування розвиненості психофізичної витривалості офіцерів військового управління на етапі оперативно-тактичної підготовки. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology,* 2019. Вип. 7, № 84. С. 11–17.

12. Bartone P. T., Kelly D. R., Matthews M. D. Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, 2013. Vol. 21, No. 2. P. 200–210.

13. Bonanno G. A., Chen S., Galatzer-Levy I. R. Resilience to potential trauma and adversity through regulatory flexibility. *Nature Reviews Psychology,* 2023. 13 p.

14. Kostiv S., Oderov A., Klymovych V., Yagypov V, Romanchuk S., Matveiko O., Baidala V. Experimental results of the psychological endurance development of military professionals. *Journal of Physical Education and Sport,* 2021. Vol. 21, No. 2. P. 1076–1083.

15. Ohlsson A., Nilsson S., Larsson G. Social and psychological support for military personnel and their families in connection with military deployment: A scoping review and thematic analysis. *Journal of Veterans Studies,* 2024. Vol. 10, No. 1. P. 160–172.

16. Wang L., Kang C., Yin Z., Su F. Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health,* 2019. Vol. 48, No. 1. P. 95–102.

Borysenko V.Ye. THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE FOR FUTURE RECONNAISSANCE OFFICERS

The article examines the significance of psychological endurance for future reconnaissance officers, emphasizing the importance of this quality in the conditions of modern military conflicts and rapidly changing combat situations. Psychological endurance is a complex multi-component phenomenon that includes stress resistance, adaptability, self-regulation and the adaptive ability to quickly recover from psycho-emotional stress. Reconnaissance officers are exposed to high psychological stress associated with high responsibility, the need to make decisions in critical situations and risk to life. Insufficient psychological endurance can lead to emotional burnout, reduced efficiency and errors in decision-making, which complicates the performance of combat missions.

The article provides a theoretical analysis of the components of psychological endurance, such as stress resistance, emotional stability, flexibility of thinking and concentration, and considers the need to develop psychological endurance of future reconnaissance officers in the process of military training through stress resistance training, physical training, development of emotional intelligence and the use of psycho-emotional support techniques. The conclusions indicate the importance of psychological endurance for future reconnaissance officers since they often face difficult and stressful conditions. Psychological endurance allows them to effectively perform tasks even in conditions of high risk and uncertainty. By the importance of psychological endurance for the effective performance of tasks, its development should become the main component of military training, as well as the basis for further research in the field of military psychology. It is necessary to improve the training programs of reconnaissance officers with the inclusion of intensive psychological training methods to form resistance to stress and increase the effectiveness of their professional activities in extreme conditions.

Key words: *military personnel; future reconnaissance officers; professional activity; psychological endurance; stress resistance.*

УДК 159.9
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/34

Руденко Я.С.
Національний університет цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА СТРАТЕГІЮ ПОВЕДІНКИ У ЦИВІЛЬНИХ ТА ВІЙСЬКОВИХ НА ПОЧАТКУ ВІЙНИ

В статті розкривається питання особливостей психічних станів людини в різних кризових ситуаціях, в тому числі і під час бойових дій. Говориться, що воно є недостатньо вивченим та потребує додаткових досліджень.

В дослідженні взяли участь 120 осіб, віком від 25 до 50 років. Всіх досліджуваних ми розділили на три загальні категорії: цивільні жінки, цивільні чоловіки та військовослужбовці.

Висвітлено дані, що вести себе обережно, переїхати у безпечне місце, сподіватись на інших, нічого не робити, збирати запаси – це притаманна поведінка саме для жінок. Таку стратегію можна назвати «пасивний захист». Серед досліджуваної нами групи її відмітили 72% респондентів. Менш притаманною для жінок є поведінка спрямована на «активний захист» (займатись самопідготовкою, навчанням в кризовий момент, обладнанням укриття (важкою фізичною роботою), вступити до лав ЗСУ, озброїтись, бути готовою дати відсіч). Серед нашої групи досліджуваних її обрали лише 24% жінок.

Отримані дані в категорії цивільні чоловіки показали, що для них також стало характерним підвищення обережності: аналіз ситуації, уникнення від мобілізації – 25%, обладнання укриття – 22%, переїхати в межах країни – 15%, зробити запаси продуктів, грошей, зібрати аптечку – 15%. Нічого не робити – 18%. Менш притаманне донатити, займатися самопідготовкою – 11% досліджуваних. Сподівалися на інших/ віра в ЗСУ – 8% від усієї досліджуваної групи цивільних чоловіків. Розпочали активні дії для вступу в ЗСУ лише 4% досліджуваних.

Для більшості військових – 80% від усієї досліджуваної групи характерною є стратегія «активний захист» (вступили до лав ЗСУ – 32%, озброїлись додатковою особистою зброєю та новим спорядженням – 10%, вже були військовими на початок війни – 8%, «нічого не зробив» – 35%, самопідготовка – 5% тощо). Також, додатково було встановлено, що лише військовослужбовці в категорію «нічого не зробив» відносять безпосереднє виконання своїх прямих службових обов'язків з захисту країни та населення.

Ключові слова: *емоція, психоемоційний стан, негативний психічний стан, кризова ситуація, війна, бойові дії, «активний та пасивний захист», дії людини, кризова ситуація, цивільні, військовослужбовці.*

Постановка проблеми. Зараз на долю людства випало нове випробування. Зло розкрило свої обійми для людей з нестійкою психікою, із зміненим світосприйняттям, поневіченою свідомістю. Де б людина знаходилась – на іншому кінці Світу, або всередині країни, людина: чує, читає новини, спілкується, відчуває, коммунікує із зовнішнім світом, живе, а значить аналізує та емоціонує. Через новини, кадри катастроф, картинки наслідків військових дій і всього цього, людина отримує свою частку психологічного навантаження надзвичайною ситуацією, свою частку психологічної травми, свою долю психоемоційних переживань, станів та емоцій [4; 6].

За допомогою аналізу наукових теорій та розкриття теми про психоемоційні стани людини, стають зрозумілими реактивні стани особистості в момент перебування в екстремальних та кризових умовах існування. На сьогодні серед науковців, які розглядали питання виникнення емоцій та особливості їх переживання в екстремальних та кризових ситуаціях для особистості, можна виділити наступні: Ч. Дарвіна, В. Вундта, З. Фрейда, У. Джеймса, В. Кенона, П. Барда, І. Уейнбаума, Г. Ланге, С.Л. Рубінштейна, І. Ізарда, Р. Сапольскі, О.М. Бандурки, С.П. Бочарова, О.В. Землянської, О.В. Тімченко та ін. [3; 6;7].

Ідеї науковців втілені в теоріях і гіпотезах про теоретичний аналіз людських емоцій мають різні джерела і природу походження. Сукупність різнопланових напрямків досліджень залишаються досить дискутивними, хоча і пояснюють більшість основних питань.

На сьогодні можна сказати, що питання особливостей психічних станів людини в різних кри-

зових ситуаціях, в тому числі і під час бойових дій, є недостатньо вивченим та потребують додаткових досліджень. Також, враховуючи той факт, що в Україні, та й в усьому світі сьогодні гостро стоїть питання щодо миру та безпеки, то дослідження особливостей емоційних станів населення й особливо військовослужбовців є однією з актуальних тем [5; 8; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато вчених всього світу в різні часи, спостерігаючи формування особистості людини, вивчали питання пов'язані з емоційним станом людини. [3; 6; 7]. Починаючи зі стародавніх філософів до сучасних науковців, ці питання викликали цікавість, і до цього часу залишились недослідженими повністю. При написанні статті були розглянуті такі наукові теорії:

«Еволюційна теорія емоційного реагування або теорія прояву емоцій у тварин та людини» – засвідчувала, що емоції є результатом еволюції живих істот у процесі їх виживання та адаптації до умов існування. Для порятунку свого життя від небезпеки, емоція страху, запускає програму втечі, надає додаткову енергію. Тілесні зміни, що викликані емоціями відповідають змінам у навколишньому середовищі;

«Фізіологічна теорія емоційного реагування» – основний механізм виникнення емоцій відбувається у корі головного мозку і її підкорковій системі. На думку науковців, генетичні процеси, які визначаються лімбічною системою, пов'язані з вегетативною нервовою системою та ретикулярною формацією, і є емоціями;

«Психоорганічна (таламічна) теорія» – не допускає проявів фізіологічних змін в організмі раніше, ніж з'являться емоції. На думку авторів, емоції або випереджають фізіологічні зміни в організмі, або виникають разом із ними;

«Біхевіористська теорія емоційного реагування» – розглядає емоції як реакції на специфічні стимули, любов породжується ласками і увагою, страх – втратою підтримки тощо. І зумовлено це лише досвідом людини;

«Психоаналітична теорія афекту» – афект (емоція) є лише понукальною силою в психічному житті. Психоаналітична література розрізняє три аспекти афекту: енергетичний компонент інстинктивного потягу («заряд афекту»), процес розрядки, сприйняття остаточної розрядки (відчуття або почуття емоції). Розрядка і чуттєві компоненти розглядаються просто як вираження емоцій;

«Асоціативна теорія» – це результат впливу почуттів на уяву, спочатку відбуваються зміни внутрішні, а потім зовнішні прояви емоцій (мімічні та поведінкові);

«Теорія когнітивного дисонансу» – згідно з цією теорією негативні емоції виникають у разі когнітивного дисонансу, невідповідності отриманих та очікуваних результатів діяльності, а позитивні – у разі консонансу, відповідності отриманих та очікуваних результатів діяльності. У цій теорії науковці стверджують, що такі емоції є основними мотивами відповідної поведінки;

«Когнітивно-фізіологічна теорія» – джерелом емоції є не тільки стимули разом із фізіологічною реакцією організму на них, але й минулий досвід людини та когнітивна оцінка нею ситуації відповідно до наявних потреб та інтересів;

«Інформаційна теорія» – емоції виникають як результат невідповідності наявної кількості інформації та кількості інформації необхідної для задоволення потреби. У разі негативних емоцій усунення їх причин у вигляді потреб приводить організм у нормальний стан гомеостазу. У разі відчуття позитивних емоцій людина намагається подовжити відповідну потребу, оскільки її зникнення означатиме зникнення позитивної емоції;

«Адаптивна теорія» – емоції розглядаються, як засіб адаптації та визначає їх соматичну реакцію, пов'язану з конкретним адаптивним біологічним процесом, загальним для всіх живих організмів. Емоції розділяються на первинні та вторинні. Під вторинними розуміються комбінації первинних емоцій. Первинні емоції обмежені в часі й утворюються під час зовнішнього впливу, а кожній вторинній емоції відповідає певний фізіологічний та експресивно-поведінковий комплекс;

«Теорія диференційних емоцій» – кожна емоція розглядається, як окремий мотиваційно-переживальний процес, який є самостійною одиницею та його слід розглядати окремо від інших. Вчений розглядає емоції як адаптаційний механізм організму. Кожна емоція впливає на когнітивну та поведінкову складові особистості, перцептивні, когнітивні, гомеостатичні та моторні процеси і цей вплив є двостороннім.

Виходячи з теоретичних поглядів науковців про виникнення емоцій, їх теорії розділяються на умовні групи:

В одній групі знаходяться теорії, які підтримують еволюційне вчення Дарвіна, та стверджують, що емоції – це механізм, що був створений у результаті тривалої адаптації і інстинктивної поведінки тварин до навколишнього середовища. Ця ж позиція додатково підкріплюється диференціацією емоційних станів у лімбічній системі.

І друга група – в якій розглядаються емоції як соціальні конструкти. Ці теорії заперечують вроджений чіткий поділ емоційних станів у лімбічний системі та стверджують, що існує значний вплив соціального оточення на емоційні реакції, тобто люди в межах одного культурного шару мають відчувати емоції у схожому стилі, враховуючи суто індивідуальні відмінності.

Існує багато й інших теорій виникнення емоцій та їхнього впливу на свідомість людини. Доречним буде зауважити, що повну картину поведінки особистості нам слід розглядати крізь призму непов'язаних між собою наукових теорій висунутих дослідниками в різних часових проміжках, від минулого до сучасності [3; 6; 4; 7].

Емоції займають важливу ланку в життєдіяльності людини, вони впливають на всі аспекти її життя. Аналіз ситуацій, вирішення питань це та інше, залежить від вправної роботи нервової системи. Психіка людини працює як цілісна система, яка аналізує психічні реакції минулого, теперішнього та запланованого майбутнього. Умовно здорова нервова система відрізняється від хворої швидкістю передачі та здатністю сприймати та аналізувати імпульси, які впливають на реактивність організму. На цей час питання походжень емоцій залишається відкритим та широко дискусійним. Все ж таки, чи керуємо ми емоціями, чи вони керують нами?

Постановка завдання. Розкрити питання емоційних станів різних категорій населення (цивільні жінки, цивільні чоловіки та військовослужбовці) на початку війни. Знайти взаємозв'язок між емоціями та особливостями поведінки людини в ситуації реальної загрози життю.

Виклад основного матеріалу. Емоції людини – це важливий компонент захисту життя людини. За допомогою аналізу наукових теорій та розкриттям тем про психоемоційні стани людини, стають зрозумілими реактивні стани особистості в момент перебування в екстремальних та кризових умовах існування [5; 8; 9].

В нашому дослідженні про дії людини в кризовій ситуації взяли участь 120 осіб, віком від 25 до 50 років. Всіх досліджуваних ми розділили на три загальні категорії: цивільні жінки (Ж); цивільні чоловіки (Ч) та військовослужбовці (В).

Як відомо, із попередніх досліджень, люди відчувають різноманітний спектр емоцій в момент коли існує реальна загроза їх життю. Спектр емоцій та станів, які відчували респонденти в перші дні повномасштабної війни, показано в таблиці 1.

Таблиця 1

Емоції людини в перші дні війни

Емоції людини в перші дні війни	**Кількість проявів,%**			**Всього, %**
	Ж	**Ч**	**В**	
1	2	3	4	5
Страх/жах	39,2	28,64	19,52	30,24
Тривога/хвилювання	9,8	17,9	21,96	15,96
Нерозуміння	0	7,16	12,2	5,88
Невизначеність	0	7,16	7,32	4,2
Небезпека	1,96	0	2,44	1,68
Паніка	0	7,16	0	1,68
Занепокоєння	1,96	0	2,44	1,68
Невпевненість	0	7,16	0	1,68
Ступор	1,96	0	0	0,84
Сором	0	0	2,44	0,84
Страх				65%
Розгубленість	17,64	10,74	2,44	10,92
Слабкість/подавленість/безсилля	5,88	0	0	2,52
Безпорадність	1,96	0	0	0,84
Нічого	0	3,58	7,32	3,36
Розпач	5,88	0	0	2,52

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
Погане	1,96	0	2,44	1,68
Сум	1,96	0	2,44	1,68
Зрада	0	3,58	0	0,84
Спустошення	1,96	0	0	0,84
Безвихідь	1,96	0	0	0,84
Розчарування	0	3,58	0	0,84
Відчай	1,96	0	0	0,84
Смуток				23%
Гнів/злість/лють	9,8	7,16	17,08	11,76
Ненависть	1,96	0	2,44	1,68
Агресія	0	0	4,88	1,68
Невдоволення	0	0	4,88	1,68
Обурення	0	0	2,44	0,84
Бажання дати відсіч (войовничість)	0	0	2,44	0,84
Фрустрація	1,96	0	0	0,84
Гнів				20%
Прийняття/відповідність очікуванням	1,96	3,58	4,88	3,36
Спокій	1,96	3,58	0	1,68
Відповідальність	0	3,58	2,44	1,68
Цікавість	0	10,74	0	0,84
Зібраність	0	3,58	0	0,84
Азарт	0	0	2,44	0,84
Цікавість				10%
Здивування	3,92	10,74	2,44	5,04
Шок	1,96	3,58	2,44	2,52
Подив				8%
Неприйняття	5,88	0	0	2,52
Нереальність	5,88	0	0	2,52
Відраза				5%

Аналізуючи різноманітність проявів емоцій, поданих у таблиці, ми можемо розподілити їх у групу базових емоційних проявів людини: *емоції страху* (страх/жах, тривога/хвилювання, нерозуміння, невизначеність, небезпека, паніка, занепокоєння, невпевненість, ступор, сором) відчували 65% респондентів; *емоції смутк*у (розгубленість, слабкість, подавленість, безсилля, безпорадність, нічого, розпач, погане, сум, зрада, спустошення, безвихідь, розчарування, відчай) відчували 23% досліджуваних; *емоції гніву* (гнів/злість/лють, ненависть, агресія, невдоволення, обурення, войовничість, фрустрацію) відчували 20% респондентів від усієї досліджуваної групи; *цікавість* (прийняття/відповідність очікуванням, спокій, відповідальність, цікавість, зібраність, азарт) – 10% досліджуваних; також низький рівень прояву *емоцій подиву* (здивування, шок) – 8% та *емоцій відрази* (неприйняття, нереальність) – 5%.

Більш наочно результати, які були отримані в нашому досліджені щодо емоцій, які переживали люди на початку війни, представлено на рис. 1.

Виходячи з результатів поданих у таблиці 1, ми можемо проаналізувати прояв емоцій людини різних категорій в екстремальних умовах перебування, а також їх вплив на її подальші дії.

Як відомо, в залежності від впливу емоцій на організм та психіку, емоції поділяються на види: стенічні – які посилюють активність людини, спонукають її до вчинків, висловлювань, збільшують напруження сил, та астенічні – що пригнічують життєдіяльність, демобілізують, зменшують активність, зупиняють людину. До стенічних відносяться емоції гніву та цікавості, до астенічних – смуток, подив, відраза. Емоції розглядаються з точки зору того, чи викликають вони активний чи пасивний стан, підвищують чи

Рис. 1. Емоції, які відчували люди в перші дні на початку війни

знижують життєдіяльність людини. Деякі емоції можна віднести як до астенічних, так і до стенічних, наприклад емоції страху.

З результатів опитування, емоції страху відчули 65% респондентів. В сучасних умовах життєдіяльності страх поширене психологічне явище. Природа вигадала дієвий захисний механізм для виживання. У момент загрози страх допомагає мобілізуватися, включаючи три найголовніші стратегії виживання: «Біжи! Бий! Стій!». Тригером який запустив емоцію страху в людей стала війна, війна за виживання [1; 2; 10; 11].

У проведеному нами опитуванні респонденти відповідали на таке питання: «Що Ви зробили для свого захисту на початку війни?» (отримані дані представлені у таблиці 2). З наведених даних можна побачити що робили респонденти під час перших днів війни для збереження свого життя.

Одразу, хочемо зазначити, що дії направлені на самозахист у однієї особистості, могли складатись із декількох напрямків. Наприклад: у жінок – збирала запаси, займалася самопідготовкою та обладнанням укриття; у цивільних чоловіків – переїхав, сподіваюсь на інших (ЗСУ); у військових – озброївся, вступив в ЗСУ, став обережнішим тощо.

Виходячи з даних наведених у таблиці 2, про поведінку жінок в екстремальній ситуації, можна сказати наступне: *вели себе обережно*, аналізували ситуацію, слухали новини (22% опитаних); *переїхали* у безпечне місце (в межах країни) – 20%; *нічого* не робили – 18% від категорії цивільних жінок; *сподівались на інших/ вірили в ЗСУ* – 12%. Лише 8% опитаних цивільних жінок

Таблиця 2

Дії людини на початку війни

№ з/п	Дії направлені для самозахисту людини на початку війни	Ж	Ч	В	Всього проявів, %
		Кількість проявів, %			
1	Нічого	17,64	17,9	34,16	24
2	Обережність	21,56	25,06	7,32	18
3	Вступив/ла в ЗСУ	3,92	3,58	31,72	14
4	Переїзд	19,6	14,32	0	12
5	Сподівання на інших	11,76	7,16	2,44	8
6	Запаси	7,84	14,32	0	7
7	Самопідготовка	5,88	10,74	4,88	7
8	Обладнання укриття	3,92	21,48	0	7
9	Озброїлись/нове спорядження	1,96	10,74	9,76	7
10	Все/щось	0	3,58	12,2	5
11	Донати/допомога армії	0	10,74	0	3
12	Я в ЗСУ	0	0	7,32	3

робили запаси води, їжі, збирали тривожну валізу; 6% – займались самопідготовкою, набували нових навичок; *вступили до лав ЗСУ* – 4%; *обладнали укриття* (забили вікна, облаштували льох та підвал) – 4%; лише 2% жінок *озброїлись* пістолетом.

Можна сказати, що вести себе обережно, переїхати у безпечне місце, сподіватись на інших, нічого не робити, збирати запаси – це притаманно саме жіночій поведінці. Таку стратегію можна назвати «пасивний захист». Серед досліджуваної групи 72% респондентів відмітили в себе таку стратегію. Менш притаманною для жінок є поведінка спрямована на «активний захист» (займатись самопідготовкою, навчанням в кризовий момент, обладнанням укриття (важкою фізичною роботою), вступити до лав ЗСУ, озброїтись, бути готовою дати відсіч). Серед нашої групи досліджуваних її обрали лише 24% жінок.

Аналіз отриманих даних в категорії цивільні чоловіки показав, що для них також стало притаманним підвищення обережності: *аналіз ситуації*, уникнення від мобілізації – 25%, *обладнання укриття* – 22%, нічого не робити – 18%, *переїхати* в межах країни – 15%, *зробити запаси продуктів*, грошей, зібрати аптечку – 15%. Менш притаманне донатити, займатися самопідготовкою –11% досліджуваних. Хоча зброя, це більш чоловіче знаряддя, *озброїтися* вирішило всього – 11% чоловіків. *Сподівалися на інших/ віра в ЗСУ* – 8% від усієї досліджуваної групи цивільних чоловіків. Розпочали *активні дії для вступу в ЗСУ* лише 4% досліджуваних.

«Активний захист» в категорії цивільні чоловіки для себе проявили тільки – 15% (озброєння та вступ до лав ЗСУ). Тільки – 4% з опитаних цивільних, на той момент, вступили в ЗСУ.

Аналізуючи відповіді військових можна зробити наступні висновки: до активного захисту, по результатам первинного опрацювання результатів, долучились – 50% військовослужбовців (вступили до лав ЗСУ – 32%, озброїлись додатковою особистою зброєю та новим спорядженням – 10%, вже були військовими на початок війни – 8%). До пасивного захисту можна віднести прояви за категоріями: «нічого не зробив» – 35%; все/щось – 12%; став обережним – 8%; самопідготовка – 5%; сподівався на інших – 5%.

При додатковому вивченні військових висновки щодо прояву активного та пасивного захисту змінились, і можна сказати, що категорія «нічого» саме серед військовослужбовців виступає активною формою захисту. А розуміння поняття «нічого» військовослужбовцями сприймається як нічого незвичного від повсякденних службових обов'язків. Більшість їх відповідей була про захист родини, близьких, землі, країни, вони вважають захист України звичайним обов'язком. Але захищаючи себе від ворога, не даючи йому себе вбити, вони захищають і себе, і тих хто за їхніми «спинами». Тому відповідь «нічого», ми можемо інтерпретувати також як «активний захист». Обережність та самопідготовку, в цьому контексті, ми теж зараховуємо в цю ж групу. Вести себе обережно та набути нових навичок, для того щоб вправно виконувати поставлене завдання направлене на захист Держави – це значить захищати і себе. «Сподівання на інших» – означає, що виконання завдання залежить від злагодженості підрозділу і правильної роботи нервової системи, в екстремальних умовах, того хто поряд. Тож, умовно, тільки «сподівання на інших» та «все/щось» можемо віднести до групи «пасивний захист» – 20%.

Висновки. Під час ситуацій загрози життю у людини вмикаються захисні механізми направлені на збереження або захист. І людину захоплюють, як видно із дослідження, в основному негативні емоції. Ці емоції дають поштовх до дій – бігти, завмерти або бити. Дії людини зумовлені її життєвим досвідом, оточенням, думками які в той час присутні в неї. Людина емоціонує і в той же час робить вибір, що буде для неї більш притаманним зробити. Для жінок притаманна ніжність, слабкість, збереження затишку та захист життя дитини. Для цивільних чоловіків, як показало дослідження, більш притаманна обережність та обладнання укриття, ці дії ми віднесли до пасивного захисту під час воєнних дій. Але, більшість військових, які проходили опитування, до мобілізації на початку війни теж були цивільним населенням країни. І вони обрали зовсім іншу модель поведінки під час активного наступу загарбників. Їх внутрішня сила, потенціал, емоції, досвід увімкнув притаманну реакцію для чоловічої статі – «охорона свого прайду». Їх емоційний стан, життєвий досвід підказав, що саме таким чином потрібно діяти в таких умовах. Така різниця в реакціях чоловіків на дії в критичній ситуації відкриває можливості до нових досліджень в сучасних умовах.

В підсумках – негативні емоції людини дають поштовх на дії по збереженню життя. Яким чином будуть проявлятись дії, через уникання, втечу або навпаки – наступ та агресію, вибір зробить підсвідомість, через призму набутого життєвого досвіду та аналізу фізичних можливостей людини.

Список літератури:

1. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Збірник тез доповідей LVII студентської наукової конференції Української інженерно-педагогічної академії (м. Харків, 07–11 листопада 2022 р.) / Укр. інж.-пед. акад.; за заг. ред. Г.С. Грінченко.: у 3-х т. Т. 3. Харків, 2022. 156 с. URL: https://surli.cc/byrycu (дата звернення: 28.12.24).
3. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
4. Компанець Н.М. Розвиток та формування емоційно-вольової сфери у дітей дошкільного віку: Науково-методичний посібник. Київ: Актуальна освіта, 2023. 42 с.
5. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х. НУЦЗУ, 2010. 401 с.
6. Михайлишин У.Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/36358/3/94-Chapter%20Manuscript-5080-1-10-20210302.pdf. (дата звернення: 28.12.24).
7. Примостка А.О. Аналіз теорій емоцій та їх використання для побудови математичних моделей діагностики емоційного стану людини / Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Випуск 5. 2017. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7535/1/14.pdf. (дата звернення: 12.12.24).
8. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
10. Руденко Я.С. Інтуїтивні дії населення з зони де велись активні бойові дії щодо стабілізації свого психічного стану в перші тижні війни / Проблеми екстремальної та кризової психології 2024. № 1(7). С. 131–138. DOI: https://doi.org/10.52363/dcpp-2024.1.10.
11. The 11 th International scientific and practical conference “Modern directions of scientific research development” (April 20–22, 2022) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. 440 p. URL: https://surl.li/wekecn (дата звернення: 12.12.24).

Rudenko Ya.S. THE PARTICULARITIES OF THE INFLUENCE OF EMOTIONAL STATES ON BEHAVIORAL STRATEGY IN CIVILIANS AND MILITARY PERSONNEL AT THE BEGINNING OF THE WAR

The article explores the peculiarities of human mental states in various crisis situations, including during combat. It states that this topic is insufficiently studied and requires further research.

The study involved 120 participants aged 25 to 50. All participants were divided into three general categories: civilian women, civilian men, and military personnel.

The data highlighted that behaviors such as being cautious, moving to a safe place, relying on others, doing nothing, and gathering supplies are typical for women. This strategy can be called «passive defense». It was observed by 72% of the respondents in the group we studied. Less common among women is behavior aimed at «active defense» (such as self-preparation, training during a crisis, setting up shelter through hard physical labor, joining the armed forces, arming oneself, and being ready to defend). Only 24% of the women in our study chose this approach.

The data from the category of civilian men showed that they also exhibited an increase in caution: 25% analyzed the situation and avoided mobilization, 22% worked on setting up shelter, 18% did nothing, 15% moved within the country, and 15% made food and money reserves, as well as prepared a first aid kit. Less common was donating or engaging in self-preparation, with 11% of the participants choosing this. 8% of the entire group of civilian men hoped for others or believed in the Armed Forces of Ukraine. Only 4% of the respondents took active steps to join the Armed Forces.

For the majority of military personnel – 80% of the entire study group – the strategy of «active defense» is characteristic. This includes joining the Armed Forces of Ukraine (32%), arming themselves with additional personal weapons and new equipment (10%), already being military personnel at the start of the war (8%), «doing nothing» (35%), self-preparation (5%), and so on. Additionally, it was established that only military personnel consider the direct fulfillment of their duties to protect the country and its population as «doing nothing».

Key words: *emotion, psychoemotional state, negative mental state, crisis situation, war, combat operations, «active and passive defense», human actions, crisis situation, civilians, military personnel.*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 616.891-057.36:[615.84:612.822](477)(045)
DOI https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/35

Денисова Ю.О.
Одеський національний медичний університет

Опря Є.В.
Одеський національний медичний університет

Чернова Т.М.
Одеський національний медичний університет

ВИКОРИСТАННЯ АПАРАТУ FLOW NEUROSCIENCE У ПСИХОЛОГІЇ: ДОСВІД РЕАБІЛІТАЦІЇ КОМБАТАНТІВ В УКРАЇНІ

Сучасна нейронаука активно розвиває методи нейростимуляції, що спрямовані на покращення психофізіологічного стану людини. Одним із перспективних інструментів є транскраніальна стимуляція постійним струмом (tDCS), яка модулює активність лобної кори, сприяє нейропластичності, покращенню когнітивних функцій та емоційної регуляції. Flow Neuroscience – медичний пристрій, схвалений для лікування уніполярного великого депресивного розладу (MDD), проте його застосування також досліджується у сфері регуляції рівня активності, подолання хронічної втоми, емоційної нестабільності, ПТСР, тривожних і депресивних станів.

У цьому дослідженні аналізується ефективність Flow Neuroscience у нормалізації психофізіологічного стану шляхом стимуляції дорсолатеральної префронтальної кори, що відіграє ключову роль у контролі емоцій, регуляції настрою та мотиваційних процесах. Основна увага приділяється оцінці зниження гіпоактивності, підвищення рівня енергії, покращення емоційної регуляції та здатності до самоконтролю. Оцінка ефективності здійснюється за допомогою стандартизованих опитувальників (PHQ-9, Q5) а також динаміка та аналіз даних у додатку.

Також розглядається можливість використання Flow Neuroscience як додаткового терапевтичного методу у клініках, реабілітаційних центрах та психотерапевтичних програмах, особливо у комбінації з розмовною терапією та іншими методами саморегуляції, і навіть самостійного використання. У рамках дослідження також враховувалася суб'єктивна динаміка самопочуття учасників, включно з показниками сну, мотивації, відчуттям емоційної стабільності та рівнем енергії протягом дня. Ці зміни свідчать про потенціал tDCS у довготривалій реабілітації комбатантів, які зазнали фізичних та психоемоційних травм, та підтверджують доцільність подальшого впровадження методу у клінічну практику на теренах України, переймаючи досвід Національної служби охорони здоров'я Великої Британії з науковою підтримкою King's College London, Oxford, NIHR та NICE.

Ключові слова: *Flow Neuroscience, tDCS, енергетичне виснаження, емоційна регуляція, реабілітація комбатантів, нейромодуляція, психофізіологічний стан, розмовна терапія, PTSD, нейропластичність.*

Постановка проблеми. Сучасна нейронаука відкриває нові можливості для розуміння та модифікації функціонування мозку, що має важливе значення для клінічної психології та психотерапії. Одним із перспективних напрямів є транскраніальна стимуляція постійним струмом (transcranial Direct Current Stimulation, tDCS) – метод, що дозволяє впливати на активність мозку через слабкий електричний струм, стимулюючи нейропластичність, регулюючи емоційний стан та покращуючи когнітивні функції. Пристрій Flow Neuroscience, який використовує tDCS, є схваленим медичним

гаджетом для лікування уніполярного великого депресивного розладу (MDD) [1]. Його ефективність також вивчається у сфері реабілітації комбатантів із порушеннями центральної нервової системи, фантомними болями, хронічною втомою та порушеннями регуляції болю.

Посттравматичний синдром, нейропатичний біль та психофізіологічні розлади є поширеними серед комбатантів. Особливо це стосується осіб, які зазнали тяжких тілесних ушкоджень, ампутацій та множинних хірургічних втручань. Традиційні підходи до терапії, такі як медикаментозне лікування та когнітивно-поведінкова терапія, не завжди є достатньо ефективними для контролю фантомного болю, хронічного головного болю, енергетичного виснаження, покращення настрою, та емоційної регуляції.

У цьому контексті нейромодуляційні методи, такі як Flow Neuroscience, можуть забезпечити новий підхід та додатковий метод до комплексної реабілітації, покращуючи якість життя комбатантів та сприяючи їх адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно останніх літературних даних транскраніальна стимуляція постійним струмом (tDCS) є одним із найбільш досліджених методів неінвазивної нейромодуляції, що використовується для корекції неврологічних та психіатричних розладів. Дослідження підтверджують її ефективність у покращенні емоційної регуляції, зниженні симптомів депресії, ПТСР, тривожних розладів, а також у когнітивній та фізичній реабілітації.

Вплив tDCS на емоційну регуляцію та депресивні стани досліджувався у роботі Brunoni et al., опублікованій у JAMA Psychiatry [2]. Це масштабне рандомізоване дослідження продемонструвало, що tDCS ефективно знижує симптоми депресії у пацієнтів з MDD (уніполярним великим депресивним розладом). Використання стимуляції дорсолатеральної префронтальної кори було зіставним за ефективністю із дією антидепресантів, що відкриває перспективи для застосування tDCS у тих випадках, коли медикаментозна терапія є недостатньою або небажаною.

Дослідження П.Маранголо (P. Marangolo) підтвердило ефективність tDCS у нейрореабілітації після інсультів, показавши значне покращення моторних функцій та когнітивних здібностей пацієнтів, що свідчить про перспективність методу для лікування не лише психологічних, але й фізичних наслідків травм [3].

Окрему увагу слід приділити Flow Neuroscience – найбільш вивчених комерційних tDCS-пристроїв, схваленому для лікування депресії. Його застосування ґрунтується на доказовій базі, що підтверджує позитивний вплив tDCS на дорсолатеральну префронтальну кору (DLPFC), яка відіграє ключову роль у контролі емоцій, когнітивних функцій та мотивації. Документ, підготовлений Flow Neuroscience, описує результати клінічних досліджень, які підтверджують ефективність цього пристрою у зниженні депресивних симптомів у пацієнтів із MDD. Показано, що через 6 тижнів регулярного використання tDCS у 57,5% пацієнтів спостерігалася значна ремісія симптомів, що є вагомим аргументом на користь цієї технології [4].

Є наукові дані стосовно схожих альтернативні пристрої для tDCS-стимуляції. Серед них, Sooma tDCS (Фінляндія) що також є медичним пристроєм, сертифікованим у ЄС для лікування депресії. На відміну від Flow Neuroscience, Sooma пропонує систему tDCS під контролем лікаря, та дозволяє проводити лікування вдома, але під дистанційним наглядом спеціалістів. Дослідження, опубліковані у JMIR Publications, показали, що Sooma tDCS забезпечує покращення настрою вже після 10 сесій, що свідчить про високу ефективність цього підходу [5, 6]. Fisher Wallace Stimulator (США) – один із найбільш комерційно успішних tDCS-пристроїв, що використовує електростимуляцію мозку для лікування тривожності, депресії та безсоння. Його ефективність вивчалася в дослідженнях на базі Harvard Medical School, які продемонстрували позитивні зміни у 72% пацієнтів із депресією після 5-тижневого курсу стимуляції [7]. Neuroelectrics Starstim є унікальним пристроєм, що поєднує tDCS-стимуляцію з електроенцефалографією (ЕЕГ), дозволяючи контролювати мозкову активність у реальному часі. Він активно використовується в наукових дослідженнях, особливо в лікуванні когнітивних порушень, пов'язаних із нейродегенеративними захворюваннями [8].

Застосування tDCS у реабілітації комбатантів є перспективним напрямом, однак досліджень у цьому контексті поки що недостатньо. Клінічне дослідження, опубліковане в Journal of Affective Disorders , вивчало ефективність tDCS у пацієнтів із ПТСР та депресією. Результати показали, що tDCS значно знижує гіпоактивність та покращує емоційну регуляцію у групи комбатантів, які зазнали бойового стресу [9]. Також заслуговує на увагу дослідження Жазмін Камчонґ (J. Camchong), проведене у Департаменті у справах ветеранів США, яке вивчало використання tDCS для зменшення алкогольної залежності серед них [10].

Попередні результати свідчать про значне зниження компульсивного потягу до алкоголю після курсу tDCS-стимуляції.

Окрім психологічної реабілітації, tDCS застосовується у відновленні моторних функцій у комбатантів із травматичними ураженнями мозку. Дослідження в рамках програми Brain Stimulation показало, що використання tDCS у поєднанні з фізіотерапією сприяє швидшому відновленню рухової активності [11].

Попри вагомі результати досліджень, застосування tDCS у реабілітаційній системі України залишається обмеженим. Відсутність клінічних протоколів, недостатня поінформованість медичних працівників та низька доступність сертифікованих пристроїв стримують впровадження цього методу в практику.

Окрім того, в Україні бракує досліджень ефективності tDCS у реабілітації комбатантів, що є критично важливим в умовах війни та після неї. Інтеграція технологій нейромодуляції у програми психологічного та фізичного відновлення може стати одним із ключових напрямів розвитку системи медичної реабілітації. Таким чином, необхідно розширювати дослідження tDCS в Україні, адаптувати міжнародні протоколи та інтегрувати ці технології в клінічну практику, що сприятиме більш ефективній допомозі комбатантам із ПТСР, депресією, травматичними ушкодженнями мозку та порушеннями моторних функцій.

Сучасна реабілітаційна наука потребує нових ефективних підходів до нейромодуляції, які можуть бути використані для відновлення психофізіологічного стану. Транскраніальна стимуляція постійним струмом (tDCS) показала високу ефективність у регуляції емоційного стану, покращенні когнітивних функцій та зниженні рівня стресу, що робить її перспективним методом у комплексній реабілітації.

Постановка завдання. Метою цього дослідження є аналіз ефективності використання Flow Neuroscience у реабілітації комбатантів із множинними травмами, зокрема ампутаціями, депресивними станами, в тому числі не стабільним настроєм та не контрольованими емоційними станам та гіпоактивністю. Дослідження спрямоване на оцінку впливу транскраніальної стимуляції постійним струмом (tDCS) на зниження больового синдрому, покращення когнітивних функцій та підвищення загального рівня енергії у комбатантів із тяжкими тілесними ушкодженнями. Оцінка впливу Flow Neuroscience на загальний психофізіологічний стан ветеранів із тяжкими тілесними ушкодженнями проводилася за допомогою стандартизованих опитувальників (PHQ-9, Q5) та суб'єктивних самооцінок пацієнтів. На основі отриманих даних сформулювати рекомендації щодо застосування Flow Neuroscience як додаткового терапевтичного методу в клініках, реабілітаційних центрах та психотерапевтичних програмах. Беручи до уваги досвід NHS Великої Британії розглянути можливість його інтеграції у розмовну терапію під наглядом спеціалістів, курсами із додатковими реабілітаційними заходами та засобами в Україні.

Об'єктом дослідження є ефективність застосування транскраніальної стимуляції постійним струмом (tDCS) за допомогою Flow Neuroscience у реабілітації військових ветеранів. Дослідження спрямоване на оцінку впливу tDCS на психофізіологічний стан, емоційну регуляцію, рівень енергії та когнітивну гнучкість комбатантів із бойовим досвідом.

Динаміка змін емоційної регуляції, рівня мотивації та адаптації до стресу після курсу tDCS. Порівняння отриманих результатів із попередніми міжнародними дослідженнями щодо tDCS у сфері нейропсихології та реабілітації.

Виклад основного матеріалу. Методи дослідження. У дослідженні використано експериментальні, психометричні та аналітичні методи, що включають методи нейромодуляції. Використання Flow Neuroscience як інструменту tDCS-стимуляції для впливу на дорсолатеральну префронтальну кору головного мозку (DLPFC). Протокол стимуляції: 30-хвилинні сеанси, 5 разів на тиждень. Спостереження за динамікою змін психофізіологічного стану. Методи психометричного тестування: PHQ-9 – оцінка рівня депресивних симптомів, Q5 – вимірювання загального психофізіологічного стану, MADRS-s – Монреальська шкала оцінки депресії для відстеження змін у настрої та мотивації. Суб'єктивні опитування учасників щодо рівня енергії, мотивації та емоційної стабільності.

Проведено систематичний огляд досліджень у базах Scopus, PubMed, Web of Science, Google Scholar, що стосуються ефективності tDCS у лікуванні депресії, ПТСР та когнітивної реабілітації. Аналіз альтернативних tDCS-пристроїв (Sooma Medical, Fisher Wallace Stimulator, LIFTiD, Neuroelectrics Starstim, Thync) для визначення їх ефективності у нейропсихологічній реабілітації. Порівняння отриманих даних із міжнародними дослідженнями для виявлення закономірностей та відмінностей у застосуванні tDCS у різних клінічних контекстах.

Порівняльний аналіз до та після курсу tDCS на основі психометричних показників. Візуалізація змін у стані учасників за допомогою графіків динаміки MADRS-s, PHQ-9 та Q5. Статистичний аналіз варіацій показників у досліджуваних групах.

Спостереження за емоційними, когнітивними та мотиваційними змінами у ході терапії. Аналіз відгуків учасників щодо їхнього самопочуття після курсу tDCS.

Результати дослідження та обговорення. Цей розділ містить аналіз даних, отриманих у ході експериментального застосування Flow Neuroscience tDCS у реабілітації комбатантів, та їх порівняння з міжнародними дослідженнями щодо ефективності транскраніальної стимуляції постійним струмом (tDCS).

Проведене дослідження дозволило оцінити зміни в емоційному стані, рівні мотивації, психофізіологічному відновленні та адаптації комбатантів до стресу після курсу tDCS-стимуляції. Аналіз отриманих результатів за MADRS-s, PHQ-9 та Q5 та загальні висновки роботи із 27 клієнтами за курс tDCS-стимуляції. В середньому було проведено 23 сесії tDCS-стимуляції, що еквівалентно 690 хвилинам активної терапії для однієї людини.

Динаміка оцінки за шкалами психометричних тестів MADRS-s – початковий рівень: 18, рівень після курсу: 9 (+100%). Зниження оцінки вказує на покращення стану, оскільки нищі значення MADRS-s у цьому випадку означають підвищення активності, покращення когнітивної функції та настрою. PHQ-9 – початковий рівень: 15 (помірна депресія). Після курсу tDCS: 8 (мінімальні прояви депресії) Зниження рівня депресивних проявів на 46,6%. Q5 – покращення рівня енергетичного тонусу на 31,2%, що корелює з дослідженнями, які доводять антидепресивний ефект tDCS через модуляцію активності дорсолатеральної префронтальної кори.

На графіку представлено зміну показників MADRS-s протягом курсу стимуляції. Видно, що початковий рівень був вищим, проте з часом спостерігається стабільне покращення (рис. 1).

Для підтвердження результатів нашого дослідження проведено огляд світових публікацій, які оцінюють вплив tDCS на депресію, ПТСР та емоційну регуляцію. Порівняння з попередніми дослідженнями S. Nikolin підтвердили ефективність tDCS у зниженні симптомів депресії, порівняно з дією антидепресантів [12]. Результати показали, що активна група tDCS значно перевершує плацебо в покращенні симптомів депресії, з рівнем відповіді 34% та ремісії 23%, що є порівнянним з ефективністю антидепресантів та повторної транскраніальної магнітної стимуляції (rTMS). Крім того, tDCS була добре переносимою, без значних відмінностей у рівні відмови від лікування між активною та плацебо-групами. Дослідження П. Маранґоло (P. Marangolo) , яке згадувалось вище, підтвердило ефективність tDCS у когнітивній реабілітації. Результати показали покращення пам'яті та зниження рівня апатії у 78% пацієнтів після застосування tDCS. У рандомізованому клінічному дослідженні, опублікованому в JAMA Psychiatry досліджували ефективність поєднання віртуальної реальності (VR) та транскраніальної стимуляції постійним струмом (tDCS) у лікуванні

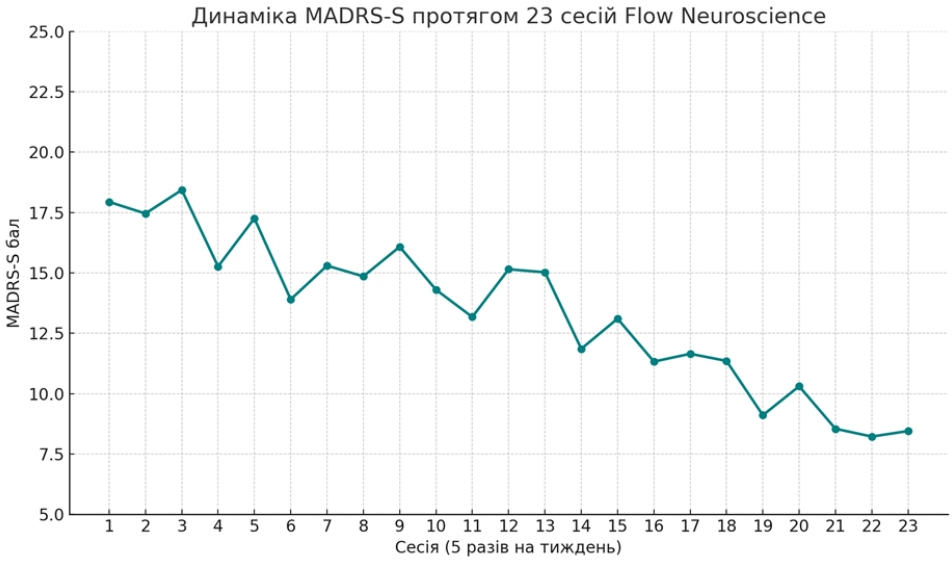

Рис. 1. Динаміка показників MADRS-S протягом курсу tDCS-стимуляції

посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у комбатантів США [13]. Учасники, які отримували активну tDCS під час VR-сеансів, продемонстрували значне покращення симптомів ПТСР, зниження автономного збудження та покращення соціального функціонування порівняно з групою плацебо. Є спільні закономірності у всіх дослідженнях – tDCS ефективно знижує рівень депресії. Покращує емоційну регуляцію та стресостійкість. Демонструє стабільний ефект через 4–6 тижнів терапії. Також дані літератури підтверджують ефективність цього методу [14–18].

Відмінності в нашому дослідженні: учасники були комбатантами з травмами менше 3 років, що мало вплив на їхню реакцію на стимуляцію, та мало існує світових досліджень з таким терміном після бойового досвіду та травм війни. Використовувалися додаткові методи оцінки (Q5, PHQ-9, MADRS-s), які раніше не застосовувалися одночасно. В українських умовах tDCS ще не інтегрований у реабілітаційні протоколи, що потребує подальшого впровадження.

Аналіз відгуків учасників. 75% (20 людей) відзначили покращення емоційної стабільності та мотивації. 68% (18 людей) повідомили про зниження відчуття виснаження. 57% (15 людей) учасників помітили покращення сну та зниження тривожності. 35% (9 людей) зазначили, що tDCS допоміг їм краще адаптуватися до щоденних завдань та соціальної взаємодії.

Більшість учасників почали запам'ятовувати свої сни, що може свідчити про покращення структури сну та нейропластичності мозку. Підвищення якості сну супроводжувалося появою більш яскравих, кольорових сновидінь, що вказує на активацію гіпокампу та посилення когнітивної інтеграції досвіду. Загальне зростання рівня енергії та витривалості протягом дня, що може бути пов'язано зі стабілізацією активності префронтальної кори та покращенням регуляції кортизолу. Зменшення втомлюваності після виконання розумових та фізичних завдань, що може вказувати на зростання ефективності нейронної взаємодії в центральній нервовій системі. 10% (3 людини) повідомляли про легке поколювання або дискомфорт під час сеансів. 7% (2 людини) зазначили, що протягом перших днів стимуляції з'являлися незначні головні болі, які зникли після адаптації до терапії. Жодних значних негативних побічних ефектів не виявлено ні під час особистого дослідження, ні у результатах дослідження компанії Flow neuroscience, що підтверджує безпечність tDCS у практиці.

Висновки. Дослідження підтверджує, що транскраніальна стимуляція постійним струмом (tDCS) за допомогою Flow Neuroscience є ефективним інструментом для психофізіологічної реабілітації комбатантів. Вона сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню рівня енергії, зменшенню тривожності та депресивних проявів, а також допомагає стабілізувати сон та адаптуватися до повсякденного життя після бойового досвіду. Комбатанти, які проходили курс tDCS, відзначали покращення загального самопочуття, підвищення мотивації та зниження відчуття виснаження. Особливо цікавим ефектом стало покращення пам'яті сновидінь та поява яскравих, деталізованих снів, що може вказувати на позитивний вплив tDCS на нейропластичність мозку та його здатність до адаптації.

Отримані результати підтверджують висновки міжнародних досліджень, які доводять, що tDCS сприяє активації нейронних мереж, відповідальних за емоційну регуляцію, когнітивні функції та стресостійкість. Це відкриває можливості для ширшого використання tDCS у реабілітації, особливо у поєднанні з психотерапією, фізичними практиками та іншими методами нейромодуляції. Попри позитивні результати, необхідні подальші дослідження, щоб визначити оптимальні схеми стимуляції, оцінити довготривалі ефекти та адаптувати tDCS до індивідуальних потреб комбатантів. Крім того, важливо розширювати доступ до таких методів реабілітації, інтегруючи їх у систему медичної та психологічної допомоги в Україні.

Таким чином, транскраніальна стимуляція є перспективним та безпечним методом, який може значно покращити якість життя комбатантів, сприяючи їхній соціальній та психологічній адаптації.

Список літератури:

1. Flow announces pivotal trial results indicating tDCS headset is twice as effective as established antidepressants. *NeuroNews International*. URL: https://surl.li/susnbl (date of access: 16.12.2024).

2. Transcranial direct current stimulation for acute major depressive episodes: Meta-analysis of individual patient data / A. R. Brunoni et al. *British Journal of Psychiatry*. 2016. Vol. 208, no. 6. P. 522–531. URL: https://doi.org/10.1192/bjp.bp.115.164715 (date of access: 16.12.2024).

3. Marangolo P. The potential effects of transcranial direct current stimulation (tDCS) on language functioning: Combining neuromodulation and behavioral intervention in aphasia. *Neuroscience Letters*. 2020. Vol. 719. P. 133329. URL: https://doi.org/10.1016/j.neulet.2017.12.057 (date of access: 16.12.2024).

4. Research into tDCS including clinical trials, pilots and real world data. – Flow Neuroscience. *tDCS depression treatment – Flow Neuroscience*. URL: https://www.flowneuroscience.com/research/ (date of access: 16.12.2024).

5. The Neurostimulation of the Brain in Depression Trial: Protocol for a Randomized Controlled Trial of Transcranial Direct Current Stimulation in Treatment-Resistant Depression. *JMIR Research Protocols*. URL: https://www.researchprotocols.org/2021/3/e22805 (date of access: 16.12.2024).

6. Brain stimulation for depression and chronic pain | Sooma tDCS™ – Sooma. *Brain stimulation for depression and chronic pain | Sooma tDCS™ – Sooma*. URL: https://soomamedical.com (date of access: 16.12.2024).

7. The Official Fisher Wallace Labs Site. *Fisher Wallace*. URL: https://www.fisherwallace.com (date of access: 17.12.2024).

8. Research Applications | Neuroelectrics. *Neuroelectrics*. URL: https://www.neuroelectrics.com/research-applications (date of access: 17.12.2024).

9. Clinical patterns differentially predict response to transcranial direct current stimulation (tDCS) and escitalopram in major depression: A machine learning analysis of the ELECT-TDCS study / J. Kambeitz et al. *Journal of Affective Disorders*. 2020. Vol. 265. P. 460–467. URL: https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.118 (date of access: 17.12.2024).

10. Frontal tDCS reduces alcohol relapse rates by increasing connections from left dorsolateral prefrontal cortex to addiction networks / J. Camchong et al. *Brain Stimulation*. 2023. URL: https://doi.org/10.1016/j.brs.2023.06.011 (date of access: 17.11.2024).

11. Safety of Transcranial Direct Current Stimulation: Evidence Based Update 2016 / M. Bikson et al. *Brain Stimulation*. 2016. Vol. 9, no. 5. P. 641–661. URL: https://doi.org/10.1016/j.brs.2016.06.004 (date of access: 17.12.2024).

12. Time-course of the tDCS antidepressant effect: An individual participant data meta-analysis / S. Nikolin et al. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. 2023. P. 110752. URL: https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2023.110752 (date of access: 17.12.2024).

13. Virtual Reality and Transcranial Direct Current Stimulation for Posttraumatic Stress Disorder / M. van 't Wout-Frank et al. *JAMA Psychiatry*. 2024. URL: https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.5661 (date of access: 17.12.2024).

14. Impact of Combined Transcranial Direct Current Stimulation and Speech-language Therapy on Spontaneous Speech in Aphasia: A Randomized Controlled Double-blind Study / E. Guillouët et al. *Journal of the International Neuropsychological Society*. 2020. Vol. 26, no. 1. P. 7–18. URL: https://doi.org/10.1017/s1355617719001036 (date of access: 17.12.2024).

15. Comparative efficacy and acceptability of non-surgical brain stimulation for the acute treatment of major depressive episodes in adults: systematic review and network meta-analysis / J. Mutz et al. *BMJ*. 2019. P. l1079. URL: https://doi.org/10.1136/bmj.l1079 (date of access: 17.12.2024).

16. Noninvasive brain stimulation in psychiatric disorders: a primer. *Home Page*. URL: https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-0018(date of access: 25.12.2024).

17. Vafaye Sisakht S., Ramezani K. The Effects of Transcranial Direct Current Stimulation on Mental Health of Veterans with Psychiatric Disorders. *The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam*. 2017. Vol. 5, no. 2. P. 36–42. URL: https://doi.org/10.18869/acadpub.shefa.5.2.36 (date of access: 26.12.2024).

18. Promising applications of non-invasive brain stimulation on military cognition enhancement: a long way to go – PMC. *PMC Home*. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10618962/ (date of access: 27.12.2024).

Denysova Yu.O., Oprya Ye.V., Chernova T.M. APPLICATION OF THE FLOW NEUROSCIENCE DEVICE IN PSYCHOLOGY: REHABILITATION EXPERIENCE OF COMBAT VETERANS IN UKRAINE

Modern neuroscience is actively exploring neuromodulation techniques as a means to enhance psychophysiological regulation, cognitive flexibility, and emotional stability. One of the most promising approaches in this field is transcranial direct current stimulation (tDCS), which modulates dorsolateral prefrontal cortex (DLPFC) activity, promotes neuroplasticity, and improves cognitive and emotional self-regulation. Flow Neuroscience, a clinically approved device for treating unipolar major depressive disorder (MDD), is now being investigated for its broader applications in rehabilitating combat veterans, particularly in addressing chronic fatigue, post-traumatic stress disorder (PTSD), emotional instability, and motivation deficits.

This study examines the effectiveness of Flow Neuroscience in the rehabilitation of combat veterans in Ukraine, focusing on stabilizing psychophysiological states and improving emotional resilience. Special attention is given to the reduction of hypoactivity, enhancement of energy levels, mood regulation, and cognitive-emotional flexibility. The study evaluates these effects using standardized psychometric instruments (PHQ-9, Q5), which assess psychological well-being, neurocognitive adaptability, and emotional regulation.

Additionally, the research explores the integration of Flow Neuroscience as an adjunctive therapeutic tool in rehabilitation centers, clinical settings, and psychotherapeutic programs, particularly in combination with talk therapy and self-regulation techniques. Within the framework of the study, the subjective dynamics of participants' well-being were also taken into account, including indicators such as sleep quality, motivation, emotional stability, and daily energy levels. These changes indicate the potential of tDCS in the long-term rehabilitation of combatants who have experienced physical and psycho-emotional trauma. Moreover, they support the relevance of integrating this method into clinical practice in Ukraine, drawing on the experience of the UK National Health Service, with scientific backing from King's College London, Oxford University, NIHR, and NICE.

Key words: *Flow Neuroscience, tDCS, energy exhaustion, emotional regulation, combatants' rehabilitation, neuromodulation, psychophysiological state, talk therapy, PTSD, neuroplasticity.*

Відомості про авторів

Андрущенко Т.В. – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Бабатіна С.І. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і туризму Київського національного лінгвістичного університету

Багненко В.Ю. – аспірант Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Базиленко А.К. – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Барсученко І.В. – аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Біла І.М. – доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Богатова К.О. – здобувачка ОП «Психологія» Державного податкового університету

Боднар М.О. – аспірант кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Борисенко В.Є. – докторант кафедри психології Національного університету «Острозька академія»

Борисова О.О. – кандидат юридичних наук, доцентка, старша викладачка кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Власенко О.О. – доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Гресько І.М. – асистент кафедри кризової та клінічної психології Донецького національного університету імені Василя Стуса

Гук С.Ю. – здобувачка ОП «Психологія» Державного податкового університету

Гураль І.М. – кандидат фізико-математичних наук, доцент кафедри фізико-математичних наук Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Даценко О.А. – викладач кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету

Денисова Ю.О. – здобувачка магістратури спеціальності «Практична психологія» Одеського національного медичного університету

Джежик О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Дзюбко Л.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Дробот О.В. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Євдокимова Н.О. – доктор психологічних наук, професор, ректор ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

Заполовська М.А. – магістрантка спеціальності «Психологія» Поліського національного університету

Заушнікова М.Ю. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін Державного податкового університету

Зеленін В.В. – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Зінченко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і туризму Київського національного лінгвістичного університету

Іванова Т.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Коваленко О.В. – ад'юнкт кафедри внутрішніх комунікацій Національного університету оборони України

Козак І.С. – адвокат, здобувач вищої освіти за третім (освітньо-науковим) рівнем за спеціальністю Психологія ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

Козел В.М. – кандидат технічних наук, доцент кафедри комп'ютерних систем та мереж Херсонського національного технічного університету

Коминар М.В. – здобувач магістерського рівня вищої освіти кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Копилова С.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Кравченко В.В. – аспірант кафедри психології і соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Купчишина В.Ч. – кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

Кушнерьова В.В. – здобувач 4 курсу факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»

Кущенко І.В. – кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Лакоза М.О. – здобувач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Литвинчук А.І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Поліського національного університету

Мацкевич В.Г. – аспірант 2 курсу К-9-23-Дф1Пс-(4,0д) Приватного вищого навчального закладу «Університет сучасних знань»

Мельник І.В. – аспірант 2 курсу лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Мойсеєнко Л.А. – доктор психологічних наук, професор кафедри фізико-математичних наук Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Опря Є.В. – доктор медичних наук, професор, академік Інституту вищої освіти Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії Одеського національного медичного університету

Османова А.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Охнич У.А. – студентка магістратури Інституту післядипломної освіти Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Петрик Р.О. – аспірант кафедри психології і соціальної роботи Західноукраїнського національного університету

Пивоваренко О.А. – кандидат історичних наук, магістр психології, доцент кафедри гуманітарних дисциплін Національного університету харчових технологій

Раєвська Ю.В. – випускниця магістерської ОП Психологія 2025 року (група ПЛ-23-1м) Інституту соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Розова Т.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Руденко Я.С. – заступник командира роти з психологічної підтримки персоналу в/ч А4165, лейтенант Збройних Сил України, аспірантка навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України

Смоловик Л.Р. – кандидат технічних наук, доцент кафедри фізико-математичних наук Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

Урюпа Є.С. – здобувачка 4-го курсу СО Бакалавр, спеціальності 053 «Психологія» Донецького національного університету імені Василя Стуса

Фролова М.Е. – старший викладач кафедри державного управління і місцевого самоврядування Херсонського національного технічного університету

Чернова Т.М. – кандидат медичних наук, доцент, завуч кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії Одеського національного медичного університету

Швед М.П. – аспірантка кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»

Шепельова М.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України; доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Шумейко О.М. – старший викладач кафедри психології та педагогіки Дніпровського державного університету внутрішніх справ

Яблонська Т.М. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Науковий журнал

ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 2 2025

Коректура • *І. Чудеснова*

Комп'ютерна верстка • *О. Молодецька*

Адреса редакції:
Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського
м. Київ, вул. Джона Маккейна, 33

Формат 60×84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 26,34. Ум. друк. арк. 29,06. Зам. № 0525/399.
Підписано до друку 19.05.2025. Наклад 150 прим.

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