

**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) № 4 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 № 1 від 29 серпня 2025 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
zareєстровано відповідно до 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

Зеленін В.В., Отич Д.Д. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ: КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ.....	1
Косьянова О.Ю., Омельченко П.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї В УМОВАХ КРИЗИ.....	9
Лисенко О.О., Завада Т.Ю. ЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ І ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.....	18
Онищук О.В. ЕКОПСИХОЛОГІЯ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ: НОВА ПАРАДИГМА МИСЛЕННЯ І ДІЇ.....	28
Слободяник Н.В. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ.....	35

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

Булакаєв Д.В. ВІДМІННОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СПРИЙНЯТТІ РЕКЛАМИ У РАННІЙ, СЕРЕДНІЙ ТА ПІЗНІЙ ДОРОСЛОСТІ.....	41
Власенко О.О., Новіков С.О. КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВOSTІ ДО ЦИФРОВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	48
Тимошенко Т.С., Дідович Ю.С. РЕПРЕЗЕНТАТИВНІ СИСТЕМИ ЯК ОСНОВА АДАПТАЦІЇ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ДО ПОТРЕБ ОСОБИСТОСТІ.....	54
Тимошенко Т.С., Красота А.О. ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНЗИТИВНІСТЬ В ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРАХ ОСОБИСТОСТІ КРІЗЬ ПРИЗМУ МЕТОДИКИ Ш. ШВАРЦА.....	61
Яворська Г.Ю., Геляс А.І. ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ НАРЦИСИЧНОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ В МЕТОДІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ.....	67

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Барсученко І.В., Шепельова М.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
У ПІДЛІТКІВ З ДЕЛІНКВЕНТНИМИ СХИЛЬНОСТЯМИ.....74

Біла І.М.

АДАПТАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ
ЯК РЕСУРС ЩАСТЯ.....80

Зубіашвілі І.К.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ
ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....87

Іванова Т.В., Ашихмин О.Г.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ
СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ.....93

Кердивар В.В., Євпак С.В., Платонов В.М.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ВНУТРІШНЬО
ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ.....101

Kravchuk S.L.

THE CONNECTION OF READINESS FOR SELF-FORGIVENESS WITH FEELINGS
OF GUILT, SHAME AND RESENTMENT.....109

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

Назаревич В.В., Павленко Є.О.

ФОРМУВАННЯ НЕЙРОГЕНЕЗУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ:
ДІАГНОСТИКА ТА СТИМУЛЯЦІЯ
ЗА ДОПОМОГОЮ НЕЙРОАЛЬБОМІВ.....116

Острянюк Т.С., Поджинська О.О.

СІМЕЙНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ДІТЕЙ:
ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ.....127

Шмаленко Ю.І., Джежик О.В., Приходько Є.В.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ
В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....133

Ярошук Н.П., Козігора М.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ЯК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ.....139

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Ахметова Л.А., Литвинчук А.І.

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ТА МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ
ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОТИДІЇ ІНФОРМАЦІЙНИМ АТАКАМ
В УМОВАХ ВІЙНИ.....146

Гурлєва Т.С., Журавльова Н.Ю.

УСВІДОМЛЕННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ УКРАЇНЦЯМИ ВАЖЛИВОСТІ ОПОРИ
НА ВЛАСНІ ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ У ПОДОЛАННІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ:
АСПЕКТИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ.....152

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

Костюченко О.В.

ІНТЕГРАЦІЯ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОГО, ПСИХОСОМАТИЧНОГО
ТА АНТИ-КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ
У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ161

Мітіна С.В.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....171

Реброва О.О.

ЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ЯКІСТЮ ОБРОБКИ МОВНИХ
СТИМУЛІВ У ДІТЕЙ З МОВЛЕННЄВИМИ ЗАТРИМКАМИ.....177

Рибалка О.Я., Атаманчук Н.М.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОРУШЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....185

Туриніна О.Л., Шопша М.М., Щербань Н.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ
З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА.....191

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....197

CONTENTS

GENERAL PSYCHOLOGY, HISTORY OF PSYCHOLOGY

Zelenin V.V., Otych D.D.

FORMATION OF ENVIRONMENTAL AWARENESS: COGNITIVE
AND EMOTIONAL MECHANISMS.....1

Kosianova O.Yu., Omelchenko P.I.

PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF FAMILY FUNCTIONING
IN CONDITIONS OF CRISIS.....9

Lysenko O.O., Zavada T.Yu.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND EXPERIENCES
OF LONELINESS IN ADULTHOOD.....18

Onyshchuk O.V.

ECOPSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF GLOBAL CHALLENGES:
A NEW PARADIGM OF THINKING AND ACTION.....28

Slobodianyk N.V.

CURRENT PROBLEMS OF THE STUDY OF INTERNAL PERSONAL RESOURCES..... 35

APPLIED PSYCHOLOGY. PROFESSIONAL AND CORPORATE PSYCHOLOGY

Bulakaev D.V.

DIFFERENCES IN THE PSYCHOLOGICAL PROCESSING OF ADVERTISEMENTS
IN EARLY, MIDDLE, AND LATE ADULTHOOD.....41

Vlasenko O.O., Novikov S.O.

COGNITIVE ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF EMPLOYEES
OF THE FOOD INDUSTRY TO DIGITAL TRANSFORMATIONS.....48

Tymoshenko T.S., Didovych Yu.S.

REPRESENTATIONAL SYSTEMS AS A FOUNDATION FOR THE ADAPTION
OF ART THERAPY TECHNIQUES TO INDIVIDUAL NEEDS..... 54

Tymoshenko T.S., Krasota A.O.

PSYCHOLOGICAL TRANSITIVITY IN THE VALUES OF PERSONALITY THROUGH
THE PRISM OF SH. SCHWARTZ'S METHODOLOGY.....61

Yavorska H.Yu., Helias A.I.

PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY OF NARCISSISTIC
PERSONALITY DISORDER IN THE METHOD OF TRANSACTIONAL ANALYSIS.....67

SOCIAL PSYCHOLOGY; PSYCHOLOGY OF SOCIAL WORK

Barsuchenko I.V., Shepelova M.V.

PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR SELF-ACTUALIZATION AS PREDICTORS
OF RESILIENCE IN ADOLESCENTS WITH DELINQUENT TENDENCIES.....74

Bila I.M.

ADAPTATIVE PERSONALITY CHARACTERISTICS AS A RESOURCE OF HAPPINESS.....80

Zubiashvili I.K.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF RESEARCH OF FORMATION
OF ENTREPRENEURIAL COMPETENCE OF STUDENTS..... 87

Ivanova T.V., Ashykhmyn O.H.

COPING STRATEGIES AND EMOTIONAL REGULATION OF YOUTH WITH DIFFERENT
LEVELS OF SOCIAL ACTIVITY..... 93

Kerdyvar V.V., Yevpak S.V., Platonov V.M.

THE IMPACT OF WAR ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF VULNERABLE
CATEGORIES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN UKRAINE..... 101

Kravchuk S.L.

THE CONNECTION OF READINESS FOR SELF-FORGIVENESS WITH FEELINGS
OF GUILT, SHAME AND RESENTMENT..... 109

PEDAGOGICAL AND DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

Nazarevych V.V., Pavlenko Ye.O.

NEURO ALBUMS AS A TOOL FOR STIMULATING NEUROGENESIS
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN..... 116

Ostrianko T.S., Podzhynska O.O.

FAMILY COMMUNICATION AS A RESOURCE FOR OVERCOMING
CHILDREN'S SHYNESS: PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR PARENTS..... 127

Shmalenko Iu.Yu., Dzehzhik O.V., Prykhodko Ye.V.

THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS
OF PREVENTING BULLYING IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT:
AN EMPIRICAL STUDY..... 133

Yaroshchuk N.P., Kozihora M.A.

A PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL AGE AS A BASIS
FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE..... 139

PSYCHOLOGY OF NATIONAL SECURITY AND SAFETY PSYCHOLOGY

Akhmetova L.A., Lytvynchuk A.I.

DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING AND MEDIA LITERACY
AS PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PROTECTION AGAINST
INFORMATION ATTACKS IN WAR CONDITIONS..... 146

Hurlieva T.S., Zhuravlova N.Yu.

AWARENESS OF FORCEDLY DISPLACED UKRAINIANS OF IMPORTANCE
OF RELYING ON THEIR OWN PERSONAL RESOURCES IN OVERCOMING CHALLENGES
OF WAR: ASPECTS OF PSYCHOEDUCATION 152

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Kostiuchenko E.V.

INTEGRATION OF NEUROPSYCHOLOGICAL, PSYCHOSOMATIC,
AND ANTI-CRISIS PSYCHOLOGICAL APPROACHES IN SOLVING
THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT..... 161

Mitina S.V.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE..... 171

Rebrova O.O.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF VESTIBULAR REGULATION
AND THE QUALITY OF LANGUAGE STIMULI PROCESSING
IN CHILDREN WITH SPEECH DELAYS.....177

Rybalka O.Ya., Atamanchuk N.M.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF REPRODUCTIVE HEALTH DISORDERS
IN MODERN YOUTH.....185

Turinina O.L., Shopsha M.M., Shcherban N.O.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS
WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS.....191

INFORMATION ABOUT AUTHORS.....197

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.95:316.77:37.013.42

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/01>**Зеленін В.В.**

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Отич Д.Д.

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ: КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ

У статті комплексно розглядається феномен екологічної свідомості як інтегральної психічної системи, що формується на перетині когнітивних процесів, емоційної регуляції, аксіологічних орієнтацій та поведінкових диспозицій. Методологічною основою дослідження виступив проблемно-хронологічний аналіз ідейно-концептуального розвитку галузі, суплементований порівняльним оглядом дев'ятнадцяти актуальних україно- та англомовних джерел. Визначено сучасний тематичний континуум досліджень, систематизовано рівні (найвно-реалістичний, емпірично-буденний, свідомо-теоретичний) і типи (альтруїстичний, нейтральний, прагматичний) екологічної свідомості, окреслено характерні для них когнітивні скрипти й емоційні профілі. Підкреслюється критична роль когнітивних механізмів – екологічної поінформованості, критичного мислення, каузального моделювання – у трансформації інформації на рівень ціннісних переконань. Поглиблений аналіз емоційних чинників (екоемпатії, еко-тривоги, надії, почуття відповідальності) демонструє їхню медіаторну функцію між знанням і поведінковим вибором. Виокремлено чотири системоутворювальні групи детермінант становлення екосвідомості: 1) світоглядно-ціннісні установки; 2) інформаційно-освітні впливи; 3) соціально-інформаційне середовище та цифрові медіа; 4) соціально-демографічні характеристики. Визначено, що емоційний інтелект та особистісні риси (совісність, відкритість досвіду, низький матеріалізм) опосередковують зв'язок між когнітивними та поведінковими компонентами. Запропоновано структурно-динамічну модель інтеграції когнітивних і емоційних механізмів та узагальнену матрицю компонентів екологічної свідомості з відповідними психічними процесами. Особливу увагу приділено потенціалові поведінкових і комунікаційних інтервенцій (зменшення психологічної дистанції, емоційно таргетовані меседжі, нормативні підказки) у зміцненні громадської підтримки кліматичних дій. Практична значущість роботи полягає у формулюванні рекомендацій щодо інтеграції екологічної та медіаосвіти, розвитку емоційної компетентності молоді й оптимізації інформаційного простору. Перспективи подальших досліджень пов'язуються з психометричною валідацією шкал екосвідомості та апробацією комплексних програм її розвитку в різних вікових і професійних когортних групах.

Ключові слова: когнітивні процеси, емоційна регуляція, екоемпатія, кліматична тривога, поведінкові інтервенції, стійкі практики, цифрові медіа, ціннісні орієнтації.

Постановка проблеми. Сучасна глобальна екологічна криза належить до найбільших загроз людству, і її попередження стає одним із найважливіших завдань сьогодення. Усвідомлюючи, що корінною причиною екологічних проблем є людська діяльність, науковці й практики все

більше уваги приділяють формуванню екологічної свідомості особистості як ключового чинника у розв'язанні екологічних викликів. Екологічна свідомість визначає, як людина сприймає природу, її цінність для суспільства та себе, і чи готова діяти задля її збереження. Саме розвиток ціліс-

ної екологічної свідомості молодого покоління розглядається сьогодні як необхідна умова сталого розвитку та гармонізації відносин у системі «людина–природа». У даній науковій статті проаналізовано теоретичні підходи до розуміння екологічної свідомості, її структури та рівнів, а також психологічні механізми і чинники, що впливають на її формування. Окрему увагу приділено ролі емоційно-психологічних аспектів та поведінкових інтервенцій у становленні екологічно свідомої особистості. Спираючись на вітчизняні та зарубіжні дослідження, ми окреслимо шляхи підвищення екологічної свідомості у суспільстві в контексті сучасних викликів кліматичних змін та екологічної безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному науковому дискусії простежується три взаємодоповнювальні напрями вивчення екологічної свідомості – структурно-компонентний, когнітивно-емоційний та поведінково-інтервенційний.

Структурно-компонентний підхід. На українському досвіді однією із перших комплексну структуру екоосвідомості розкрила Т.В. Можаровська [6], запропонувавши п'ятикомпонентну модель (когнітивний, емоційний, потребово-мотиваційний, ціннісно-смысловий, конативний рівні). Деталізуючи віковий аспект, Г.І. Коропецька [4] і Р.Г. Падалка [8] довели, що в молодшому шкільному віці домінує емоційно-ціннісний компонент, тоді як когнітивний нарощується поступово через ігрові та проєктні методики «Нової української школи». На типологічному рівні М.В. Шедловська [9] виділила альтруїстичний, нейтральний та прагматичний типи свідомості й обґрунтувала їх залежність від базових світоглядних установок.

Когнітивно-емоційний вектор. Монографія С.Д. Бушуєва, Д.А. Бушуєва та співавт. [2] показала, що екологічні уявлення структуровані за правилами когнітивних скриптів, які визначають подальшу інтерпретацію інформації. Разом із тим О. Крушч і Ю. Карпюк [6] підкреслили медіаторну роль екоемпатії між знаннями і дією. Експерименти Дж. Левенштейна (G. Loewenstein) та Д. Шварц (D. Schwartz) [15] виявили феномен «охолодження емоцій» – згасання мотивації у відповідь на затяжні кліматичні загрози, що пояснює пасивність населення попри високу поінформованість. Дослідження Н. Ібрагім (N. Ibrahim) і співавт. [13] додало емпіричних доказів того, що емоційний інтелект і такі риси, як відкритість досвіду, опосередковують перехід від обізнаності до проекологічної поведінки.

Поведінково-інтервенційний напрям. Методичний путівник Д. Шом (D. Shome) та С. Маркс (S. Marx) [16] систематизував принципи кліматичної комунікації, наголошуючи на скороченні психологічної дистанції проблеми. Глобальний турнір з поведінкових інтервенцій за участю М. Власчану (M. Vlasceanu) та співавт. [18] довів ефективність емоційно таргетованих меседжів і соціальних норм, хоча їхній вплив на складні практичні дії залишився помірним. Теоретичну рамку для таких меседжів розробили К.А. Вільямсон (K.A. Williamson) і Е. Тулін (E. Thulin) [19], виокремивши шість функціональних емоцій (страх, надія, сором, гордість, гнів, інтерес) і відповідні «шляхи» мотивації. У вітчизняних умовах М.Ю. Антомонов, С.Л. Пашинська та ін. [1] показали, що поєднання інформаційних кампаній із практичними екоакціями найрезультативніше підвищує рівень екологічних установок молоді.

Соціально-інформаційний контекст. В. Мошура [7] зафіксував, що насиченість медіапростору екологічним контентом прямо корелює з екоустановками підлітків, але водночас сприяє поширенню «гіперболізованої» свідомості, що веде до бездіяльності. Значення світоглядно-ціннісних детермінант розкрили Л.А. Виговський та Т.В. Виговська [3], продемонструвавши, що екоцентричні переконання забезпечують перехід на свідомо-теоретичний рівень екоосвідомості. Позиційна стаття Australian Psychological Society [10] акцентувала на відповідальності психологів у впровадженні поведінкових стратегій пом'якшення кліматичної кризи, а огляд С. Капстік (S. Capstick) та колег [11] засвідчив зростання доказової бази щодо ефективності міждисциплінарних підходів.

Постановка завдання. Мета статті полягає у науковій систематизації та інтеграції актуальних вітчизняних і зарубіжних напрацювань з психології екологічної свідомості, у виокремленні провідних когнітивних й емоційних механізмів її формування й уточненні детермінант різних рівнів і типів цього феномену, а також у побудові структурно-динамічної моделі їхньої взаємодії та обґрунтуванні практичних рекомендацій щодо застосування ефективних поведінкових і комунікаційних інтервенцій у контексті кліматичних змін.

Виклад основного матеріалу. Поняття екологічної свідомості все частіше з'являється у науковому дискусії в умовах загострення екологічних проблеми. Екологічна свідомість розглядається як специфічна форма суспільної свідомості, що

відображає ставлення людини і суспільства до навколишнього природного середовища. Дослідники визначають її як систему поглядів, знань, цінностей, емоцій та установок, які зумовлюють поведінку людини щодо природи. Зокрема, М.В. Шедловська пропонує авторське означення екологічної свідомості, підкреслюючи співвідношення «людина–природа» як центральний зміст, та виділяє різні типи екологічної свідомості (антропоцентричний, природоцентричний, екоцентричний) [9, с. 96]. Загалом, екологічна свідомість можна розуміти як інтегральне утворення, що включає когнітивний компонент (екологічні знання і уявлення), ціннісно-смысловий компонент (цінності та переконання щодо природи), емоційний компонент (переживання, емпатію до природи), мотиваційний компонент (мотиви й установки на екозбереження) та поведінковий компонент (готовність до екологічно спрямованих дій). Таке широке трактування узгоджується з міждисциплінарним характером цього феномену: проблематика екологічної свідомості вивчається філософією, соціологією, психологією, педагогікою тощо, кожна з яких робить свій внесок у розуміння механізмів взаємодії людини і довкілля [9, с. 97].

Помітною рисою екологічної свідомості є її відкритість до інформації та здатність критично оцінювати екологічні зміни. Як зазначають О. Крушч та Ю. Карпюк, екологічна свідомість, сформована на науково обґрунтованій основі, спирається на об'єктивні знання про природні системи та взаємодію людини з природою, даючи змогу передбачати наслідки обраних способів поведінки [5, с. 121]. Натомість «рутинна» буденна екосвідомість формується з повсякденного досвіду та уривчастих відомостей, часто без належного наукового підґрунтя. Таким чином, рівень поінформованості та наукової грамотності багато в чому

визначає якість екологічної свідомості: від її примітивних форм до зрілої, критично осмисленої свідомості, здатної усвідомлювати довгострокові наслідки екологічних рішень [5, с. 122].

Традиційно в структурі екологічної свідомості виділяють низку взаємопов'язаних компонентів. Теоретичний аналіз літератури дозволив Т.В. Можаровській запропонувати структурно-динамічну модель екологічної свідомості, що включає п'ять основних компонентів: когнітивний, емоційний (емотивний), потребово-мотиваційний, ціннісно-смысловий та конативний (поведінковий) [6, с. 125]. Когнітивний компонент охоплює екологічні знання, мислення та усвідомлення екологічних проблем. Емоційний компонент відображає екологічні почуття та переживання людини у взаємодії з природою (екологічна емпатія, тривога за довкілля тощо). Потребово-мотиваційний компонент стосується потреб та мотивів, пов'язаних із екологічно доцільною діяльністю (наприклад, потреба в безпечному середовищі, мотив зберегти природу для майбутніх поколінь). Ціннісно-смысловий компонент включає систему цінностей, смислів і світоглядних переконань, які визначають екологічне ставлення особистості. Нарешті, конативний (поведінковий) компонент – це реальні дії та поведінкові наміри щодо природи (екологічно відповідальна поведінка, участь в екоакціях, дотримання природоохоронних норм) [6, с. 126].

Важливо підкреслити, що всі ці компоненти є системно пов'язаними і динамічно розвиваються протягом життя людини. Рівень сформованості кожного з компонентів може змінюватися з віком, освітою, життєвим досвідом, що в цілому впливає на екологічну поведінку особистості [1, с. 177]. Так, когнітивна поінформованість здатна стимулювати емоційний відгук і формувати ціннісні переконання, які, своєю

Таблиця 1

Компоненти екологічної свідомості та їхня психологічна характеристика

Компонент	Ключовий зміст	Провідні психол. механізми
Когнітивний	Екологічні знання, уявлення, системне мислення	Перероблення інформації, категоризація, пояснювальні схеми
Емоційний (емотивний)	Почуття любові до природи, тривога за довкілля, екоемпатія	Афективна регуляція, емоційна оцінка, інтроекція
Потребово-мотиваційний	Потреба в безпечному середовищі, мотив зберегти природу	Формування мотивів, інтеріоризація потреб, очікувана користь
Ціннісно-смысловий	Природоцентричні цінності, екологічні переконання та світогляд	Смислотворення, ціннісна інтеграція, ідентифікація «я – природа»
Поведінковий (конативний)	Конкретні екоакти: сортування, енергозбереження, участь у проєктах	Саморегуляція дій, звички, соціальні норми

(складено авторами)

чергою, переходять у практичні дії. Емоції відіграють роль регулятора взаємодії з довкіллям, виконуючи оцінювальну функцію – через переживання людина усвідомлює своє ставлення до природи [6, с. 127]. Мотиваційні ж установки та потреби спонукають шукати шляхи задоволення екологічних цінностей у поведінці. Отже, екологічна свідомість має цілісну, багаторівневу будову, і для її розвитку необхідно враховувати усі складові – від знань і емоцій до цінностей та реальних дій.

Екологічна свідомість проявляється різними рівнями зрілості та якісними типами. Деякі автори виділяють рівні екологічної свідомості особистості – від низького (примітивного) до високого (зрілого). Зокрема, Л.А. Виговський і Т.В. Виговська визначили три основні рівні становлення еко-свідомості: наївно-реалістичний, буденний (емпіричний) та свідомо-теоретичний [3, с. 334]. На найнижчому рівні (наївно-реалістичному) сприйняття природи є безпосереднім, некритичним, часто утилітарним; людина не усвідомлює глибинних зв'язків у системі «людина–природа». Буденний емпіричний рівень передбачає певний життєвий досвід взаємодії з природою, базові знання, але вони носять фрагментарний характер. Найвищий – свідомо-теоретичний рівень – характеризується наявністю науково обґрунтованих екологічних знань, цілісного світогляду та відповідального ставлення, що стає внутрішнім переконанням особистості. Перехід на вищі рівні пов'язаний із зростанням екологічної культури і освіти, що веде до гармонізації відносин людини і природи [16, с. 23].

Окрім рівнів зрілості, екологічна свідомість може набувати різних типів, залежно від характеру ціннісних орієнтацій і стилю мислення. М.В. Шедловська, аналізуючи підходи до класифікації, виокремила три основні типи: альтруїстичний, нейтральний та прагматичний. Альтруїстичний тип (екоцентричний за спрямованістю) засновується на усвідомленні самоцінності природи, суб'єкт-суб'єктному характері відносин «людина–природа». Нейтральний тип є об'єкт-об'єктним: людина сприймає себе відокремлено від природи, не проявляючи ні виразно бережливого, ні ворожого ставлення. Прагматичний тип (антропоцентричний) характеризується споживацьким підходом: природа розглядається як об'єкт для задоволення людських потреб [9, с. 97]. Шедловська також деталізує підтипи зазначених типів – від усвідомлено-діяльнісного (активна проекологічна позиція) до егоїстичного (ігнору-

вання екологічних наслідків) залежно від поєднання рівня усвідомлення і активності.

На жаль, у сучасному суспільстві переважає прагматичний, антропоцентричний тип екологічної свідомості, що проявляється у споживацькому ставленні до природи і значною мірою зумовлює нинішню екологічну кризу. Природа сприймається багатьма лише як власність людини, ресурс для використання, що веде до її виснаження. Для забезпечення сталого майбутнього необхідне масове зміщення свідомості в бік альтруїстичного (екоцентричного) типу – переосмислення місця людини в екосистемі, виховання поваги до природи як до рівноправного партнера. Досягти цього можна шляхом цілеспрямованого соціального конструювання екологічної свідомості, зокрема через поширення екологічно значущої інформації, реформування системи освіти та виховання у напрямку екологізації, а також підтримку громадських екоініціатив [2, с. 56]. Іншими словами, щоб змінити домінуючий тип свідомості, потрібні комплексні зусилля на рівні суспільства – від освітніх програм до медіа і політики, що формують нові екологічні цінності.

Процес формування екологічної свідомості має складний, поетапний характер. Як зазначається в літературі, він включає принаймні три послідовні етапи:

- 1) набуття нових екологічних знань;
- 2) перетворення цих знань на світоглядні переконання;
- 3) трансформація знань і переконань у реальний поведінковий регулятор [1, с. 178].

Іншими словами, недостатньо просто інформувати людей про екологічні проблеми – знання повинні пройти через осмислення та емоційне прийняття, стати частиною системи цінностей, щоби зрештою впливати на поведінку. Екологічна свідомість формується внаслідок стимулювання екологічного мислення або логічного переосмислення знань і перетворення їх у переконання, які спонукають до охорони довкілля, ресурсозбереження та відповідального ставлення до природи. Цей механізм підкреслює роль освіти та просвіти: через навчальні програми, просвітницькі кампанії, популяризацію науки ми можемо змінювати спосіб мислення і цінності, закладаючи основу для свідомої екологічної поведінки [1, с. 179].

До основних чинників формування екологічної свідомості належать:

Світоглядно-ціннісний фактор. Базові світоглядні установки людини (наприклад, антропо-

центризм vs екоцентризм) визначають сприйняття природи. Історично міфологічний і релігійний світогляд формували одні моделі взаємодії з довкіллям, науковий світогляд – інші [13]. Сьогодні важливо виховувати такий світогляд, який визнає взаємозалежність людини і природи, цінність усіх форм життя. Дослідження підкреслюють, що екологічна освіта та культура можуть підвищувати рівень екологічної свідомості саме через зміну світоглядних орієнтирів особистості. Екологічно грамотні переконання та установки – системоутворюючий компонент екосвідомості, на якому базується екологічно відповідальна діяльність [13].

Інформаційно-освітній фактор. Рівень обізнаності про екологічні проблеми напряду впливає на екосвідомість. Як показало опитування української молоді, проведене М.Ю. Антомоновим та співавт., екологічна обізнаність є однією зі складових свідомості поряд з установками та екодіяльністю [1, с. 179]. У молоді з вищим рівнем знань про екологію, як правило, формуються й більш екологічно грамотні переконання та поведінкові наміри. Формальні й неформальні освітні програми, що включають екологічну тематику, значно сприяють розвитку екологічної свідомості з дитинства. Зокрема, в умовах реформи «Нової української школи» робляться кроки до інтеграції екоосвіти в навчальні плани, застосування ігрових та інтерактивних методів для виховання екологічної культури у молодших школярів [4, с. 23]. Результати педагогічних експериментів свідчать, що систематичне спілкування дітей з природою (через екскурсії, проекти тощо) формує у них глибше емоційне залучення та розуміння цінності довкілля, тобто підвищує рівень екосвідомості змалку [6, с. 127]. Таким чином, знання, набуті як у школі чи вузі, так і з інших джерел (книги, ЗМІ, інтернет), – потужний інструмент у формуванні екологічної свідомості.

Соціально-інформаційне середовище. Окрім офіційної освіти, велике значення має вплив засобів масової інформації, соціальних мереж та оточення. Сучасні соціальні медіа можуть як позитивно, так і негативно впливати на екологічну свідомість підлітків. Дослідження В. Мошури показало, що якість екологічного контенту в соцмережах та загальний рівень «екологізації» медіапростору впливають на екологічні установки молоді [7, с. 76]. Виявлено необхідність впровадження медіаосвіти з екологічним змістом і оновлення її відповідно до сучасних вимог суспільства та довкілля. Соціальні мережі можуть слугувати майданчиком для поширення екологічно значу-

щої інформації, формування спільнот однодумців, екоактивізму, але водночас там поширюються і споживацькі, хибні орієнтири [18, с. 67]. Отже, формування екосвідомості нинішньої молоді значною мірою залежить від того, який контент вона споживає онлайн, чи присутні в інформаційному полі позитивні екологічні приклади, «герої» екологічного руху, успішні практики тощо.

Соціально-демографічні фактори. На рівень екологічної свідомості впливають також вік, стать, місце проживання, профіль освіти тощо. Наприклад, за даними дослідження молоді 15–24 років, юнаки і дівчата майже не відрізняються за рівнем екологічних установок, проте дівчата в середньому більш обізнані екологічно і частіше залучені до практичної екодіяльності [16, с. 29]. З віком зростає цінність природи в очах людини, хоча готовність до активних природоохоронних дій кардинально не змінюється. Виявлено суттєві відмінності між міськими та сільськими мешканцями: у невеликих містах і селах рівень екологічної свідомості вищий, ніж у жителів мегаполісів. Це можна пояснити ближчим контактом з природою в сільській місцевості та меншою відчуженістю від природних циклів. Також студенти гуманітарних спеціальностей демонструють вищий рівень екосвідомості, ніж студенти технічних вузів, ймовірно через більшу увагу до соціально-гуманітарних аспектів сталого розвитку в їх навчальних програмах. Усі ці фактори слід враховувати, плануючи освітні та просвітницькі заходи: різним аудиторіям можуть знадобитися різні акценти і підходи для ефективного формування екологічних цінностей [19].

В цілому, формування екологічної свідомості – це системний процес, що відбувається під впливом освіти, інформаційного середовища, соціального оточення і особистого досвіду. Для успішного розвитку екосвідомості потрібен комплексний підхід: поєднання знань і практики, раціональної інформації та емоційного залучення, підтримка як з боку школи/вузу, так і сім'ї, громади. Важливо не лише дати молоді знання про екологію, а й мотивувати та надихнути на екологічно відповідальну поведінку – через позитивні приклади, участь у природоохоронних проєктах, формування почуття особистої причетності до збереження природи [13].

Психологічні фактори – насамперед емоції та особистісні характеристики – істотно визначають, чи перейдуть екологічні знання та установки в реальні дії. Дедалі більше досліджень підтверджують, що самих лише знань недостатньо для

екологічно відповідальної поведінки; потрібні ще й емоційна залученість та певні психологічні схильності. Емоційний компонент екологічної свідомості відіграє роль своєрідного каталізатора: саме емоції (турбота, любов до природи, тривога за її стан) можуть спонукати людину діяти, тоді як байдужість – гальмує дії навіть за наявності знань. Як зазначають Дж. Пулі і М. О'Коннор, у екологічній освіті «емоції і переконання – це те, чого бракує», тобто навчальні програми повинні апелювати не тільки до рацію, а й до почуттів [10, с. 12]. Дослідження в Ізраїлі показало, що перетворення екологічних знань на поведінку значною мірою опосередковується екологічними емоціями: коли люди переживають позитивні чи негативні почуття, пов'язані з природою (наприклад, захоплення красою або обурення забрудненням), вони більш схильні діяти відповідно до знань [18].

Одним із ключових емоційних проявів, пов'язаних з екологічною свідомістю, є екологічна тривога або навіть відчай щодо стану довкілля. Надмірно негативні емоції можуть приводити до феномена, який О. Крушч називає «гіперболізованою екологічною свідомістю» – коли екологічні проблеми сприймаються фаталістично, перебільшено, а людина відчуває безсилля щось змінити. Такий стан часто веде до пасивності: людина або уникає думати про екологію (щоб не відчувати болю), або впадає в бездіяльність, вважаючи, що її зусилля марні. Справді, якщо екологічна свідомість набуває відтінку безнадії, мотивація до будь-якої дії згасає. Це підтверджує і досвід практиків: надто страхітливі повідомлення про екокатастрофи без показу рішень можуть викликати у людей «екопараліч» – відчуття, що проблема настільки велика, що мої дії не мають сенсу [5, с. 122].

З іншого боку, повна відсутність емоцій – апатія або недостатність емоцій – теж є проблемою. Г. Льовенстайн та Д. Шварц наголошують, що однією з причин нашої бездіяльності щодо поступових екологічних загроз (як-от зміна клімату) є саме брак гострого емоційного переживання цих загроз. Емоції за своєю природою адаптивні: вони різко реагують на раптові зміни, але слабшають, коли ситуація розгортається повільно або триває довго. Люди «звикають» до тривожної інформації, і початковий шок від новин про, скажімо, танення льодовиків з часом притупляється. В результаті виникає вузьке вікно можливостей, коли сильна емоція (наприклад, обурення чи страх після катастрофічної події) може спонукати до дії, але якщо

не зробити кроків одразу, емоційний запал згасає [15, с. 256].

В експериментах Дж. Левенштейна показано, що люди, які подивилися зворушливе відео про зміну клімату, одразу після цього більше жертвували на екологічні потреби, але вже за деякий час (коли «емоції охололи») різниці з тими, хто бачив нейтральний матеріал, не спостерігалось. Попередження учасників про те, що їхній емоційний запал скоро спадатиме, теж не допомогло – хіба що ті зробили негайне зобов'язання діяти в момент високої емоції [15, с. 257]. Отже, емоції необхідно підкріплювати дією, поки вони сильні, – наприклад, залучати людей підписати обіцянку, записатися в еко-волонтери чи іншим чином конвертувати почуття в конкретний крок. Це допоможе закріпити довготривалу поведінкову зміну, не давши мотивації згаснути разом із емоційним ефектом від побаченого чи почутого.

Висновки. Екологічна свідомість є складним багатоаспектним феноменом, що формується під впливом знань, цінностей, емоцій, соціального середовища і особистісних чинників. Теоретичний аналіз показує, що для розвитку зрілої екологічної свідомості необхідна єдність когнітивного (розуміння екологічних проблем), емоційного (переживання за природу), ціннісного (прийняття природоцентричних цінностей) та поведінкового (готовність діяти) компонентів. Формування такої свідомості – поступовий процес: від інформування – до переконання – до дії. На цьому шляху важливо використовувати освіту та просвіту, екологізацію медіапростору, опору на світоглядні зміни і залучення молоді до практичної діяльності. Психологічні аспекти, зокрема емоції та мотивації, відіграють ключову роль: вони можуть як прискорити трансформацію знань у вчинки, так і загальмувати її (у випадку страху чи безнадії). Отже, ефективні програми екологічної освіти та комунікації мають бути не лише інформативними, а й емоційно резонуючими, підтримувати почуття причетності й оптимізму.

Перед обличчям кліматичних змін залучення психології до розробки інтервенцій є надзвичайно актуальним. Хоча зміна поведінки має – завдання непросте, експерименти показують, що правильний добір меседжів (локальних, значущих, емоційно забарвлених) здатен підвищити еко-свідомість і підтримку екополітик навіть у глобальному масштабі. Невеликі зміни установок, помножені на мільйони людей, можуть дати відчутний результат. Крім того, формування екологічної свідомості – це інвестиція в довго-

строкову перспективу: молоде покоління, яке сьогодні навчиться жити в гармонії з природою, завтра прийматиме відповідальні рішення і формуватиме екологічно зріле суспільство. Наука вже окреслила основні шляхи – тепер потрібна політична воля та консолідація зусиль усіх секторів, щоби теоретичні засади втілити у масштабну

практику екологічної просвіти й психологічної підтримки переходу до сталого способу життя. Таким чином, об'єднуючи знання про довкілля з розумінням людської поведінки, можна сподіватися на поступову, але невідпинну еволюцію суспільної свідомості в бік шанобливого ставлення до планети.

Список літератури:

1. Антомонов М. Ю., Пашинська С. Л., Соколова М. П., Скочко Т. П., Рудницька О. П. Обізнаність, настанови та діяльність як складові екологічної свідомості молоді. *Медичні перспективи*. 2023. Т. 28, № 2. С. 176–182. URL: <https://medpers.dmu.edu.ua/issues/2023/N2/176-182.pdf> (дата звернення: 25.06.2025).
2. Бушуєв С. Д., Бушуєв Д. А., Бушуєва В. Б., Пузійчук А. В., Яковенко В. Б. Когнітивні механізми управління складними системами: монографія. Київ: Українська асоціація управління проєктами, 2023. 376 с. URL: <https://surl.li/fgkndo> (дата звернення: 23.06.2025).
3. Виговський Л. А., Виговська Т. В. Світогляд як системоформуючий чинник у процесі формування екологічної свідомості особистості. *Університетські наукові записки*. 2016. Вип. 59. С. 333–341. URL: <https://old.univer.km.ua/visnyk/1586.pdf> (дата звернення: 17.06.2025).
4. Коропецька Г. І. Формування екологічної свідомості молодших школярів в умовах Нової української школи : магістерська робота. Чернівці : ЧНУ, 2024. 86 с. URL: <https://surl.li/osvvhhd> (дата звернення: 21.06.2025).
5. Можаровська Т. В. Структурно-динамічна модель розвитку екологічної свідомості. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 124–132. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/5_2016/19.pdf (дата звернення: 22.06.2025).
6. Мошура В. Особливості формування екологічної свідомості підлітка засобами соціальних медіа. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12*. 2021. Вип. 13(58). С. 74–81. URL: <https://surl.li/hdyhtu> (дата звернення: 23.06.2025).
7. Падалка Р. Г. Психологічні особливості розвитку екологічної свідомості молодшого школяра : дис. ... канд. психол. наук. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. 248 с. URL: <https://surl.li/celgrc> (дата звернення: 17.06.2025).
8. Шедловська М. В. Означення та типи екологічної свідомості. *Український соціум*. 2011. № 2. С. 95–101. URL: <https://surl.cc/rehucz> (дата звернення: 19.06.2025).
9. Australian Psychological Society. *Psychology and Climate Change: Position Statement*. Melbourne: APS, 2020. 21 p. URL: <https://surl.li/nnpdqf> (дата звернення: 20.06.2025).
10. Capstick S., Nielsen K. S., Clayton S. *ma in*. How Psychology Can Help Limit Climate Change. *American Psychologist*. 2020. Advance online. URL: <https://surl.li/hbxqxm> (дата звернення: 17.06.2025).
11. Cohen S., Glass D., Singer J. Cognitive Processes as Determinants of Environmental Stress. *Handbook of Environmental Stress* / ed. by Baum A., Singer J., Weisberg H. New York : Academic Press, 1986. P. 123–146. URL: <https://surl.cc/ynitwo> (дата звернення: 25.06.2025).
12. Ibrahim N., Jaafar A. B., Mahmud M. *ma in*. The Interplay of Emotional Intelligence and Personality in Shaping Environmental Awareness and Behavior. *Environment and Social Psychology*. 2025. Vol. 10, № 5. Article 3706. URL: <https://www.researchgate.net/publication/392603655> (дата звернення: 26.06.2025).
13. Khrushch O., Karpiuk Y. Psychological Aspects of Building Environmental Consciousness. *Grassroots Journal of Natural Resources*. 2021. Vol. 4, № 2. P. 120–135. URL: <https://surl.li/phcfgr> (дата звернення: 17.06.2025).
14. Ligaa F., Cannavò M., Papa F., Cuzzocrea F. The Relationship between Emotions, Beliefs, and Pro-Environmental Behaviors in Young Adults. *International Journal of Emotional Education*. 2024. Vol. 16, № 1. P. 88–105. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1422276.pdf> (дата звернення: 20.06.2025).
15. Loewenstein G., Schwartz D. The Chill of the Moment: Emotions and Pro-Environmental Behavior. *Journal of Public Policy & Marketing*. 2017. Vol. 36, № 2. P. 255–268. URL: <https://www.cmu.edu/dietrich/sds/docs/loewenstein/ChillMoment.pdf> (дата звернення: 23.06.2025).
16. Shome D., Marx S. *The Psychology of Climate Change Communication: Guide*. New York : Center for Research on Environmental Decisions, 2009. 54 p. URL: <https://surl.li/dpgvxc> (дата звернення: 17.06.2025).
17. Swim J. K., Stern P. C., Doherty T. J. *ma in*. Psychology's Contributions to Understanding and Addressing Global Climate Change. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66, № 4. P. 241–250. URL: <https://www.researchgate.net/publication/51109191> (дата звернення: 17.06.2025).

18. Vlasceanu M., Doell K. C., Bak-Coleman J. B. *ma in*. Addressing Climate Change with Behavioral Science: A Global Intervention Tournament in 63 Countries. *Science Advances*. 2024. Vol. 10. URL: <https://surl.li/osqsxy> (дата звернення: 18.06.2025).

19. Williamson K. A., Thulin E. Leveraging Emotion-Behavior Pathways to Support Environmental Behavior Change. *Ecology and Society*. 2022. Vol. 27, № 3. Article 27. URL: <https://www.researchgate.net/publication/363329439> (дата звернення: 27.06.2025).

Zelenin V.V., Otych D.D. FORMATION OF ENVIRONMENTAL AWARENESS: COGNITIVE AND EMOTIONAL MECHANISMS

This research article provides a comprehensive conceptual synthesis of environmental consciousness, approached as an integrative psychological system encompassing cognitive processing, emotional regulation, axiological orientations, and behavioural dispositions. The study employs a problem-chronological analysis of the field's intellectual evolution combined with a comparative review of nineteen contemporary Ukrainian and international sources. Current research strands are mapped, and prevailing levels (naïve-realistic, empirically everyday, consciously theoretical) and types (altruistic, neutral, pragmatic) of environmental consciousness are systematised together with their characteristic cognitive scripts and emotional profiles. Particular attention is devoted to the critical role of cognitive mechanisms – environmental knowledge, critical thinking, causal modelling – in transforming information into stable value-laden beliefs. A refined analysis of emotional factors (eco-empathy, climate anxiety, hope, felt responsibility) demonstrates their mediating function between awareness and behavioural choice. Four principal determinant clusters are distilled: (1) worldview-value orientations, (2) informational-educational influences, (3) socio-informational context and digital media, and (4) socio-demographic characteristics. Findings indicate that emotional intelligence and personality traits (conscientiousness, openness to experience, low materialism) mediate the linkage between cognitive and behavioural components. A structural-dynamic model of cognitive-emotional integration and a synthesised matrix of environmental-consciousness components with corresponding mental processes are proposed. The article highlights the potential of behavioural and communicative interventions – reducing psychological distance, emotion-tailored messaging, and norm-based prompts – for strengthening societal support for climate action. Practical significance resides in recommendations for integrating environmental and media education, enhancing youth emotional competence, and optimising the information environment. Future research directions include psychometric validation of environmental-consciousness scales and experimental testing of comprehensive development programmes across diverse age and occupational cohorts.

Key words: cognitive processing, emotional regulation, eco-empathy, climate anxiety, behavioural interventions, sustainable practices, digital media, value orientations.

Дата надходження статті: 03.07.2025

Дата прийняття статті: 15.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Косьянова О.Ю.

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

Омельченко П.І.

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї В УМОВАХ КРИЗИ

Стаття присвячена дослідженню психологічних та соціальних аспектів функціонування сім'ї в умовах кризи, спричиненої війною. У статті розглянуто кризові явища у сімейних стосунках та визначено чинники сімейної стійкості, з фокусом на особливостях міжособистісних взаємин і батьківських установок у кризовий період. У дослідженні застосовано комплекс психодіагностичних методик, зокрема «Суб'єктивна оцінка міжособистісних взаємин» (СОМО) С. Духновського; методика Т. Лірі для визначення міжособистісних стилів взаємодії подружжя; опитувальник батьківських установок PARI (Е. Шеффера, Р. Белла); та методика «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) Е. Ейдемільера. Вибірку становили сімейні пари з дітьми, які постраждали від війни, а отримані емпіричні дані опрацьовано методами математичної статистики (проведено кореляційний аналіз). Вперше комплексно досліджено сімейне функціонування в умовах воєнної кризи із використанням зазначеного комплексу методик. Емпірично розроблено типологію міжособистісних стилів взаємодії у сім'ях, що переживають кризу, та виявлено нові кореляційні зв'язки між параметрами сімейної взаємодії, батьківськими установками й рівнем сімейної стійкості. З'ясовано, що воєнна криза негативно впливає на сімейне функціонування, спричиняючи підвищення напруженості, відчуженості, конфліктності й агресивності у стосунках. Встановлено, що сім'ї з вищим рівнем сімейної стійкості характеризуються сприятливішими міжособистісними взаєминами (співробітництво, підтримка, емоційна згуртованість) та збалансованими батьківськими установками (оптимальний емоційний контакт з дитиною, адекватний контроль, гнучка дисципліна), що послаблюють негативний вплив кризи. Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків: авторитарно-агресивні тенденції у міжособистісній поведінці асоціюються з вищим рівнем сімейної конфліктності, тоді як дружні й альтруїстичні тенденції корелюють із нижчою напруженістю та більшою стійкістю сімейної системи. Також встановлено, що крайні батьківські підходи (гіперопіка, надмірні покарання тощо) пов'язані з погіршенням сімейного функціонування, тоді як гнучкі, збалансовані стилі виховання – з його поліпшенням. На основі результатів виокремлено кілька типових стилів сімейної взаємодії у кризовий період. Отримані дані можуть бути використані для розробки психологічних програм, спрямованих на зміцнення сімейної стійкості в умовах війни.

Ключові слова: сімейна криза, війна, сімейне функціонування, сімейна стійкість, міжособистісні відносини, батьківські установки.

Постановка проблеми. Сучасні кризові явища – війни, соціально-економічні потрясіння, пандемії тощо – суттєво впливають на функціонування сім'ї як системи. В умовах суспільних потрясінь родина часто переживає надзвичайні навантаження, які порушують її усталений баланс. Сімейна криза у психології визначається

як переломний, критичний період у житті сім'ї, коли звичні способи функціонування більше не забезпечують ефективного розв'язання нових проблем і завдань. Іншими словами, криза виникає тоді, коли сім'я стикається з випробуваннями чи змінами, що дестабілізують її взаємодію та вимагають якісної перебудови відносин.

Кризові стани сім'ї можуть бути як нормативними, пов'язаними із природними етапами життєвого циклу родини (народження дітей, підлітковий вік дітей, «криза середини життя» подружжя, «порожнє гніздо» тощо), так і ненормативними, спричиненими раптовими, непередбачуваними подіями (війна, втрата члена сім'ї, вимушена міграція, серйозна хвороба, економічна криза тощо). Особливо руйнівним для сім'ї є нашарування кількох кризових факторів одночасно, як це спостерігається, наприклад, під час війни (коли поєднуються травматичні втрати, розлука, матеріальні труднощі, небезпека для життя і здоров'я). В таких умовах традиційні сімейні ролі і функції можуть порушуватися: матері та діти змушені брати на себе обов'язки, які раніше виконував батько, або навпаки; змінюються моделі прийняття рішень і розв'язання конфліктів у родині. Усе це негативно позначається на психологічному благополуччі як дорослих, так і дітей: підвищується рівень стресу, тривожності, зростає конфліктність між подружжям, можуть виникати депресивні та посттравматичні симптоми у членів сім'ї. З іншого боку, криза здатна актуалізувати ресурси сімейної стійкості – згуртованість, взаємодопоміжку, гнучкість у розподілі ролей.

Військові події 2022–2025 рр. продемонстрували, що українські родини в критичних обставинах часто виявляють високий рівень адаптивності та взаємної підтримки, які допомагають їм пережити скрутні часи. Таким чином, дослідження психологічних і соціальних аспектів функціонування сім'ї в умовах кризи є надзвичайно актуальним як у науковому, так і в практичному вимірах. З одного боку, існує потреба глибше зрозуміти механізми деструктивних змін у сімейній системі під впливом кризи. З іншого – важливо виявити чинники сімейної стійкості та ефективні стратегії подолання кризових ситуацій, щоби розробити дієві програми підтримки сімей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика сімейних криз і резиліентності родини привертає значну увагу науковців у різних країнах. У вітчизняному науковому просторі з'явилися роботи, присвячені впливу війни на сімейне життя. Зокрема, дослідники відзначають трансформацію сімейних функцій і ролей під час воєнного стану, психологічні наслідки травматичних подій для подружжя та дітей, специфіку переживання горя і втрат у сім'ях загиблих воїнів. Н. Чепелева і співавт. (2022) визначають подружні конфліктогени як одну з ознак сімейної кризи та наголошують, що в періоди криз (як норматив-

них, так і ненормативних) істотно зростає частота й інтенсивність конфліктів між подружжям [4, с. 50].

Це пояснюється як об'єктивними труднощами (фінансовий стрес, перевтома у догляді за дітьми тощо), так і суб'єктивною вразливістю подружньої пари перед новими викликами. У зрілих сім'ях із великим стажем спостерігається також зміна характеру конфліктних реакцій – від активних у молодих родинах до більш пасивних у родинах зі стажем понад 10 років [4, с. 49–50].

Л. І. Слюсар (2023) у своїй роботі підкреслює безпрецедентний вплив повномасштабної війни на українську сім'ю: воєнна криза призвела до масового переміщення населення (понад 7 млн осіб стали внутрішньо переміщеними чи біженцями) та роз'єднання тисяч родин, що підсилює стресові навантаження [5, с. 38]. Вона також зауважує, що в умовах війни порушується виконання сім'єю базових соціальних функцій – виховної, економічної, захисної – що вимагає від родини швидкої адаптації та перерозподілу ролей. На це накладаються психотравми війни: втрати близьких, руйнування домівок, бойові дії, які зумовлюють високий рівень тривожності, горя, посттравматичних переживань у родинах військових. Водночас, українські сім'ї демонструють і приклади виняткової стійкості та згуртованості у кризі – про це свідчать дослідження феномену сімейної резиліентності.

Поняття «сімейна стійкість» (резиліентність) охоплює здатність сім'ї протистояти потрясінням і відновлюватися після них, зберігаючи або навіть зміцнюючи взаємозв'язки. За визначенням Ф. Волша, сімейна резиліентність – це *комплекс вірувань, організаційних моделей та комунікаційних процесів, які дають родині змогу ефективно реагувати на кризу і виходити з неї сильнішою* [15, с. 47].

Наукові підходи до вивчення сімейної стійкості пройшли кілька етапів (хвиль) розвитку. Якщо перші дослідження зосереджувалися на *патології* сімей у кризі, то пізніше акцент змістився на виявлення *факторів захисту і копінг-стратегій*, які допомагають родині адаптуватися. Сучасні роботи (третя «хвиля» досліджень) розглядають сімейну резиліентність як динамічний процес взаємодії ризиків і ресурсів, що розгортається у часі [9, с. 23].

Важливий внесок у теорію сімейної стійкості зробили Р. Гілл та Г. Макьюббін зі співавторами, розробивши класичні моделі сімейного стресу. Згідно з моделлю *АВС-ХР* Гілла, те, чи переросте

стресова подія (А) у кризу (Х) для сім'ї, залежить від наявних ресурсів родини (В) та значення, якого сім'я надає події (С). Пізніше ця модель була розширена до подвійної АВС-Х моделі адаптації, яка враховує накопичення стресорів, нові ресурси та копінг-стратегії після кризи.

В межах системного підходу родина розглядається як цілісна система, тому криза будь-якого одного члена чи підсистеми неминуче відбивається на інших. Так, П. Босс (2006) акцентує увагу на феномені «двозначної втрати», коли член сім'ї психологічно «відсутній» (через травму, ПТСР) або фізично відсутній невизначений час (зник безвісти, перебуває у війську), але залишається частиною родини. Така невизначеність підсилює сімейний стрес і може дезорганізувати сімейні ролі. Г. Ай. Макьюббін та Дж. Паттерсон (1983) у моделі подвійного АВС-Х вводять поняття «сталого стресу», наголошуючи, що сім'ї, які переживають затяжні кризи (наприклад, війна або затяжна хвороба), потребують постійної мобілізації ресурсів і перегляду способів взаємодії [12, с. 10–12].

К. Е. Генрі і співавт. (2015) відзначають, що на результат кризи впливають не лише індивідуальні якості членів сім'ї, а й характер сімейної взаємодії – гнучкість, відкритість комунікації, наявність підтримки від розширеної родини та спільноти [9, с. 25].

Зарубіжні емпіричні дослідження підтверджують, що екстремальні події можуть мати довготривалий вплив на сімейне благополуччя. Г. А. Бонанно і співавт. (2010), аналізуючи наслідки стихійних лих, показали, що значна частина сімей демонструє *адаптивність* навіть після масштабних катастроф, проте окремі родини залишаються у стані хронічного стресу. А. С. Мастен і А. Дж. Нараян (2012) дослідили розвиток дітей у контексті лиха, війни і тероризму та дійшли висновку, що фактори захисту (сімейна згуртованість, підтримуюче батьківство, стабільність рутин) можуть істотно пом'якшити негативний вплив травматичного досвіду на дитину [11, с. 230].

С. А. Рігс і Д. С. Рігс (2011) вивчали сім'ї військовослужбовців у період розгортання (deployment) і виявили, що якість емоційного зв'язку між подружжям та батьківської прив'язаності з дітьми виступає ключовим предиктором успішної адаптації: сім'ї з міцною *сіткою прив'язаності* легше переносять вимушену розлуку і менше схильні до деструктивних наслідків стресу [14, с. 680]. Загалом, літературний огляд

свідчить про те, що сімейна криза є багатограним явищем, яке потребує комплексного підходу. Теоретичні моделі сімейного стресу (АВС-Х, подвійний АВС-Х) надають рамку для розуміння загальних закономірностей сімейної адаптації, а емпіричні дослідження уточнюють специфічні чинники ризику та захисту.

На основі аналізу літератури можна припустити, що в умовах війни в українських сім'ях будуть спостерігатися як негативні явища (підвищення конфліктності, порушення виховних практик, психологічні проблеми членів сім'ї), так і виявлятимуться ресурси стійкості (згуртованість, спільні цінності, підтримка одне одного). Це і стало предметом нашого емпіричного дослідження.

Постановка завдання. Метою дослідження було всебічно вивчити психологічні та соціальні особливості функціонування українських сімей в умовах кризи на прикладі ситуації повномасштабного воєнного вторгнення 2022–2025 рр.. Досягнення цієї мети передбачало вирішення таких завдань: теоретично проаналізувати поняття сімейної кризи, її види та наслідки; узагальнити наукові підходи до сімейного стресу і стійкості; здійснити емпіричне дослідження стану сімей, що переживають воєнну кризу, з акцентом на психологічні (емоційні, міжособистісні) та соціальні (рольові, виховні) аспекти їхнього функціонування; встановити основні проблемні зони та ресурси сімей у кризі; розробити практичні рекомендації щодо підтримки таких сімей.

Відповідно до мети було сформульовано гіпотези дослідження. По-перше, ми припускали, що в умовах воєнної кризи у сім'ях зростає дисгармонія міжособистісних стосунків, яка проявляється через підвищену подружню напруженість, відчуженість і конфліктність, а також через дисфункційні стилі виховання дітей (авторитарність, непослідовність, надмірна тривожність батьків тощо). По-друге, висунуто гіпотезу про наявність тісних кореляційних зв'язків між різними аспектами кризового функціонування сім'ї: зокрема, між рівнем подружнього благополуччя і характером батьківських установок, між особистісними рисами батьків і їхнім стилем виховання, між показниками емоційного стану членів родини і якістю сімейної взаємодії. Іншими словами, очікувалося, що кризові явища утворюють єдину мережу взаємопов'язаних факторів.

Виклад основного матеріалу. Методи і процедура дослідження. Для перевірки гіпотез було проведено емпіричне дослідження сімей, що

переживають кризову ситуацію війни. У вибірку увійшли 48 сімей (подружніх пар із дітьми) з різних регіонів України, які безпосередньо зазнали впливу воєнних дій у 2022–2023 рр. (втратили близьких, змушені були виїхати із зони бойових дій, перебували під обстрілами тощо). Серед опитаних – сім'ї військовослужбовців, волонтерів, переселенців та ін. Вибірка дослідження: 48 сімей (подружніх пар з дітьми) з різних регіонів України, які безпосередньо зазнали впливу повномасштабного вторгнення (2022–2023 рр.). Критерії відбору сімей:

- наявність у сім'ї хоча б однієї дитини віком до 18 років (це важливо для застосування методик PARI та АСВ, орієнтованих на батьків дітей);
- досвід кризового впливу війни: до вибірки включено родини внутрішньо переміщених осіб (які були змушені покинути домівку через бойові дії), родини військовослужбовців (де один із батьків був/є на фронті), а також родини, що втратили житло або пережили інші травматичні події війни.

Дослідження проводилося анонімно, з отриманням інформованої згоди від учасників. Кожна родина заповнювала батарею стандартизованих психодіагностичних методик, що дібрані відповідно до цілей дослідження. Зокрема, для оцінки подружніх стосунків застосовано методу «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. В. Духновського, яка вимірює рівень гармонійності взаємин між подружжям за чотири шкали: напруженість, відчуженість, конфліктність, агресивність. Батьківські установки і реакції досліджувалися за допомогою опитувальника PARI (*Parental Attitude Research Instrument*, авт. Е. Шеффер, Р. Белл) у адаптованій версії, що містить 115 тверджень і охоплює 23 аспекти ставлення батьків до сімейного життя та виховання дітей. Для діагностики стилів сімейного виховання був використаний опитувальник «Аналіз сімейних взаємин» (АСВ) Е. Г. Ейдемільера і В. В. Юстіцкіса, який дозволяє виявити типові помилки виховання та проблеми у структурно-рольовій підсистемі сім'ї (шкали: нестійкий стиль виховання, гіперпротекція, емоційна дистанція з дитиною, проєкція негативних якостей на дитину, виховна невпевненість, конфлікт між батьками щодо виховання та ін.). Окрім того, для дослідження міжособистісних рис батьків використовувався тест діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі, який оцінює уявлення особистості про себе та інших за такими полярними координатами, як домінування–підкорення і дружелюбність–агресивність. Отримані резуль-

тати оброблено статистично: розраховано описові показники, проведено *t*-тести для порівняння середніх між групами, а головне – побудовано матрицю парних кореляцій між ключовими змінними дослідження (з використанням коефіцієнта Пірсона). Значущість кореляцій оцінювалася при рівнях довірчої ймовірності $p < 0,05$ та $p < 0,01$ (з урахуванням поправки Бонферроні).

Результати дослідження. Первинна обробка даних підтвердила наявність у досліджених сім'ях ряду проблемних явищ, притаманних кризовому стану. Зокрема, 76% сімей продемонстрували високий інтегральний показник подружньої дисгармонії за методикою СОМО (сума балів за шкалами напруженість, відчуженість, конфліктність, агресивність перевищувала нормативний середній рівень). Близько 81% батьків виявили схильність до хоча б одного негармонійного стилю виховання за даними АСВ (найпоширеніші проблеми – непослідовність виховання, надмірна тривожність та конфлікт між батьками щодо дітей). У 58% сімей виявлено розбіжності у баченні партнера: результати тесту Лірі показали, що члени подружжя часто по-різному оцінюють рівень домінування і дружелюбності одне одного, що само по собі може бути джерелом взаємних непорозумінь. Ці кількісні дані узгоджуються з очікуваннями щодо зростання дисгармонії стосунків під час кризи.

Для глибшого розуміння структури кризового функціонування сім'ї було проведено порівняльний аналіз підгруп. Ми порівняли показники подружньої взаємодії та стилів виховання в сім'ях військовослужбовців (де чоловік перебував на фронті сумарно понад 6 місяців) та в сім'ях цивільних (які не мали прямих стосунків до бойових дій). Виявилося, що в родинях військових рівень подружньої напруженості та відчуженості за СОМО вищий, ніж у цивільних (середній бал 30,4 проти 24,7; $p < 0,05$), а за шкалами конфліктності й агресивності різниця статистично незначуща. Це може означати, що розлука і травматичний досвід чоловіка-військового більше впливають на емоційну близькість подружжя, ніж на явну агресивність чи конфлікти (які можуть бути «приглушені» через усвідомлення зовнішньої загрози). Щодо стилів виховання, у сім'ях військових спостерігається тенденція до більшої авторитарності батьків: їхні середні бали за шкалами «надмірна суворість» та «дисциплінарність» (PARI) на ~15% перевищували відповідні показники цивільних сімей, хоча різниця не досягла рівня значущості ($p = 0,07$). Можливо, пережиті стреси спонукають батьків-військових до більш жорсткого під-

ходу у вихованні, однак для остаточних висновків вибірку слід розширити.

Найбільш інформативні результати отримано за підсумками кореляційного аналізу. Як і передбачалося, він виявив цілу мережу статистично значущих зв'язків між різними психологічними і соціальними аспектами сімейного функціонування у кризі.

По-перше, підтвердилося, що підвищення подружньої напруженості тісно пов'язане з погіршенням батьківсько-дитячої взаємодії (див. рис. 1). Зокрема, показник «напруженість у стосунках» (СОМО) має сильний обернений зв'язок із показником «оптимальний емоційний контакт з дитиною» (PARI): $r = -0,62$ (при $p < 0,01$) [15, с. 2338–2345]. Тобто в сім'ях, де між подружжям багато напруги і непорозуміння, батьки, як правило, гірше встановлюють теплий, довірливий контакт із дітьми. Аналогічно, високі бали подружньої відчуженості корелюють зі зниженням співробітливості у стилі виховання ($r = -0,48$; $p < 0,01$): чим більше чоловік і дружина емоційно віддалені один від одного, тим менш єдиною командою вони діють як батьки.

По-друге, подружні конфлікти й агресія суттєво пов'язані з авторитарно-жорстким стилем виховання дітей. Показник «конфліктність» (СОМО) статистично значуще прямо корелює з показниками «надмірні вимоги» ($r = +0,53$; $p < 0,01$) та «надмірні санкції» ($r = +0,59$; $p < 0,01$) за опитувальником PARI. Іншими словами, у сім'ях, де між подружжям часто виникають сварки й агресивні спалахи, батьки схильні пред'являти до

дітей більш суворі вимоги і частіше карати їх. Цей результат узгоджується з уявленням про перенос напруги: конфлікти між чоловіком та дружиною «перетікають» у площину виховання, ведучи до більшої жорсткості у ставленні до дітей.

По-третє, встановлено зв'язки між індивідуально-особистісними рисами батьків (їх міжособистісними стилями) та станом сімейних стосунків. Найбільш показовим виявився фактор *авторитарності*: чим більш авторитарним за характером є батько або мати, тим нижчою є сімейна гармонія (див. рис. 2).

Зокрема, коефіцієнт кореляції між показником «авторитарність» за тестом Лірі і інтегральним підсумковим балом дисгармонійності стосунків (СОМО) становить $r = +0,55$ ($p < 0,01$) [15, с. 2357–2365]. Тобто батьки з вираженим домінантно-владним стилем спілкування більше незадоволені сімейними взаєминами і частіше переживають їх як неблагополучні. Крім того, авторитарний міжособистісний стиль позитивно пов'язаний з низкою негармонійних батьківських установок: він корелює з показником «емоційна дистанція з дитиною» ($r = +0,44$; $p < 0,05$) та схильністю до суворих покарань ($r = +0,47$; $p < 0,01$). Відповідно, кооперативний (дружній) стиль міжособистісної поведінки батьків демонструє протилежні тенденції: респонденти, які за тестом Лірі набрали високі бали за дружелюбністю, значуще рідше конфліктують із партнером ($r = -0,38$; $p < 0,05$) і частіше практикують співробітливий, демократичний стиль виховання дітей ($r = +0,41$; $p < 0,05$) [15, с. 2360–2370].

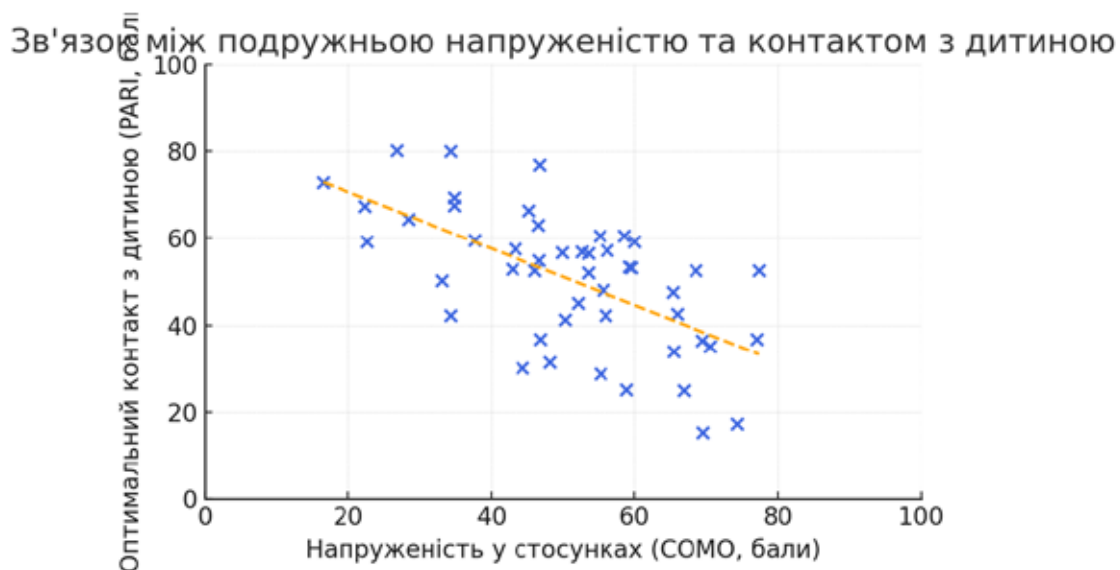


Рис. 1. Негативний кореляційний зв'язок між рівнем подружньої напруженості та оптимальністю емоційного контакту з дитиною

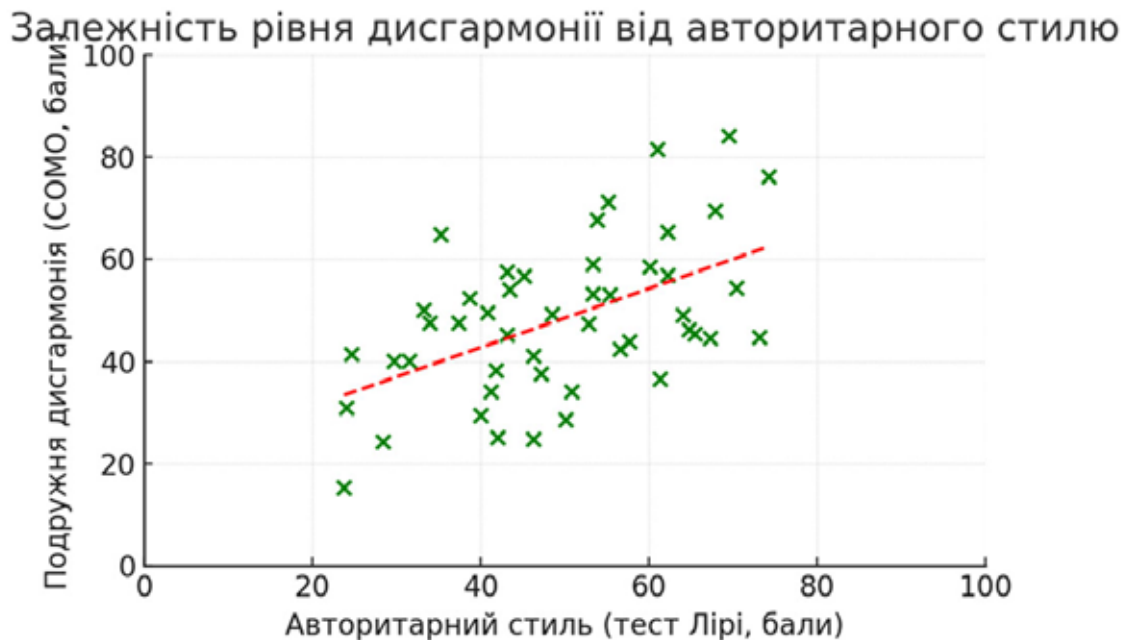


Рис. 2. Прямий кореляційний зв'язок між авторитарним міжособистісним стилем батьків та рівнем дисгармонійності подружніх стосунків

По-четверте, виявлено кореляції, що відображають внутрішньосімейні закономірності кризового функціонування. Наприклад, показник *нестійкості стилю виховання* (шкала АСВ) дуже тісно пов'язаний з іншими негативними аспектами сімейної взаємодії: його коефіцієнти кореляції з «*виховною невпевненістю*» та «*конфліктом у вихованні*» становлять $r = +0,79$ та $r = +0,86$ відповідно (обидва $p < 0,01$) [15, с. 2375–2383]. Це означає, що непослідовність батьків у поведінці співвідноситься з підвищеною тривожністю щодо виховання та частими суперечками між подружжям стосовно дітей. Ці три показники фактично утворюють кластер проблем, характерних для кризових сімей: батьки не мають єдиної стратегії виховання, відчують себе невпевнено у виховній ролі і регулярно конфліктують щодо дітей. Цікаво, що *фобія втрати дитини* (АСВ) також позитивно корелює з показниками «*проекція негативних якостей на дитину*» ($r = +0,54$) та «*конфлікт у вихованні*» ($r = +0,65$) (при $p < 0,01$). Тобто надмірний страх за дитину поєднується з тенденцією приписувати їй негативні риси та зіткненнями у поглядах між батьками. Ймовірно, такий профіль є притаманним дисфункційним гіперопікуючим сім'ям, де тривога і недовіра породжують напруженість і суперечки щодо методів виховання.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що отримані дані повністю підтвердили

гіпотезу про системний характер сімейної кризи. Різні її прояви – подружні конфлікти, порушення батьківсько-дитячих відносин, неефективні стилі виховання, особистісні особливості батьків – виявилися *тісно переплентеними між собою*. Негативні зміни в одній підсистемі сім'ї (наприклад, у відносинах між чоловіком і дружиною) напряду пов'язані з дисфункціями в іншій підсистемі (стосунках батьків і дітей). Для кризових родин характерне замкнене коло проблем: подружня незгода підсилює авторитарність і непослідовність у вихованні, що своєю чергою поглиблює емоційну відстань і конфлікти. Водночас, сімейна стійкість проявляється як єдиний комплекс: родини, яким притаманні гармонійні подружні стосунки, зазвичай демонструють і більш здоровий виховний клімат (демократичність, згуртованість, спільність цінностей). Ці висновки узгоджуються із системною концепцією сім'ї, згідно з якою зміна в будь-якій частині сімейної системи відбивається на цілому. З практичної точки зору це означає, що допомога кризовим сім'ям повинна мати комплексний характер, одночасно охоплюючи різні виміри сімейного життя – і подружні стосунки, і батьківські установки, і психологічний стан кожного з членів родини.

Висновки. Проведене дослідження дозволило отримати цілісне уявлення про психологічні та соціальні особливості функціонування сімей у кризових умовах (на прикладі воєнної

кризи в Україні). Теоретичний аналіз показав, що сімейна криза – це особливий стан сімейної системи, спричинений дисбалансом між вимогами ситуації та наявними ресурсами родини. Криза може бути пов'язана як з нормативними життєвими переходами, так і з непередбачуваними стресорами; вона часто супроводжується зростанням конфліктності, порушенням звичних ролей і появою психологічних проблем у членів родини. Водночас, сім'я здатна виявляти стійкість, спираючись на внутрішні ресурси (єдність, гнучкість, віра в спільні цінності) та зовнішню підтримку.

Емпірично встановлено, що війна як ненормативна кризова подія суттєво впливає на сімейне життя. В опитаних сім'ях спостерігається високий рівень подружнього стресу (напруженості, відчуженості) та поширення негармонійних виховних практик. Військова розлука і травматичний досвід послаблюють емоційну близькість подружжя та можуть провокувати більш авторитарну батьківську поведінку. Найважливішим результатом є те, що різні показники неблагополуччя сім'ї в кризі виявилися взаємопов'язаними. Подружня дисгармонія прямо корелює з недоліками батьківсько-дитячих відносин (дефіцитом контакту, непослідовністю, суперечками щодо дітей), а особистісні схильності батьків (авторитарність чи, навпаки, дружельюбність) відображаються і в подружніх стосунках, і у стилях виховання. Таким чином, кризовий стан сім'ї є системним феноменом: він охоплює всю сімейну систему, а не окремі її частини. Це підтверджує необхідність комплексних втручань для подолання сімейних криз. Психологічна допомога повинна одночасно адресувати і покращення подружньої комунікації, і оптимізацію батьківських установок, і емоційну підтримку кожному члену сім'ї.

Отримані результати також засвідчили наявність значних варіацій у реакціях сімей на кризу. Деякі родини виявилися більш вразливими (демонструють високі показники стресу та деструктивних стилів), тоді як інші зберегли відносну гармонійність. Це нашоує на думку про роль додаткових факторів – таких, як рівень соціальної підтримки, індивідуальні копінг-стратегії, духовні чи культурні цінності родини тощо – у модуляції впливу кризи.

Головні гіпотези дослідження отримали підтвердження. Виявлено, що у воєнний період міжособистісні стосунки в сім'ях ускладнюються, а різні негативні прояви кризи утворюють

єдину сукупність взаємопов'язаних проблем. Це створює своєрідний «порочний цикл» сімейного стресу, коли подружні конфлікти і батьківські труднощі підсилюють одне одного. Водночас, дані вказують і на фактори, які сприяють кращій адаптації: дружні взаємини між чоловіком і дружиною, кооперативний стиль спілкування, спільне прийняття рішень щодо дітей асоціюються з меншим рівнем напруженості навіть за умов зовнішньої кризи.

Перспективи подальших досліджень. Дане дослідження відкриває кілька напрямків для майбутніх наукових пошуків. Перш за все, доцільно розширити вибірку та залучити довготривале (лонгітудне) спостереження за сім'ями, аби простежити динаміку їхнього відновлення після кризи. Це дозволить виявити, які сім'ї з часом здатні повернутися до норми чи навіть досягти посттравматичного зростання, а які потребують тривалої допомоги. По-друге, перспективним є поглиблене вивчення механізмів сімейної стійкості: зокрема, ролі підтримки від розширеної родини, громади, держави; впливу релігійних або культурних цінностей; ефективності різних копінг-стратегій (спільного обговорення проблем, гумору, планування майбутнього тощо). Окремої уваги заслуговує питання психологічної допомоги сім'ям у кризі. На основі наших результатів, що вказують на взаємопов'язаність сімейних проблем, можна рекомендувати комплексні психокорекційні програми. Такі програми мають поєднувати елементи сімейної терапії (налагодження взаємодії між подружжям, розвиток навичок конструктивного спілкування), батьківського тренінгу (формування позитивних виховних практик) і роботи з травмою (подолання симптомів ПТСР, тривоги у дорослих та дітей). Практична реалізація цих рекомендацій – завдання для фахівців психологічної служби, волонтерських та державних організацій, що опікуються родинами постраждалих від війни.

Подальші дослідження можуть також порівняти особливості функціонування сімей у різних типах криз (наприклад, природні катастрофи, війна, економічна криза) для виявлення як універсальних закономірностей, так і специфічних чинників. Розуміння того, що допомагає сім'ї вистояти перед тим чи іншим викликом, має не лише теоретичне, а й велике практичне значення – адже міцна, здорова сім'я є запорукою стійкого розвитку суспільства навіть у турбулентні часи.

Список літератури:

1. Бархатова І. С. *Психологічна підтримка сімей військовослужбовців: досвід сучасних криз*. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 124 с.
2. Ващенко Л. І., Ковальчук А. І. Психічне здоров'я сімей військовослужбовців: клініко-психологічні аспекти // *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*, 2022. – № 3. – С. 45–51.
3. Козак О. М. Особливості надання психологічної підтримки сім'ям ветеранів війни в Україні // *Матеріали V міжнар. наук. конф. «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»* (17–18 березня 2023 р., м. Тернопіль). – 2023. – С. 18–20.
4. Крамченкова В. О., Чепелева Н. І. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 2022. – Вип. 1. – С. 47–51.
5. Лібанова Е., Позняк О., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії РФ // *Демографія та соціальна економіка*, 2022. – Т. 2(50). – С. 37–42.
6. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни // *Демографія та соціальна економіка*, 2023. – Т. 2(52). – С. 3–20.
7. Спеціальне дослідження Університету Східної Англії: Зміни в ролях, як війна вплинула на сімейне життя українських жінок. *Gradus Research*. жовтень 2023. URL: <https://surl.li/xzdzbz> (дата звернення 24.07.2025).
8. Boss P. *Loss, Trauma, and Resilience: Therapeutic Work with Ambiguous Loss*. New York: W. W. Norton, 2006. – 280 p.
9. Henry K. E., Morris A. S., Harrist A. W. Family Resilience: Moving into the Third Wave // *Family Relations*, 2015. – Vol. 64(1). – pp. 22–43.
10. Hill R. *Families under Stress: Adjustment to the Crises of War Separation and Reunion*. New York: Harper & Brothers, 1949.
11. Masten A. S., Narayan A. J. Child Development in the Context of Disaster, War, and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience // *Annual Review of Psychology*, 2012. – Vol. 63. – pp. 227–257.
12. McCubbin H. I., Patterson J. M. The family stress process: The Double ABCX Model of adjustment and adaptation // In H. I. McCubbin, M. Sussman, & J. M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family: Advances and developments in family stress theory and research*. – New York: Haworth Press, 1983. – pp. 7–37.
13. Prime H., Wade M., Browne D. T. Risk and Resilience in Family Well-Being during the COVID-19 Pandemic // *American Psychologist*, 2020. – Vol. 75(5). – pp. 631–643.
14. Riggs S. A., Riggs D. S. Risk and Resilience in Military Families Experiencing Deployment: The Role of the Family Attachment Network // *Journal of Family Psychology*, 2011. – Vol. 25(5). – pp. 675–687.
15. Walsh F. *Strengthening Family Resilience*. – 3rd ed. – New York: The Guilford Press, 2016.

Kosianova O.Yu., Omelchenko P.I. PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ASPECTS OF FAMILY FUNCTIONING IN CONDITIONS OF CRISIS

The article is devoted to investigating the psychological and social aspects of family functioning under crisis conditions caused by war. It examines crisis phenomena in family relationships and identifies factors of family resilience, focusing on the characteristics of interpersonal interactions and parental attitudes during the crisis period. The study employed a set of psychodiagnostic methods, including: "Subjective Assessment of Interpersonal Relationships" (SOMO) by S. Dukhnovskyi to measure tension, alienation, conflict, and aggression in family relations; T. Leary's methodology to determine spouses' interpersonal interaction styles; the PARI parental attitude questionnaire (E. Schaefer, R. Bell); and "Analysis of Family Relationships" (AFR) by E. Eidemiller. The sample consisted of family couples with children who were affected by the war, and the empirical data obtained were processed using methods of mathematical statistics (a correlation analysis was conducted). For the first time, a comprehensive study of family functioning under wartime crisis conditions was carried out using the aforementioned set of methods. A typology of interpersonal interaction styles in families experiencing crisis was empirically developed, and new correlation relationships were found between family interaction parameters, parental attitudes, and the level of family resilience. It was found that the wartime crisis negatively affects family functioning, causing increased tension, alienation, conflict, and aggression in relationships. It was determined that families with a higher level of family resilience are characterized by more favorable interpersonal relationships (cooperation, support, emotional cohesion) and balanced parenting attitudes (optimal emotional contact with the child, adequate control, flexible discipline), which mitigate the negative impact of the crisis. Correlation analysis confirmed the presence of statistically significant relationships:

authoritarian-aggressive tendencies in interpersonal behavior are associated with a higher level of family conflict, whereas friendly and altruistic tendencies correlate with lower tension and greater stability of the family system. Similarly, extreme parenting approaches (overprotection, excessive punishment, etc.) are associated with a deterioration in family functioning, whereas flexible, balanced parenting styles are associated with its improvement. Based on the results, several typical styles of family interaction during the crisis period were identified. The obtained data can be used to develop psychological programs aimed at strengthening family resilience under wartime conditions.

Key words: family crisis, war, family functioning, family resilience, interpersonal relationships, parenting attitudes.

Дата надходження статті: 22.07.2025

Дата прийняття статті: 31.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Лисенко О.О.

Український католицький університет

Завада Т.Ю.

Український католицький університет

ЗВ'ЯЗОК СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ І ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

У статті проаналізовано феномен суб'єктивної самотності в контексті теорії прив'язаності в дорослому віці. Розглянуто теоретичні засади поняття самотності, її емоційний, соціальний та екзистенційний аспекти, а також відмінність між суб'єктивною самотністю та позитивним усамітненням. Представлено результати емпіричного дослідження, у якому взяли участь 125 респондентів віком від 18 до 68 років. Дані збиралися за допомогою анкети, Тесту визначення якості прив'язаності, Шкали суб'єктивної самотності (SoLo) та Шкали позитивного усамітнення. Аналіз проводився за допомогою кореляційного, регресійного, порівняльного аналізів, аналізу модерації, а також контент-аналізу, що забезпечило як кількісну та якісну оцінку отриманих результатів. Встановлено, що ненадійні стилі прив'язаності взаємопов'язані з переживанням суб'єктивної самотності. Зокрема, амбівалентний стиль з прагненням до злиття є предикторами відчуття самотності. Натомість безпечний стиль не демонструє статистично значущого зв'язку з цим показником. Також не виявлено зв'язку між стилями прив'язаності та позитивним усамітненням, що дозволяє припустити автономність останнього як окремого психологічного феномену. Крім того, результати аналізу вказують на зв'язок між суб'єктивною самотністю та зовнішніми факторами – зокрема релокацією унаслідок війни та частотою соціальних контактів. Виявлено, що навіть мінімальна, але регулярна взаємодія з близькими знижує переживання суб'єктивної самотності. Модераційний аналіз продемонстрував, що вік підсилює вплив унікального стилю прив'язаності на відчуття самотності. Загалом, дослідження підтверджує багатофакторний характер переживання самотності, зумовлений взаємодією особистісних, соціальних і контекстуальних чинників, а також має практичне значення для психологічної підтримки дорослих. Результати можуть стати підґрунтям для подальших досліджень у сфері психічного здоров'я та соціальної адаптації дорослих.

Ключові слова: самотність, прив'язаність, позитивне усамітнення, міжособистісні стосунки, емоційна близькість, дорослість.

Постановка проблеми. Самотність є поширеним явищем і серйозним фактором ризику для психічного та фізичного здоров'я, порівняним до куріння та ожиріння [8, 12]. Суб'єктивне переживання самотності – це відчуття невідповідності між бажаними та реальними соціальними контактами. На противагу суб'єктивному переживанню самотності існує феномен позитивного усамітнення – це приємне і бажане перебування наодинці за власним вибором. Такі переживання пов'язані зі стилями прив'язаності, які формуються в дитинстві та впливають на здатність до формування близькості у дорослому віці [1, 2, 11, 21].

Попри зростання інтересу до цієї теми, зв'язок між стилями прив'язаності, суб'єктивною самотністю та позитивним усамітненням досліджений недостатньо [17, 20]. Залишаються відкритими питання про те, які чинники сприяють трансформації негативного досвіду самотності у ресурсний стан позитивного усамітнення, та як індивідуальні відмінності опосередковують цей процес. Це підкреслює актуальність подальшого дослідження взаємозв'язків між стилями прив'язаності, суб'єктивною самотністю та позитивним усамітненням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самотність є складним феноменом, що вклю-

чає як суб'єктивний, так і об'єктивний виміри. Суб'єктивну самотність визначають як переживання невідповідності між бажаними і наявними соціальними зв'язками [21], тоді як об'єктивна самотність стосується фактичної кількості соціальних контактів [6]. Емпіричні дослідження свідчать, що ці два виміри самотності не завжди корелюють між собою: люди з обмеженою соціальною взаємодією можуть не переживати себе самотніми, і навпаки [6].

Стилі прив'язаності, які сформовані у дитинстві, впливають на здатність до формування емоційної близькості, регуляції емоцій і переживання самотності в дорослому віці [4, 11, 16]. Дослідження показують, що надійний стиль прив'язаності пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивної самотності та вищою здатністю до позитивного усамітнення, тоді як ненадійні стилі підвищують вразливість до переживання самотності [3, 13, 22].

Постановка завдання. Отже, метою статті є вивчення зв'язку стилів прив'язаності і суб'єктивного переживання самотності у дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі розрізняють емоційну, соціальну та екзистенційну самотність. Емоційна самотність пов'язана з браком глибоких підтримуючих стосунків, соціальна – з відчуттям включеності до спільноти, а екзистенційна – з усвідомленням власної окремоті від інших й неминучої кінечності життя [24]. Кожен з цих аспектів самотності має свої причини, механізми і наслідки для психічного благополуччя.

Психотерапевтичні школи по-різному тлумачать природу самотності. Згідно з психоаналітичною теорією, самотність формується в ранніх стосунках і може бути як ресурсом для розвитку, так і джерелом психопатології [19]. У феноменологічному підході Карла Роджерса самотність розглядається як наслідок розриву між автентичним «Я» і соціально схвальним «Я» [23]. Екзистенційний напрямок бачить у самотності невід'ємну частину людського існування, яка може бути джерелом креативності й самопізнання [18]. Сучасна еволюційна теорія трактує самотність як біологічний тригер, що мотивує до соціальної взаємодії задля виживання [10].

Дослідники розрізняють негативну самотність і позитивне усамітнення – приємний досвід перебування наодинці за власним вибором і бажанням [17]. На відміну від суб'єктивної самотності, яка є часто неконтрольованою і болісною, позитивне

усамітнення сприймається як вільно обрана, наповнена сенсом практика, що сприяє відновленню. Позитивне усамітнення асоціюється з зосередженістю на внутрішньому світі та рефлексивною функцією. Ключовими характеристиками позитивного усамітнення є добровільність, задоволення та наявність сенсу [17].

Серед причин переживання самотності важливо розрізнати зовнішні тригери (втрата партнера, переїзд, культурна ізоляція) та внутрішні передумови, такі як особистісні риси (невротизм, інтроверсія), низька самооцінка, знижений емоційний інтелект, а також генетичні фактори [3, 10]. Водночас вплив демографічних чинників (таких як, наприклад, вік і стать) залишається суперечливим і радше слабким [14].

Таким чином, самотність – це багатовимірний феномен із численними формами, механізмами та проявами. Її переживання варіюється залежно від особистісних особливостей, життєвого досвіду та соціального контексту. А позитивне усамітнення – це радше ресурсний досвід, тісно пов'язаний із здатністю до саморефлексії, внутрішньою стійкістю й психологічним благополуччям.

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі [4], розглядає потребу у близькості як біологічно зумовлений механізм, що забезпечує виживання. В основі цієї теорії лежить поняття внутрішніх робочих моделей, які формуються у процесі стосунків із фігурами прив'язаності (батьками або іншими опікунами) та визначають уявлення людини про себе, про інших і про світ загалом. Ці моделі згодом стають стабільними патернами очікувань і реакцій у міжособистісній взаємодії.

Основу для емпіричного вивчення теорії прив'язаності заклали роботи Мері Ейнсворт. У експерименті «Незнайома ситуація» (Strange Situation) дослідниця виокремила три основні стилі прив'язаності у дітей: надійний, уникаючий, амбівалентний [1]. Пізніше було додано дезорганізований стиль [15], що виявляється у суперечливих реакціях: коли фігура прив'язаності одночасно викликає бажання і страх наближення.

Згодом дослідники почали розширювати цю концепцію на стосунки в дорослому віці підтверджуючи, що стилі прив'язаності з дитинства відтворюються у дорослих романтичних стосунках [11]. У дорослих вони проявляються не лише в романтичному контексті, а й у дружбі, стосунках з дітьми, релігійному досвіді тощо. Було встановлено, що внутрішні робочі моделі впливають на емоційну регуляцію, стиль спіл-

кування, здатність до близькості і переживання самотності.

На основі досліджень Бартолом'ю та Горовіц [2] було створено модель прив'язаності дорослих, що ґрунтується на двох осях: образ себе і образ інших. Ця модель включає: 1. надійний стиль (позитивний образ себе та інших; комфорт у близькості та у автономії); 2. тривожний/амбівалентний стиль (негативний образ себе і позитивний образ інших; залежність, страх бути покинутим); 3. унікаючий стиль (позитивний образ себе, негативний образ інших; знецінення емоційної близькості, бажання бути відстороненим); 4. дезорганізований стиль (негативний образ себе і інших; нестабільність у стосунках).

У психотерапевтичній практиці частіше використовують двовимірну модель, яка включає тривожність і уникнення. Ці два виміри дозволяють описати стратегії емоційної регуляції у стосунках. Люди з високим рівнем уникнення схильні до емоційної деактивації і дистанціювання, тоді як ті, хто має високий рівень тривожності, часто проявляють надмірну емоційність, залежність і страх покинутості [16].

Важливим доповненням стали дослідження динаміки стилів прив'язаності. Хоч патерни прив'язаності є відносно стабільними, вони можуть змінюватися в сторону надійнішої прив'язаності під впливом тривалого досвіду близьких стосунків і психотерапії; або ж в бік більшої ненадійності через досвід травматичних подій [7]. Отже стиль прив'язаності це не фіксована риса, а радше гнучка система адаптації, яка реагує на життєві обставини.

Таким чином, теорія прив'язаності пояснює модель певної поведінки у стосунках, механізми побудови і підтримки міжособистісних зв'язків, а також їхній вплив на психоемоційне благополуччя. Дослідження теорії прив'язаності у дорослому віці дозволяє глибше зрозуміти, як дитячий досвід визначає здатність до близькості, автономії, емоційної регуляції і переживання самотності.

Стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, визначає внутрішні робочі моделі, які впливають на сприйняття близькості та взаємодію в дорослому віці [11, 16]. Ці моделі є певними фільтрами, крізь які інтерпретується поведінка партнера, формується довіра та відкритість, а отже, вони безпосередньо впливають на здатність встановлювати глибокі емоційні зв'язки [7].

Дослідження підтверджують, що надійний стиль прив'язаності пов'язаний з нижчим рівнем суб'єктивної самотності, більш ефективною

емоційною регуляцією, позитивною самооцінкою і відкритістю до близькості [3]. Особи з надійним стилем прив'язаності краще витримують перебування наодинці, зберігаючи внутрішнє відчуття емоційної підтримки. Це сприяє позитивному усамітненню – здатності бути наодинці без дистресу, що є важливим ресурсом для психічного благополуччя [16].

Ненадійні стилі прив'язаності (унікаючий, амбівалентний, дезорганізований) пов'язані з вищим рівнем суб'єктивної самотності незалежно від кількості соціальних контактів чи якості стосунків [13, 22]. Зокрема, унікаючий стиль пов'язаний із пригніченою потребою в близькості та нижчим емоційним інтелектом. Такі особи можуть виглядати самодостатніми, однак на глибинному рівні відчують самотність, яку не визнають або витісняють [3, 16].

Тривожно-амбівалентний стиль прив'язаності пов'язаний з страхом покинутості, гіперчутливістю до будь-якої дистанції у стосунках та надмірною емоційною залежністю. Особи з таким стилем очікують, що їхні потреби ніколи не будуть задоволені, тому частіше переживають самотність, навіть попри наявність близьких стосунків [3]. Ці особливості посилюються в умовах зниження соціальної підтримки, як-от під час пандемії [13].

Дезорганізований стиль прив'язаності, сформований внаслідок раннього травматичного досвіду [15], також пов'язаний із високим рівнем самотності. Особи з таким стилем мають суперечливі очікування від стосунків, часто поєднують страх близькості зі страхом покинутості, що перешкоджає формуванню стабільних зв'язків [22].

Таким чином, стиль прив'язаності впливає на суб'єктивне переживання самотності як глибинна психологічна структура, що формує здатність до емоційної близькості. Надійний стиль сприяє емоційній саморегуляції та позитивному усамітненню, тоді як ненадійні стилі – підвищують вразливість до суб'єктивної самотності. Дослідження свідчать про важливу роль стилів прив'язаності у переживанні самотності.

Для досягнення мети дослідження, окрім теоретичного аналізу досліджуваної проблеми, також було здійснено емпіричне дослідження, яке проводилося з лютого до квітня 2025 року. Збір даних відбувався за допомогою онлайн-опитування і використання інструменту Google Forms. Форма складалася з анкети для збору демографічних даних та психодіагностичних методик дослідження. Відбір респондентів передбачав

обмеження за віком: до участі допускалися лише досліджувані віком від 18 років. Посилання на опитувальник було розміщене у соціальних мережах Facebook та Instagram. Учасникам було повідомлено про мету дослідження, а також про забезпечення конфіденційності та анонімності зібраних даних.

Методики дослідження.

Анкета включала блок запитань, спрямованих на збір соціально-демографічної інформації (вік, стать, освіта, сфера зайнятості), а також даних про особистісний та життєвий досвід респондентів. Зокрема, враховувалися аспекти, пов'язані з міжособистісними стосунками (наявність та тривалість романтичних зв'язків, проживання з партнером, суб'єктивна оцінка емоційної близькості), батьківством, частотою соціальної взаємодії з близькими, а також рівнем життєвої задоволеності та психологічної стійкості в умовах воєнного стану. Додатково було включено відкрите запитання, яке дозволяло учасникам самостійно описати обставини, що, на їхню думку, спричиняли найбільш інтенсивне відчуття самотності.

Тест визначення якості прив'язаності (Measure of Attachment Qualities), розробленої Карвером у 1997, та призначений для вимірювання характеристик прив'язаності у дорослому віці [5]. У цьому дослідженні застосовувався українськомовний переклад методики, підготовлений на кафедрі психології та психотерапії Українського католицького університету. Інструмент містить 14 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «не погоджуюся» до 4 – «погоджуюся»). Опитувальник охоплює чотири підшкали, що відображають основні стилі прив'язаності: безпечна прив'язаність, уникаюча прив'язаність, амбівалентна прив'язаність із страхом покинутості, амбівалентна прив'язаність з тенденцією до злиття. Для отримання балів за кожною підшколою обчислювалася сума відповідних тверджень. Вищі значення свідчать про сильніше вираження відповідного стилю прив'язаності. Коефіцієнти Альфа Кронбаха для окремих підшкал варіювалися від 0,63 до 0,69, що підтверджує прийнятну внутрішню узгодженість шкал.

Шкала самотності (Scale of Loneliness, SoLo) застосовувалася для оцінки суб'єктивного переживання самотності [25]. У цьому дослідженні використано авторський переклад інструменту. Шкала містить 10 тверджень. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від 0 – «абсолютно не погоджуюсь» до 5 – «абсолютно погоджуюсь»). Загальний бал обчислю-

ється шляхом обрахунку суми всіх відповідей досліджуваних. Вищі значення відповідають більш вираженому суб'єктивному переживанню самотності. Шкала є одновимірною і дозволяє оцінити насамперед емоційний компонент самотності, зокрема переживання *браку* близьких соціальних зв'язків і підтримки, навіть за відсутності об'єктивної соціальної ізоляції. У цьому дослідженні методика продемонструвала високу внутрішню узгодженість: коефіцієнт Альфа Кронбаха становив 0,81.

Шкала позитивного усамітнення (Positive Solitude Scale), спрямована на вимірювання позитивних аспектів самотності, які пов'язані з усамітненням, що приносить задоволення [20]. У дослідженні використано авторський переклад опитувальника. Методика оцінює здатність особи використовувати усамітнення для особистісного розвитку, відпочинку, творчості та саморефлексії. Шкала включає 9 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Загальний бал обчислюється як сума всіх відповідей. Вищі показники свідчать про більш позитивне ставлення до самотності. Внутрішня узгодженість шкали виміряна за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха – 0,90, що вказує на високу надійність.

Аналіз даних. Для подальшого статистичного аналізу даних використовувалася програма Jamovi (версія 2.6.26.0). Перевірка внутрішньої узгодженості шкал здійснювалася за допомогою коефіцієнта Альфа Кронбаха. Для оцінки відповідності розподілу отриманих даних нормальному розподілу застосовувалися критерії асиметрії та ексцесу (skewness та kurtosis). Для досягнення мети дослідження було застосовано кореляційний, регресійний, порівняльний аналізи, аналіз модерації, а також контент-аналіз, що забезпечило комплексну кількісну та якісну оцінку досліджуваних феноменів.

Характеристика групи досліджуваних.

У дослідженні взяли участь 125 респондентів, серед яких 97 жінок і 28 чоловіків. Вік учасників варіювався від 18 до 68 років ($M = 34,2$; $SD = 11,3$). Більшість респондентів мали магістерський (53,6%) або бакалаврський ступінь (12%), що свідчить про високий рівень освіти серед вибірки. 63% досліджуваних працювали, а 1,6% перебували на військовій службі.

Щодо зміни місця проживання через війну, то 19,2%, на момент дослідження, переїхали в межах України, а 16% виїхали за кордон. Більшість респондентів, 64,8%, залишилися, і їхнє місце проживання не змінилося.

Також більшість учасників мали досвід романтичних стосунків: 52% були одружені, 29,6% перебували у поточних романтичних стосунках, а 12,8% мали такий досвід у минулому. Лише 5,6% досліджуваних не мали досвіду романтичних стосунків. Більшість респондентів (56,8%) перебували у стосунках понад 5 років, що свідчить про стабільність романтичних зв'язків у цій групі, в той час як 14,4% мали стосунки менше року. 64% досліджуваних проживали разом з партнером. Щодо суб'єктивної оцінки близькості стосунків, то 60% респондентів відзначили їх як дуже близькі, що свідчить про високу емоційну прив'язаність. 43% учасників мали дітей.

Більшість досліджуваних спілкувалися з друзями або близькими не рідше, ніж раз на тиждень (36,8%). 21,6% мали контакти кілька разів на тиждень, 12,8% – майже щодня, і тільки 10,4% респондентів мали щоденні контакти.

Учасники оцінили рівень задоволеності своїм життям як середній (42,4%), високий (32%) або низький (15,2%). 38,4% досліджуваних відзначили, що переживають війну краще, ніж інші, у порівнянні з 37,6%, хто відчуває її так само, як інші. Тільки 8% вважають, що їхнє переживання війни гірше, ніж у інших.

Також досліджуваним пропонувалося відповісти на запитання: «*Чи був у вашому житті період, коли ви особливо сильно відчували самотність?*». І якщо так, тоді: «*Розкажіть, будь ласка, що спричинило ваше відчуття самотності у вищезгаданий період*».

На основі контент-аналізу відповідей респондентів було виокремлено чотири ключові категорії чинників, що спричиняють переживання самотності, рис. 1.

1. *Втрати або відсутність соціального контакту* (43 учасники) – включає розриви стосунків, сімейні чи міжособистісні конфлікти, а також смерть близьких людей («розлучення під час війни», «зрада коханої людини», «відстороненість чоловіка», «відсутність достатньої комунікації»). Ця категорія стала найчисельнішою, що свідчить про соціальну природу самотності.

2. *Особистісні труднощі* (18 учасників) – це друга за кількістю група у яку увійшли такі відповіді досліджуваних: «емоційна виснаженість, страх перед майбутнім»; «сором'язливість, страх проявитися»; «труднощі щодо ухвалення важливого рішення»; «пошук себе і свого шляху»; «насилля в дитинстві, невпевненість у собі» і тд. Дана категорія вказує на внутрішні, психологічні причини самотності, вказує на не лише зовнішній,

а й інтрапсихічний характер. Люди можуть бути фізично оточені іншими, але не здатні на емоційний контакт, самовираження чи довіру.

3. *Втрачений зв'язок з місцем емоційної прив'язаності* (14 учасників) – зумовлений, наприклад, вимушеною міграцією чи воєнними подіями («*переїхала в інше місто, де все чуже і нове*»; «*робота за кордоном*»; «*незнання мови і відсутність друзів в новій країні*»; «*перебування в еміграції*»; «*війна*»). Цей чинник пов'язаний з географічним і культурним відривом від звичного середовища. Для частини респондентів самотність стала наслідком руйнування «емоційного дому», коли зникає знайоме оточення, мова, друзі – тобто опори, які створюють відчуття включеності в соціум.

4. *Інші або невизначені причини* (20 учасників). Цю групу становили ті, хто не зміг або не захотів конкретизувати джерела самотності. Це може бути наслідком: низької рефлексивності, психологічного захисту (напр., витіснення), труднощів у вербалізації емоційного досвіду. Хоча ці відповіді не мають чіткої категоризації, їх наявність вказує на складність і глибину феномена самотності, який не завжди легко усвідомити або описати.

Також 24% досліджуваних (30 учасників, а це практично кожен четвертий) вказали, що не переживали періодів вираженої самотності. Це може свідчити про: стійку соціальну інтегрованість, наявність ресурсних стосунків, високий рівень емоційної зрілості або внутрішнього балансу. Також такі дані можуть відображати уникання глибокої емоційної рефлексії або соціально бажану відповідь.

Отримані результати свідчать, про домінуючу роль міжособистісних зв'язків у формуванні суб'єктивного відчуття самотності. Також індивідуально-психологічні особливості відіграють важливу роль у процесі переживання самотності. Нарешті, втрата місця прив'язаності (міграція, війна) як причина самотності, вказує на роль зовнішніх соціокультурних та геополітичних факторів на особистий досвід. Загалом, ці дані вказують на те, що самотність є багатофакторним явищем, у якому особистісні, соціальні та контекстуальні обставини взаємодіють між собою.

Для того аби зрозуміти особливості взаємозв'язку між стилем прив'язаності у дорослому віці та переживанням самотності був проведений кореляційний аналіз. Його результати свідчать про те, що існує статистично значимий зв'язок між суб'єктивним переживанням самотності та трьома ненадійними стилями

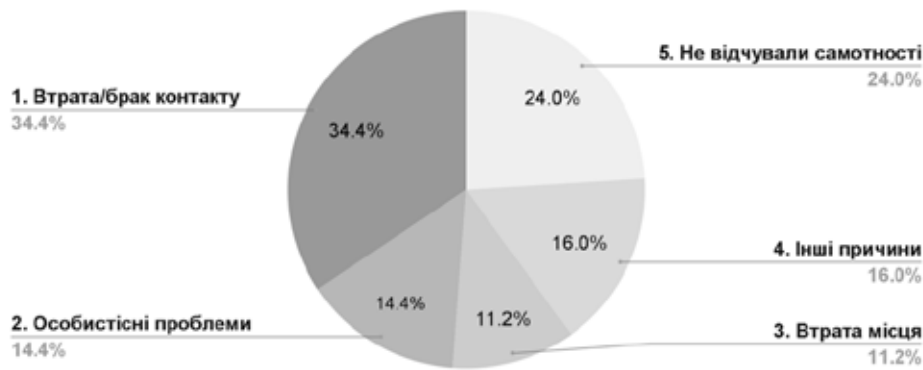


Рис. 1. Причини переживання самотності у досліджуваній групі (результати контент-аналізу)

прив'язаності. Зокрема, встановлено, що: люди, які схильні до уникання близькості ($r = 0.25$), а також ті, хто має як амбівалентну прив'язаність з переживанням покинутості ($r = 0.36$), так і амбівалентну прив'язаність із прагненням до злиття ($r = 0.53$) – частіше переживають самотність, рис. 2. Слід зазначити, що не було виявлено статистично значимого взаємозв'язку між безпечним стилем прив'язаності та показником самотності.

Це може свідчити про те, що особи з безпечною прив'язаністю мають стабільні соціальні зв'язки й краще регулюють свій емоційний

стан. Натомість, особи з ненадійними стилями прив'язаності: ті хто уникають близьких емоційних зв'язків, або ж мають підвищене занепокоєння щодо можливого відторгнення, чи то надмірну потребу в емоційній близькості – схильні частіше почуватися самотніми.

Проведений в подальшому регресійний аналіз, дозволив виокремити амбівалентний стиль прив'язаності з прагненням до злиття як статистично значущий предиктор, який пояснює приблизно 30% варіативності суб'єктивного переживання самотності, рис. 3.



Рис. 2. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку стилів прив'язаності і суб'єктивного переживання самотності



Рис. 3. Результати регресійного аналізу

Можемо припустити, що амбівалентний стиль з прагненням до злиття – найвразливіший стиль щодо переживання самотності. Такий результат можна пов'язати з характерними особливостями цього стилю прив'язаності, зокрема з високою емоційною залежністю, надчутливістю до відторгнення у стосунках і постійним прагненням до повного емоційного злиття з іншими. Особи з таким стилем часто мають завищені очікування щодо близькості, які в реальних стосунках зазвичай не реалізуються, що веде до постійного відчуття фрустрації та внутрішньої самотності навіть за наявності соціального оточення.

Натомість амбівалентний стиль із переживанням покинутості не показав значущого впливу на суб'єктивне переживання самотності. Ймовірно, це пов'язано з тим, що ключовим компонентом цього стилю є страх втратити наявні або потенційно важливі стосунки. Такий страх часто має епізодичний характер і пов'язаний із минулим досвідом чи очікуванням майбутніх втрат, а не з постійним відчуттям недостатньої близькості у теперішньому моменті. Тобто, хоч цей стиль і супроводжується тривожністю, він не обов'язково формує хронічне відчуття самотності, як у випадку із амбівалентним стилем, де домінує прагнення до злиття.

Також інші стилі прив'язаності, такі як уникнення близькості та безпечний стиль, не продемонстрували статистично значущого впливу на рівень суб'єктивної самотності. Уникаючий стиль прив'язаності передбачає знижену потребу в емоційній близькості та схильність до емоційного дистанціювання, що знижує ймовірність усвідомлення самотності як проблеми. А безпечний стиль, у свою чергу, пов'язаний із здатністю до стабільних стосунків і ефективного емоційного регулювання, що значно знижує ризик хронічного переживання самотності.

Позитивне усамітнення і стилі прив'язаності. За результатами кореляційного аналізу, не було виявлено статистично значущого взаємозв'язку між будь-яким стилем прив'язаності та позитивним усамітненням. Також регресійний аналіз не вказав на жоден зі стилів прив'язаності як ймовірного предиктора позитивного усамітнення. Цілком логічно можна було б очікувати, що безпечний стиль прив'язаності – як ознака емоційної стабільності й автономії – мав би корелювати з позитивним усамітненням. Проте, даних такого зв'язку не виявлено. Ймовірно, результати свідчать про те, що здатність цінувати перебування наодинці є відносно автономним

феноменом, не зумовленим емоційною історією прив'язаності. Це підтверджує уявлення про те, що усамітнення може бути вільним вибором особистості, а не реакцією на дефіцит у міжособистісних стосунках. Позитивне усамітнення – це здатність бути в контакті із собою, черпати ресурс із саморефлексії, креативно мислити в ізоляції. Ці якості не обов'язково формуються через досвід прив'язаності, а більше залежать від інтроспективності, інтелектуальної або духовної зрілості, особистісних цінностей. Можемо припустити, що позитивне усамітнення – це не компенсація або наслідок стилю прив'язаності, а окрема якісна характеристика особистісного функціонування. Позитивне усамітнення – це не про стосунки з іншими, а про стосунки з собою.

Цікавими виявились результати порівняльного аналізу щодо статевих відмінностей. За результатами t-тесту Стюдента, виявлено, що жінки більш схильні до позитивного усамітнення порівняно з чоловіками (Cohen's $d = 0.792$, $p < 0.001$). Такі високі значимі результати, ймовірно пов'язані з вищою інтроспективністю і емоційною рефлексивністю жінок. Жіночі стратегії копію частіше включають усамітнення для переробки емоцій (тоді як чоловіки – дію чи уникання), [9].

З метою з'ясування можливих відмінностей у схильності до позитивного усамітнення залежно від рівня суб'єктивної задоволеності життям, було проведено однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Респонденти були поділені на п'ять груп відповідно до їхньої оцінки задоволеності життям за шкалою від 1 («дуже низький») до 5 («дуже високий»). Результати ANOVA показали наявність статистично значущих відмінностей у рівнях позитивного усамітнення між групами ($F(4, n) = 3.56$, $p = 0.009$). Подальший статистичний аналіз дозволив виявити, що учасники, які оцінили свій рівень задоволеності життям як «дуже низький», мали значно нижчі показники позитивного усамітнення порівняно з тими, хто оцінив своє задоволення життям як «середнє» або «високе».

Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний зв'язок між рівнем задоволеності життям та здатністю конструктивно сприймати усамітнення. Іншими словами, чим вищий рівень задоволеності життям, тим більша ймовірність того, що усамітнення сприймається як ресурсний, приємний або продуктивний досвід, а не як форма ізоляції. Особи з вищою задоволеністю життям мають більший внутрішній психологічний ресурс, що дозволяє їм використовувати час наодинці для

саморефлексії, відновлення чи творчості. Натомість, особи з дуже низьким рівнем задоволеності життям можуть сприймати усамітнення як негативний, емоційно дистресовий стан, що асоціюється з почуттям самотності чи внутрішньої порожнечі.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у суб'єктивному переживанні самотності досліджуваних за критерієм «релокація у зв'язку з війною» ($F = 6.64$, $p = 0.002$). Згідно з результатами, учасники, які пережили релокацію – як внутрішню (в межах країни), так і зовнішню (переїхали закордон) – мали вищі показники суб'єктивної самотності порівняно з тими, хто не змінював місце проживання ($p = 0.006$ та $p = 0.04$ відповідно).

У межах дослідження також було проаналізовано відмінності у переживанні суб'єктивної самотності в залежності від частоти контактів із близькими людьми. Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) виявили статистично значущі відмінності у підгрупах ($F = 2.88$, $p = 0.03$). Найбільші відмінності спостерігаються між респондентами, які спілкуються з близькими рідше ніж раз на тиждень, і тими, хто має хоча б щотижневий контакт ($p = 0.02$). Отримані результати свідчать про те, що навіть мінімальна, але регулярна соціальна взаємодія значно знижує рівень суб'єктивної самотності. Соціальна залученість – навіть у невеликому обсязі – виконує захисну функцію щодо суб'єктивної самотності.

Модераційний аналіз додатково дозволив виявити, що вік виступає значущим модератором у зв'язку між унікаючим стилем прив'язаності та переживанням самотності ($\beta = 0.0495$, $p = 0.02$). Ймовірно, вікове зростання унікального стилю прив'язаності може свідчити про поступове емоційне дистанціювання, що часто зумовлене життєвим досвідом, втратою близьких або зміною життєвих ролей у пізньому віці. Комбінація віку та унікаючого стилю прив'язаності створює підвищений ризик глибокої самотності, що особливо важливо враховувати при психологічній підтримці літніх людей.

Висновки. Отримані результати дослідження підтверджують, що ненадійні стилі прив'язаності

пов'язані з вищим показником суб'єктивної самотності. Амбівалентний стиль прив'язаності, що супроводжується прагненням до злиття, виявився статистично значущим предиктором переживання самотності, пояснюючи близько 30% її варіативності. Цей стиль характеризується високою емоційною залежністю та завищеними очікуваннями від близькості, може призводити до хронічного відчуття фрустрації та внутрішньої ізоляції, перетворюючи самотність на екзистенційне страждання. Крім того, вік виявився значущим модератором зв'язку між унікаючим стилем прив'язаності та самотністю, підсилюючи вплив останньої. Дослідження також засвідчило, що релокація внаслідок війни та обмежена кількість соціальних контактів пов'язана з підвищеним показником суб'єктивної самотності, що підкреслює роль зовнішніх соціокультурних і геополітичних чинників. Таким чином, суб'єктивна самотність постає як глибоке емоційне переживання розриву з іншими, яке часто вкорінене у незадоволених потребах, страхах і ранньому досвіді прив'язаності.

Хоча результати дослідження підтвердили зв'язок ненадійних стилів прив'язаності з підвищеним показником суб'єктивної самотності, статистично значущих зв'язків між стилями прив'язаності та позитивним усамітненням не виявлено. Це дозволяє припустити, що позитивне усамітнення є відносно автономним феноменом, який може зумовлюватися рівнем інтроспективності, особистісною зрілістю, когнітивними установками та цінностями, а не історією прив'язаності. У цьому контексті перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення альтернативних чинників, що формують здатність до позитивного усамітнення. Також доцільним є поглиблене дослідження ролі віку у зв'язку між унікаючим стилем прив'язаності та переживанням самотності, особливо серед осіб похилого віку, з метою розробки цільових психопрофілактичних інтервенцій. Додаткову увагу слід приділити аналізу взаємодії соціокультурних чинників (зокрема, вимушеної міграції) зі стилями прив'язаності та їх впливу на досвід самотності, а також подальшому вивченню потенційно захисної ролі навіть мінімальної, але регулярної соціальної взаємодії.

Список літератури:

1. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978.
2. Bartholomew K., Horowitz L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 61, № 2. С. 226–244. DOI: 10.1037/0022-3514.61.2.226.

3. Borawski D., Dragan M., Słowińska A. Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness // *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. № 15. С. 1091–1103. DOI: 10.3390/ijerph192214831.
4. Bowlby J. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. 2nd ed. New York: Basic Books, 1982.
5. Carver C.S. Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure. // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1997. № 23(8). С. 865–883. DOI: 10.1177/0146167297238007
6. Chatzi G., Nazroo J. Measuring loneliness in later life: A comparison of different measures and their associations with health // *Ageing and Society*. 2021. Vol. 41, № 12. С. 2801–2822. DOI: 10.1017/S0144686X20000661.
7. Fraley R.C., Shaver P.R. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions // *Review of General Psychology*. 2000. Vol. 4, № 2. С. 132–154. DOI: 10.1017/S0959259805001723.
8. Gallup, Meta. *The State of Social Connections 2023*. URL: <https://www.gallup.com> (дата звернення: 16.06.2025).
9. Goubet K.E., Chrysikou E.G. Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire // *Frontiers in Psychology*. 2019. № 10. Article 935. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00935.
10. Hawkley L.C., Cacioppo J.T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40, № 2. С. 218–227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8.
11. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 52, № 3. С. 511–524. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511.
12. Holt-Lunstad J., Smith T.B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review // *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10, № 2. С. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
13. Lewis J., Monin J.K., Levy B.R. Reduced social contact and attachment insecurity as predictors of loneliness during COVID-19 // *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022. Vol. 39, № 1. С. 85–103. DOI: 10.1016/j.paid.2022.1116725.
14. Maes M., Qualter P., Vanhalst J., Van den Noortgate W., Goossens L. Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis // *European Journal of Personality*. 2019. Vol. 33, № 6. С. 642–654. DOI: 10.1002/per.2220.
15. Main M., Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation // Greenberg M.T., Cicchetti D., Cummings E.M. (eds.) *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. Chicago: University of Chicago Press, 1990. С. 121–160.
16. Mikulincer M., Shaver P.R. An attachment perspective on loneliness // Coplan R.J., Bowker J.C. (eds.) *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2013. С. 34–50. DOI: 10.1002/9781118427378.ch3.
17. Mor S., Palgi Y., Shrira A. The relationship between loneliness and positive solitude: A moderated mediation model // *Journal of Positive Psychology*. 2020. Vol. 15, № 6. С. 768–777. DOI: 10.1080/17439760.2020.1789700.
18. Moustakas C. *Loneliness*. Pickle Partners Publishing, 2016.
19. Ogden T.H. *The primitive edge of experience*. London: Karnac Books, 2018.
20. Palgi Y., Segel-Karpas D., Mor S.O., Hoffman Y., Shrira A., Bodner E. Positive solitude scale: Theoretical background, development and validation. // *Journal of Happiness Studies*. 2021. № 22(8). С. 1251–1253. DOI: 10.1007/s10902-021-00367-4.
21. Perlman D., Peplau L.A. Toward a social psychology of loneliness // Gilmour R., Duck S. (eds.) *Personal relationships: Vol. 3. Personal relationships in disorder*. New York: Academic Press, 1981. С. 31–56.
22. Reinhard M.A., Rek S.V., Nenov-Matt T., Barton B.B., Dewald-Kaufmann J., Merz K., Musil R., Jobst A., Brakemeier E., Bertsch K., Padberg F. Association of loneliness and social network size in adulthood with childhood maltreatment: Analyses of a population-based and a clinical sample. // *European Psychiatry*. 2022. № 65(1). С. 1412–1419. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2022.2313.
23. Rogers C.R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable, 1970.
24. van Tilburg T.G. Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study among Dutch older adults // *The Journals of Gerontology: Series B*. 2020. Vol. 76, № 7. С. e160–e168. DOI: 10.1093/geronb/gbaa111.
25. Williams Z.J., Himelstein R., Schiltz H.K., Gotham K. Scale of loneliness (SOLO). *ResearchGate*. 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/375027966_Scale_of_Loneliness_SoLo

Lysenko O.O., Zavada T.Yu. THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND EXPERIENCES OF LONELINESS IN ADULTHOOD

The article analyzes the phenomenon of subjective loneliness within the framework of attachment theory in adulthood. It explores the theoretical foundations of loneliness, including its emotional, social, and existential aspects, as well as the distinction between subjective loneliness and positive solitude. The article presents the results of an empirical study involving 125 participants aged 18 to 68. Data were collected using a questionnaire, the Attachment Style Questionnaire, the Subjective Loneliness Scale (SoLo), and the Positive Solitude Scale. The analysis included correlational, regression, comparative, and moderation analyses, as well as content analysis, allowing for both quantitative and qualitative evaluation of the findings. The results show that insecure attachment styles are associated with the experience of subjective loneliness. In particular, the ambivalent style and the desire for emotional fusion are predictors of loneliness. In contrast, the secure attachment style did not show a statistically significant relationship with loneliness. No significant association was found between attachment styles and positive solitude, suggesting the autonomy of the latter as a distinct psychological phenomenon. Furthermore, the findings indicate a connection between subjective loneliness and external factors - notably relocation due to war and the frequency of social contact. Even minimal but regular interactions with close individuals were found to reduce feelings of loneliness. Moderation analysis revealed that age amplifies the impact of the avoidant attachment style on the experience of loneliness. Overall, the study confirms the multifactorial nature of loneliness, shaped by the interaction of personal, social, and contextual factors, and has practical implications for providing psychological support to adults. The results may serve as a foundation for future research in the field of mental health and adult social adaptation.

Key words: loneliness, attachment, positive solitude, interpersonal relationships, emotional closeness, adulthood.

Дата надходження статті: 16.07.2025

Дата прийняття статті: 21.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Онищук О.В.

Національний лісотехнічний університет України

ЕКОПСИХОЛОГІЯ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ: НОВА ПАРАДИГМА МИСЛЕННЯ І ДІЇ

«Мета екопсихології полягає в тому, щоб подолати історичну та постійну прірву між психологічним та екологічним, розглядати потреби планети та потреби людини як континуум»

Т. Рошак

У статті представлено дослідження екопсихології як актуального напрямку сучасної психології, що виник на перетині екології, психології, філософії, соціології та інших сфер у відповідь на зростання екологічної кризи та внутрішньої дезінтеграції людини у технократичному світі. Розкрито історико-культурні, філософські та наукові джерела становлення екопсихології. Наголошено на основних поняттях екопсихології, зокрема «екологічне Я», «екологічне несвідоме», «психологічне відчуження від природи» та «екологічна ідентичність» як ключових категорій сучасного розуміння взаємодії людини і довкілля. Виокремлено актуальні проблеми сучасної екопсихології. Зроблено акцент на екологічно відповідальній поведінці і екологічній ідентичності. Авторка аргументовано демонструє, що екологічно відповідальна поведінка не зводиться до раціонального вибору, а формується під впливом складної сукупності когнітивних, емоційних, соціальних та ціннісно-мотиваційних чинників. Значну увагу приділено практичним напрямкам екопсихології: зокрема, описано ефективність екотерапевтичних практик і методів (садівництва, контактів із природою, групових прогулянок, фокусування, еко-танцю), які застосовуються у психотерапії, соціальній реабілітації та превентивній психології. Авторка обґрунтовує доцільність використання екопсихології в умовах військових дій як ресурсу для подолання травми, стресу та відновлення зв'язку з природним джерелом життєвої сили. Стаття актуалізує необхідність переосмислення місця людини в біосфері та спрямована на розвиток нової екологічної етики, що ґрунтується на цілісному баченні взаємозалежності людської психіки та середовища. Таким чином, екопсихологія постає не лише як наукова парадигма, а як гуманітарна стратегія виживання й розвитку людства в епоху екологічних і цивілізаційних змін.

Ключові слова: екопсихологія, екоterapia, екологічна ідентичність, сталий розвиток, екологічна поведінка.

Постановка проблеми. У сучасному світі, як відповідь на посилення антагоністичних установок у стосунках людини з природою, зростає роль екологічної свідомості, дедалі більше уваги приділяється проблемам довкілля, змінам клімату, екологічним катастрофам та пошукові шляхів виходу з кризи. Людина щораз глибше усвідомлює, що спосіб її життя та поведінка, впливаючи на стан природи, тим самим відображається на власному житті. Ми не лише фізично, а й психологічно залежимо від природи. Екологічна культура стає однією з ключових точок досліджень у психології у вигляді екопсихології.

Екологічна психологія (екопсихологія), як доволі молодий і вкрай актуальний напрям у сучасній науці, досліджує зв'язки між людиною та природою, психологічні атрибуції навколишнього середовища, вивчає як природа та середовище (природне та урбанізоване) впливають на фізичне та психічне здоров'я людини, її психологічний стан, рівень стресу, емоційну стабільність та якість життя, її поведінку та світогляд, і як можна використати цей зв'язок для добробуту людського життя. Для ілюстрації цього зв'язку можна навести простий приклад: «Екопсихологи вважають, що багато людей відчувають особисте

горе, коли стають свідками погіршення стану довкілля. Прикладом може бути відчуття втрати, яке ви можете переживати, повернувшись в улюблену природну місцевість, де ви гралися в дитинстві, і бачите, що вона перетворилася на спустошений осередок» [16, с. 124].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В сучасній науці екопсихологія розглядається як полісемантичний концепт, який суміжний з багатьма дисциплінами і розглядає широке проблем. Найвідомішими закордонними та вітчизняними дослідниками є Т. Рошак, Е. Фішер, Дж. Мейсі, К. Чалквіст, К. Левін, Р. Баркер, Дж. Гібсон, Ю. Швалб, О. Вернік, О. Львовичкіна, О. Рудоміна-Дусятська, В. Скребець С. Яковенко, Ю. Круусвал, Т. Нійт, М. Хейдментс та ін. В Україні у 1995 р. відкрито Лабораторію екологічної психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України під керівництвом Ю. Швалба, яка займається дослідженням психологічних характеристик екологічної свідомості та еколого-орієнтованого способу життя особистості. Серед ключових тем досліджень є проблеми екологічної свідомості, еколого-психологічні наслідки криз, катастроф і лих, екопсихологічні чинники сучасного способу життя, екопсихологія діяльності і поведінки. Однак на увагу претендує більш ґрунтовне визначення предмету та змісту самого поняття екопсихології, її зв'язку з розвитком екологічності.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз екопсихології як інноваційного міждисциплінарного напрямку сучасної науки, її змісту та семантичного навантаження, а також окреслення актуальних проблем екопсихології, методів та видів екотерапії як засобів особистісного відновлення та становлення нової екологічної етики мислення і дії.

Виклад основного матеріалу. Виникнувши наприкінці ХХ ст. як відповідь на екологічні та психологічні кризи сучасності, екопсихологія тим не менше, має своїми витокami багато джерел, серед яких: філософія даосизму й буддизму, містицизм різних релігій, ідеї психології З. Фрейда, К. Г. Юнга, В. Джеймса та ін., екологів Дж. Мура, А. Леопольда, П. Шепарда та ін., екофемінізму, релігійних мислителів різних епох та ін. [17, с. 72], і продовжує розвиватися в контексті сучасних соціокультурних викликів, найперше акцентуючи на відновленні порушеної цілісності у системі «людина-природа», що бачиться джерелом багатьох проблем. «Бути «цілісним» у певному сенсі, що безпосередньо впливає на наше

розуміння «людської природи», означає бути невід'ємною частиною світу природи» [5, с. 1]. У цьому контексті цілісність людини забезпечує щоденний доступ до природних просторів та ресурсів, є запорукою щастя, підвищення рівня стійкості та кращого добробуту. Себто, турбота про повноцінне життя людини на різних рівнях стає ключовою в екопсихології. Одним із завдань цього напрямку є виховання екологічної відповідальності та культури, щоб вийти за межі лише антропоцентричних установок, які сформувалися ще в епоху Нового часу на основі утвердження предметно-перетворювального типу людини з акцентом на опануванні природою заради власної користі.

На вебсайті Інституту екопсихології Каліфорнійського університету наведено дефініцію екопсихології як новітній синтез екології та психології, що базується на умінні застосовувати екологічне розуміння в практиці психотерапії, на вивченні нашого емоційного зв'язку із Землею, на пошуках стандарту психічного здоров'я, який би ґрунтувався на екологічних принципах. «Екопсихологія – це підхід, що переходить з міждисциплінарної на трансдисциплінарну рівність і є результатом запропонованого діалогу між психологією та екологією. Екопсихологія є міждисциплінарною, оскільки базується на концепціях як наук, так і інших галузей, пов'язаних з наукою про сталий розвиток, але визнає їхню неадекватність для побудови широкої основи для розуміння екологічної кризи та її кореляції з психікою. Вона є трансдисциплінарною, оскільки виходить за межі будь-якої дисципліни в пошуках критичного мислення та водночас інтегрована з людською свідомістю, її способами вираження, а також культурними, соціальними та економічними реаліями, які вона створює та відтворює в природному контексті, звідки вони походять» [19].

На думку Д. Скалла, «екопсихологію можна розглядати як дисципліну, що охоплює широкий спектр питань: від екології до релігії, антропології, соціології, політичної економії та психології окремих осіб. Основні питання екопсихології стосуються ролі наших дій у глобальній екологічній кризі та впливу навколишнього середовища (включаючи саму кризу) на нашу психологію. З цього можуть виникнути відповіді на практичні питання про те, як змінити нашу поведінку стосовно природи, яка перевищує людський світ, і як подолати труднощі, що могли виникнути внаслідок нашого психологічного відчуження від природи» [17, с. 75].

Автори монографії «Психологія сталого розвитку», подаючи екопсихологію як частину психології сталого розвитку, на основі аналізу низки досліджень пропонують таку схему екопсихології. В основі людського розуму лежить екологічне несвідоме, придушення якого викликає божевілля в індустріальному суспільстві; щоб зцілитися, люди повинні усвідомити свій фундаментальний, первинний зв'язок зі своїм екологічним домом. Придушення екологічного несвідомого означає від'єднання від екологічного «Я». Коли люди сприймають себе відокремленими від свого екологічного контексту і незалежними від нього, вони зловживають навколишнім середовищем, намагаючись задовольнити духовні та внутрішні потреби за допомогою зовнішніх матеріальних благ. Через екологічний трансцендентний досвід люди можуть відновити зв'язок з екологічним несвідомим і віднайти своє екологічне «Я». Техніки для цього включають усвідомлений контакт з природою, подорожі в дику природу, рефлексивні ритуали та екотерапію. Зрештою, відновлення екологічного «Я» веде до сталої свідомої поведінки [16, с. 298–299].

Такий підхід допомагає конструювати середовище, що сприяє благополуччю людини в різних аспектах. У цій галузі концептуалізуються питання, пов'язані з дослідженням реакцій людини під час взаємодій з природою, когнітивно-просторових репрезентацій навколишнього середовища, просторової поведінки, впливу якості оточуючого середовища на самопочуття і зворотні реакції людини на трансформації в природі, психологічні сторони впливу глобальних змін у природі на життя людини та ін. Ця галузь науки інтегрувала у себе знання з психології, екології, філософії, медицини, педагогіки та ін. До основних напрямків екопсихології зараховують психологічну екологію (досліджує вплив фізичних, хімічних, радіаційних та інших психогенних факторів зовнішнього середовища на психічне та психологічне здоров'я людини), психологію оточуючого середовища (інвайронментальну психологію, яка вивчає пізнання та оцінку довкілля, реакції людини на взаємодії з довкіллям і стрес, що звідти виникає (наприклад, від обмеження фізичного простору або ж агресивного інформаційного впливу)), психологію екологічної свідомості (тут розробляються методи діагностики, формування екологічної свідомості та світогляду) та ін. Попри різноманітність цих напрямів екопсихології, їх об'єднує спільний методологічний підхід, який базується на ідеї, що психологічні аспекти дослі-

дження свідомості людини, її психічного розвитку, емоційних переживань, поведінки, а також психофізичного здоров'я мають розглядатися в контексті системних взаємозв'язків «людина – навколишнє середовище». Психологія взаємодії з навколишнім середовищем орієнтована на створення простору, найбільш пристосованого до потреб людини, а також на поліпшення відносин з природним середовищем, більше раціональне її використання. Тут треба наголосити, що це не просто проблема свідомості, яку можна вирішити шляхом просвіти чи логічних доказів, а радше глибока втрата внутрішнього зв'язку з живим світом – втрата, яка призводить до емоційної байдужості, байдужості до страждань планети та її істот. Саме тому екопсихологія шукає підходи, які не лише звертаються до інтелекту, а й до тіла, серця, уяви. Вона прагне відновити відчуття приналежності до живого світу – не як абстрактної ідеї, а як глибоко вкоріненого переживання. Тому практики екопсихології доволі різнобічні і включають і час, проведений на природі (прогулянки в парку, лісі, садівництво, туризм тощо), і екологічну освіту, і екоактивність (скажімо, захист природи, екологічна політика), і екотерапію як прикладну екопсихологію (методи лікування із залученням природних ресурсів – тварини, садівництво, дика природа, еко-мрійництво, терапія природним способом життя і ін.).

На думку Е. Фішера [6], який вважає екопсихологію рушійною силою соціальних змін, є чотири взаємопов'язані завдання для екопсихології:

психологічне завдання – «визнавати та краще розуміти відносини між людиною і природою саме як стосунки»; *філософське завдання* – «повернути психіку (душу) назад у природний світ»; *практичне завдання* – «розвивати терапевтичні та реколективні практики на шляху до екологічного суспільства», пам'ятати як людська психіка вбудована в глобальну природу та в процес переосмислення того, як жити добре в умовах живої природи; *критичне завдання* – «займатися екопсихологічною критикою», тобто кидати виклик поширеному та всепроникному антропоцентризму в сучасному західному суспільстві.

Можна виокремити кілька ключових актуальних проблем екологічної психології, що відображають сучасні глобальні виклики. До них відносять психологічні наслідки кліматичних змін (наприклад, еко-тривожність – тривожні стани, пов'язані з майбутнім планети; кліматична депресія – зниження мотивації та надії в умовах безсилля перед екологічними катастрофами; ПТСР

після стихійних лих – зростання посттравматичних реакцій після пожеж, повеней, ураганів тощо), психологію простору і місця (тобто, яким чином архітектурне і соціальне середовище впливає на емоційний стан, поведінку, відчуття безпеки; психологічне значення «місця», яке намагається пояснити чому люди важко покидають домівку навіть під загрозою стихійного лиха; урбаністичні рішення для екологічного комфорту і ментального благополуччя та ін.), екологічну справедливість, яка досліджує психологічні аспекти нерівного доступу до чистого середовища (коли, скажімо, бідні громади більше страждають від екологічних криз) і відповідно вплив цього фактора на соціальну напругу, агресію, фрустрацію, екологічну освіту, яка мала б ефективно впливати на екологічні установки і звички через освіту, медіа, кампанії, і яка досліджує психологічні механізми зміни установок.

Окремо в цьому контексті слід сказати про поведінку, орієнтовану на сталий розвиток (яка охоплює питання впровадження екологічно відповідальної поведінки: збереження ресурсів, утилізація відходів, зменшення споживання; психологічних бар'єрів щодо змін у формі заперечення, раціоналізації, дифузії відповідальності; мотивів та стимулів до проєкологічної поведінки) та екологічну ідентичність та зв'язок із природою (займається вивченням екологічної самосвідомості, наскільки людина ідентифікує себе як частину природи, а також впливу урбанізації на розрив зв'язку з природним середовищем).

Екологічно відповідальна поведінка є ключовим чинником сталого розвитку, однак її формування стикається з низкою когнітивних, емоційних і соціальних бар'єрів. Попри зростаючу обізнаність про екологічні проблеми, рівень реальної проєкологічної активності населення залишається недостатнім [9]. Серед психологічних бар'єрів треба виокремити когнітивний дисонанс між знанням про шкоду довкіллю та повсякденною поведінкою, яка її спричиняє. Цей дисонанс часто нівелюється шляхом раціоналізації («мій внесок не має значення») або перекладання відповідальності на інших – уряд, корпорації, інших людей [7]. У праці Р. Гіффорда [7] запропоновано концепт «драконів бездіяльності» (dragons of inaction) – групу психологічних чинників, що заважають екологічній дії: зокрема, соціальне порівняння, недовіра, знецінення ризику, звичка, сприйняття контролю. Однак численні дослідження підтверджують, що на поведінку значно більше впливають емоційно забарвлені

установки та соціальні норми, а не лише знання. Наприклад, у статті Чалдіні та ін. [3] автори демонструють, що інформування про екологічну поведінку більшості (нормативне повідомлення) є ефективнішим за абстрактні заклики. Дослідники також підкреслюють роль внутрішньої мотивації, пов'язаної з ціннісними орієнтаціями, а також роль екологічної емпатії – здатності співпереживати природі та іншим живим істотам [18].

Екологічна ідентичність – це компонент само-свідомості, що визначає ступінь, у якому людина ідентифікує себе як частину природного світу, відчуває зв'язок із ним і виявляє турботу про його збереження [4]. Ця концепція є ключовою для пояснення стійкої проєкологічної поведінки та залучення до природоохоронних дій. С. Клейтон стверджує, що екологічна ідентичність формується через досвід прямої взаємодії з природним середовищем, емоційну близькість до певних ландшафтів або біографічні події (наприклад, дитячі спогади про ліс чи річку). Водночас урбанізація, технологічна медіатизація і цифровізація життя знижують частоту та глибину таких контактів, сприяючи «екологічному відчуженню» [10].

Відчуття єдності з природою часто операціоналізується через поняття «зв'язаність з природою», яке корелюється з проєкологічними діями, альтруїзмом, суб'єктивним благополуччям [12]. Люди з вищим рівнем пов'язаності з природою частіше відчувають відповідальність за її стан і готовність діяти. Згідно з дослідженням Шульца [15], зв'язок із природою може мати три модальності: егоцентричну (турбота про природу через власну вигоду), соціоцентричну (через вплив на інших людей) і біоцентричну (прямий емоційний зв'язок з живими системами).

Тому можна сказати, що сучасна екологічна психологія дедалі більше зосереджується не лише на поведінкових аспектах, але й на ідентичнісних і афективних детермінантах взаємодії з природним середовищем. В умовах кліматичних загроз і деградації навколишнього середовища екопсихологія відіграє ключову роль у розумінні внутрішніх мотивів, установок та поведінкових патернів, пов'язаних зі збереженням довкілля. Дослідження свідчать, що проєкологічна поведінка не є прямим наслідком поінформованості чи знань, а значною мірою визначається психологічними бар'єрами, соціальним контекстом і ціннісними орієнтаціями особистості. Зокрема, когнітивні упередження, звички, низьке відчуття контролю та міжособистісне порівняння знижують готовність до дій, навіть за наявності екологічної тривоги чи

турботи про довкілля. Особливої уваги заслуговує поняття екологічної ідентичності як стійкої складової самосвідомості, що відображає ступінь єдності людини з природним світом. Саме вона є надійним предиктором стабільної та емоційно забарвленої екологічної поведінки, оскільки вона інтегрує когнітивні, емоційні та моральні аспекти стосунків людини з довкіллям. Формування такої ідентичності вимагає безпосереднього досвіду взаємодії з природою, доступу до зелених зон, а також активного залучення до спільнот, орієнтованих на екологічні цінності.

Таким чином, ефективне сприяння сталому розвитку має ґрунтуватися не лише на інформуванні чи закликах до раціональної поведінки, а й на цілісному психологічному підході, який включає роботу з емоціями, зміцнення відчуття контролю, підтримку соціальних норм, що сприяють екологічній дії, і насамперед – розвиток екологічної ідентичності як глибокої основи екологічного громадянства.

Л. Кенігер та ін. [8] досліджують вимірну користь взаємодії людини з природою на основі аналізу більше 100 джерел з різних суміжних галузей. Вони виявили, що перевагам для фізичного здоров'я, когнітивної діяльності та психологічного благополуччя приділялося набагато більше уваги, ніж соціальним або духовним перевагам взаємодії з природою, незважаючи на потенційні вагомні наслідки, що впливають з останньої. Автори роблять висновок, що «взаємодія з природою може забезпечити низку психологічного благополуччя, когнітивних, фізіологічних, соціальних, матеріальних і духовних переваг, і що доступ до зелених насаджень і природних зон є важливим для сприяння діяльності, яка є корисною для добробуту людини. Однак, оскільки докази є здебільшого описовими, мало відомо про механізми, важливі для надання цих переваг, тому ключові питання все ще залишаються відкритими» [8, с. 935].

Чим екопсихологія відрізняється від традиційної психології? Найперше тим, що ґрунтується на принципі, що ми є частиною глобальної екологічної системи природи на нашій планеті і не можемо бути здоровими, коли наше середовище «хворе». Екопсихологія акцентує увагу на просторово-фізичних характеристиках середовища як важливих компонентах психосоціальної ситуації життя та розвитку. Екопсихолог намагається зрозуміти комплексно фізичне здоров'я та соціальне життя, духовні переконання та оточення людини, а також те, що вона думає та відчуває.

Екопсихологія пропонує нам інструменти та стратегії для переходу до більш стійких моделей життя незалежно від обставин шляхом зміни середовища та способу життя з таких, що висмоктують із нас життя на ті, що підтримують його всередині людини.

Екотерапія як частина прикладної екопсихології стверджує, що наші страждання виникають через порушені стосунки з природним світом, через нашу від'єднаність від того, що не є людиною і що постає причиною страждань. Такий вид терапії полегшує біль, знижує стрес і тривожність, зменшує необхідність використання ліків. У Великобританії, США, Канаді, Азії екотерапією лікують психічні захворювання, розлади сну, тривожність, депресію, гіперактивність, часто застосовують для реабілітації військових. Наприклад, у США є відділення лікарень, які працюють із рослинами для терапії пацієнтів з емоційними та фізичними проблемами. Ще в 1973 році в Америці було створено асоціацію садівничої терапії (American Horticultural Therapy Association). Корисною в цьому контексті є книга К. Чалквіста «Екотерапія: лікування з урахуванням природи» [2]. У ній описано багато видів екотерапії, включаючи терапевтичне садівництво, «зелені» фізичні вправи, терапію за допомогою тварин, терапію в дикій природі, терапію природним способом життя, екотерапію в громаді, боротьбу з екологічною тривогою та екологічним горем і багато іншого. Екотерапія більше стосується свідомих практик, які сприяють взаємності з природним світом, прагнучи зцілити як себе, так і природний світ для запобігання руйнуванню як навколишнього середовища, так і людини. Цікавим прикладом цієї терапії можна назвати еко-танець. Це біоміметична і регенеративна екопсихологічна практика, що має на меті перенести принцип природи на тілесність і свідомість людини через нюх, дотик, спостереження, рух та дослідження тілесності аби встановити зв'язок з екологічним несвідомим.

Ще один екотерапевтичний метод «фокусування», запропонований Ю. Гендліном, дозволяє повернутися до тілесного переживання і таким чином відновити відчуття приналежності до природи. Дослідниця цього методу М. Оланьє-Бельдам наголошує, що цей метод – не просто техніка саморефлексії, а шлях пізнання, вкорінений у тілі та переживанні, який дозволяє знову відчути себе частиною більшого цілого. Він сприяє появі живих, автентичних сенсів, які виникають у контакті з тим, що є більшим за нас, включаючи інші живі істоти. Через сповільнення, слухання і відкритість ми можемо заново увійти у взаємодію

з живим світом, що дозволяє зілловати не лише особисті рани, а й стосунки з довкіллям. Фокусування може відігравати важливу роль в експсихології, оскільки допомагає розвивати внутрішнє відчуття приналежності до світу, посилює екологічну чутливість і відкриває шлях до трансформаційних переживань, які можуть надихати до дбайливого ставлення до планети. Цей підхід дозволяє повернутися до тілесного переживання, яке несе в собі сенс ситуації і здатне зрушити нас уперед у напрямі змін для глибшого зв'язку з собою, з іншими і з живим світом. Фокусування – це спосіб зупинитися і дати тілу можливість висловитися. Але тіло говорить не мовою думок чи образів, а власною, унікальною мовою – невизначеною, але інтенсивного відчуття, яке охоплює ситуацію цілком. Саме це відчуття Ю. Гендлін назвав *felt sense* – тілесно відчуте сприйняття [13].

Варто зупинитися на окремих видах екотерапії, які актуальні і поширені в Україні. Одним з них є терапевтичне садівництво. «Терапевтичне садівництво має важливе соціально-психологічне значення, забезпечуючи не лише продовольчу безпеку, але й сприяючи психічному благополуччю і соціальній інтеграції, поліпшенню загального добробуту населення та збереження біорізноманіття» [1, с. 17]. У цьому ж дослідженні автори описують проєкт «Сади Перемоги» і наголошують: «Садівництво активізує кілька ключових психологічних процесів, включаючи уважність, відволікання від стресових думок, зниження симптомів депресії, і підвищення самопочуття через зв'язок з природою» [1, с. 7].

Інший вид екотерапії – прогулянки на природі. Британські дослідники дійшли висновків, що люди, які брали участь у групових прогулянках на природі, визнали зниження рівня депресії, стресу та негативного впливу. Вони повідомили про значно більший позитивний вплив і загальне психічне благополуччя. Автори виявили, що фізична активність учасників є найсильнішим прогностичним показником психічного благополуччя

і позитивного впливу індивіда, за яким слідує те, чи беруть вони участь у групових прогулянках на природі. Ці результати свідчать про те, що групові заняття та фізична активність разом створюють найбільшу користь для учасників [11]. Спілкування з природою (як то прогулянки, робота на свіжому повітрі) позитивно впливає на зміцнення чи створення дружби (наприклад, між сусідами), заохочує активний спосіб життя, підвищує продуктивність праці, зменшує рівень злочинності та домашнього насилля, забезпечує швидке відновлення після розумової втоми, підвищує самооцінку, полегшує стрес, зменшує головні болі, скорочує час на відновлення в лікарні.

Висновки. Таким чином, експсихологія пропонує цілісне розуміння взаємодії людини та середовища, сприяє формуванню відповідального ставлення до природи та покращенню психічного здоров'я у взаємодії з довкіллям. Відновлення зв'язків з природою бачиться в експсихології ефективним шляхом розвитку екосвідомості та особистісного росту на основі глибинного розуміння власної природи. Психологи можуть сприяти розвитку екологічно відповідальної поведінки, що включає свідоме споживання ресурсів та зменшення шкоди природі. Це особливо важливо в освітньому контексті та корпоративному середовищі. Зважаючи на збільшення природних катастроф та стан війни, який зараз переживає Україна, екологічна психологія допомагає адаптації до змін навколишнього середовища, розробки стратегії подолання наслідків екологічних криз внаслідок воєнних дій. І, звичайно ж, методи і прийоми експсихології є вкрай важливими для реабілітації військових та усіх, хто постраждали від війни. Дослідження показують, що контакти із природою позитивно впливають на психічне здоров'я та прискорюють відновлення після стресу чи хвороб. Екологічна психологія покликана сприяти створенню програм реабілітації із залученням природного середовища.

Список літератури:

1. Батраченко І. Г., Плошинська А. А., Склянська О. В. Психологічні засади трансформації садівництва у формат терапії та фітнесу. *Journal of psychology research*. 2024. Vol. 30 (13). P. 5–20.
2. Chalquist C. *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*. Berkeley, California: Counterpoint Press, 2009. 312 p.
3. Cialdini R. B., Reno R. R., Kallgren C. A. A focus theory of normative conduct. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58(6). P. 1015–1026. DOI: 10.1037/0022-3514.58.6.1015.
4. Clayton S. Environmental Identity: A Conceptual and an Operational Definition. *Identity and the Natural Environment: The Psychological Significance of Nature* / Clayton S., Opatow S. MIT Press, 2003. P. 45–65. DOI: 10.7551/mitpress/3644.003.0005.
5. Conesa-Sevilla J. *Ecopsychology revisited: For whom do the “nature” bells toll?* Arcata, CA: Humboldt State Univ. Press, 2019. URL: <https://digitalcommons.humboldt.edu/monographs/7>

6. Fisher A. *Radical Ecopsychology: Psychology in the Service of Life*. State University of New-York Press, 2002. 306 p.
7. Gifford R. The dragons of inaction: psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*. 2011. Vol. 66(4). P. 290–302. DOI: 10.1037/a0023566.
8. Keniger L. E., Gaston K. J., Irvine K. N., Fuller, R. A. What are the Benefits of Interacting with Nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2013. Vol. 10(3). P. 913–935. DOI: 10.3390/ijerph10030913.
9. Kollmuss A., Agyeman J. Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*. 2002. Vol. 8(3). P. 239–260. DOI:10.1080/13504620220145401.
10. Louv R. *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books, 2008. 256 p.
11. Marselle M. R., Irvine K. N., Warber S. L. Examining group walks in nature and multiple aspects of well-being: A large-scale study. *Ecopsychology*. 2014. Vol. 6(3). P. 134–147. DOI:10.1089/eco.2014.0027.
12. Mayer F. S., Frantz C. M. The connectedness to nature scale. *Journal of Environmental Psychology*. 2004. Vol. 24(4). P. 503–515. DOI:10.1016/j.jenvp.2004.10.001.
13. Ollagnier-Beldame M. Experiencing life and belonging to nature with Focusing. *European Journal of Ecopsychology*. 2025. Vol. 9. P. 158–179. URL: https://ecopsychology-journal.eu/v9/EJE_v9_Ollagnier-Beldame.pdf
14. Roszak T., Gomes M., Kanner A. *Ecopsychology – Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club books, 1995. 372 p. URL: <https://archive.org/details/ecopsychologyres0000unse>
15. Schultz P. W. *Inclusion with Nature: The Psychology of Human-Nature Relations / Psychology of Sustainable Development*. Schmuck & Schultz: Springer, 2002. P. 61–78. DOI:10.1007/978-1-4615-0995-0_4.
16. Scott B. A., Amel E. L., Koger S. M., Manning Ch. M. *Psychology for sustainability*. Routledge, Taylor & Francis, 2016. 475 p.
17. Scull J. Ecopsychology: Where Does It Fit in Psychology in 2009? *The Trumpeter*. 2008. Vol. 24, Num. 3. P. 68–85. URL: <https://trumpeter.athabasca.ca/index.php/trumpet/article/view/1100/1429>
18. Tam K. P. Concepts and measures related to connection to nature: Similarities and differences. *Journal of Environmental Psychology*. 2013. Vol. 34. P. 64–78. DOI:10.1016/j.jenvp.2013.01.004.
19. What is Ecopsychology. URL: <https://ies.bio/ecopsychology/>

Onyshchuk O.V. ECOPSYCHOLOGY IN THE CONTEXT OF GLOBAL CHALLENGES: A NEW PARADIGM OF THINKING AND ACTION

This article presents an analysis of ecopsychology as a relevant and evolving field of contemporary psychology that has emerged at the intersection of ecology, psychology, philosophy, sociology, and other disciplines in response to the intensifying ecological crisis and the internal disintegration of the individual in a technocratic world. The study explores the historical, cultural, philosophical, and scientific roots of ecopsychology, highlighting its core concepts such as the «ecological Self», «ecological unconscious», «psychological alienation from nature» and «ecological identity» as key categories for understanding human–environment interactions. The article outlines the main challenges of modern ecopsychology and emphasizes the role of ecological identity and environmentally responsible behavior. The author argues that such behavior is not a purely rational choice, but rather the outcome of a complex interplay of cognitive, emotional, social, and value-based motivational factors. Particular attention is paid to the practical dimensions of ecopsychology, including the application of ecotherapeutic methods – gardening, nature-based contact, group walks, focusing, and eco-dance – in psychotherapy, social rehabilitation, and preventive psychology. The article substantiates the relevance of ecopsychology in wartime as a resource for overcoming trauma and stress and restoring a connection to the natural source of vitality. It emphasizes the need to rethink humanity's place within the biosphere and advocates for the development of a new ecological ethics grounded in a holistic view of the interdependence between human consciousness and the environment. Thus, ecopsychology is presented not only as a scientific paradigm but also as a humanistic strategy for survival and development in the face of ecological and civilizational transformations.

Key words: *ecopsychology, ecotherapy, ecological identity, sustainable development, environmental behavior.*

Дата надходження статті: 23.07.2025

Дата прийняття статті: 04.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Слободяник Н.В.

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ

Стаття присвячена теоретичному аналізу категорії особистісних ресурсів – неспецифічних індивідуальних психологічних змінних, пов'язаних із успішним здійсненням діяльності та психологічним благополуччям. З опорою на теорію ресурсів (С. Хобфолла) і концепцію особистісного потенціалу (Г. Костюка) пропонується класифікація ресурсних змінних за видом і за функцією, а також коротко розглядають ті ресурси, позитивні ефекти, які найбільш докладно вивчені в емпіричних дослідженнях (життєстійкість, оптимізм, резилієнтність, саморезистентність, самопочуття, толерантність до невизначеності, локус контролю).

Наголошується, що термін «особистісні ресурси» став популярним і активно використовується в психологічних дослідженнях, але підходи до їх визначення, класифікації та розуміння їхньої структури та функцій украї неоднорідні.

У статті наведено короткий огляд досліджень ефектів особистісних ресурсів, а також критичний аналіз деяких популярних у психології інтегральних концепцій особистісних ресурсів (базова самооцінка, компетентність саморегуляції, особистісний потенціал). Виокремлюється низка невирішених проблем (невизначеність «об'єкта» дії особистісних ресурсів та критеріїв їх ефективності, проблема загальних та специфічних функцій особистісних ресурсів, проблема структури та системної організації особистісних ресурсів, проблема стабільності та мінливості особистісних ресурсів, проблема індивідуальних та середовищних чинників і механізмів, що лежать в основі їх динаміки та їх ефективного використання в діяльності); пропонуються методологічні можливості побудови досліджень, спрямованих на вирішення цих проблем. Констатується необхідність розробки узагальнюючих теоретичних концепцій, покликаних зняти існуючі протиріччя, і навіть проведення більш систематичних емпіричних досліджень особистісних ресурсів, що вивчають ефекти не окремих змінних, а їх груп, з урахуванням ситуативних умов. Отримані результати відкривають низку перспективних напрямів для майбутніх досліджень особистісних ресурсів у науковій психології.

Ключові слова: особистісні ресурси, види ресурсів, психологічне благополуччя, успішність діяльності, особистісний потенціал.

Постановка проблеми. Сучасна ситуація характеризується суттєвими змінами у всіх сферах життя, появою нових стандартів, посиленням соціокультурних перетворень, величезним потоком інформації, що обрушується на людину. Нині ми спостерігаємо, як кардинально змінюються середовищні характеристики, формат спілкування, умови навчання та роботи. При цьому люди по-різному реагують на нововведення, відчують рівень свого впливу на них. Деяких ця ситуація кидає в стан стресу, розгубленість перед майбутнім інших мобілізує, ставить перед необхідністю змінюватися, по-новому реагувати на трансформації. Для когось нові виклики – це невизначеність чи навіть небезпека, а для когось –

можливість розвитку, самореалізації. Різні позиції та поведінка людини в ситуації змін багато в чому визначаються тими ресурсами, які має особистість.

Проблема психологічних механізмів впливу особистісних особливостей на процеси подолання важких життєвих ситуацій, а також регулювання професійної та іншої повсякденної діяльності традиційно привертає увагу дослідників. Звертаючись до проблеми внеску особистісних характеристик у процеси саморегуляції та самодетермінації, різні автори використовують такі терміни, як «потенціал», «ресурси» (Т. Ларіна, Т. Титаренко) [3] або «особистісні стилі» (Л. Сердюк) [2], що дозволяють розглянути індивідуальні

відмінності у механізмах підтримки успішності та психологічного благополуччя.

Незважаючи на те, що термін «особистісні ресурси» став популярним і активно використовується в психологічних дослідженнях, підходи до їх визначення, класифікації та розуміння їх структури та функцій вкрай неоднорідні. Одні дослідники доводять специфіку цих показників та його незводність друг до друга, інші, навпаки, підкреслюють загальні властивості особистісних ресурсів і пропонують емпіричні моделі «єдиного фактора» [3, с. 36].

Як наслідок, у цей час актуальними є завдання теоретичної систематизації різних особистісних ресурсів та зіставлення результатів різних емпіричних досліджень, присвячених вивченню ресурсів особистості у різних життєвих ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття «ресурси особистості» порівняно недавно з'явилося у науковій психології і було запозичене з економіки та теорії управління, але останні десятиліття посідає у психології особистості важливе місце. Проблема ресурсів піднімалася в роботах як вітчизняних психологів (Л. Сердюк, Т. Титаренко, Т. Ларіна) [2; 3], так і закордонних (Е. Динер, Р. Лазарус, С. Мадді, С. Хобфолл та ін.) [6; 7; 9; 10]. У психологічних дослідженнях розглядаються різні аспекти поняття «ресурси особистості». У нашому дослідженні ми спробували зробити критичний аналіз деяких популярних у психології інтегральних концепцій особистісних ресурсів.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне дослідження різних концепцій особистісних ресурсів та виокремлення їх можливостей.

Виклад основного матеріалу. Поняття «ресурси» є міждисциплінарним. Сучасні ресурсні концепції розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів, виокремлюючи внутрішні, зовнішні, економічні, матеріальні, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, фізіологічні, соціальні, і навіть особистісні ресурси. У широкому значенні до ресурсів (*resource*, фр. – допоміжний засіб) відноситься все, що може бути задіяне людиною для ефективного існування та підтримки якості життя [7, с. 129].

Багато авторів підкреслюють системну організацію та динамічну взаємодію ресурсів. С. Хобфолл у межах своєї концепції одним із компонентів ресурсної системи називає особистісні ресурси [7, с. 131].

У широкому значенні під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-

психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя [6, с. 930]. В якості такого роду ресурсів різні автори розглядають настанови, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та подолання стресу. Як особистісні ресурси в літературі описані такі конструкти, як «толерантність до невизначеності», «життєстійкість» (С. Мадді) [10, с. 162], «локус контролю», «резілієнтність» (Дж. Роттер) [12, с. 60], «оптимізм» (Ч. Карвер) [5, с. 230], «базисні переконання» (А. Бандура) [4, с. 195].

На відміну від теорії рис, що підкреслює стійкий характер особистісних особливостей, у сучасних підходах (А. Бандура, С. Мадді, С. Хобфолл та ін.) [4; 7; 8], особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості, що мають прижиттєву генезу та піддаються корекції та розвитку. Вивченню цих ефектів присвячені експериментальні роботи з формування особистісних ресурсів, наприклад оптимістичного атрибутивного стилю життєстійкості та інших корисних характеристик [13, с. 145].

Термін «ресурси» у самому загальному розумінні означає «запас, джерело», або засоби, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Властивість бути засобом або ресурсом – це системна якість суб'єктів або індивідуальних особливостей лише в контексті конкретної діяльності, щ задається мотивом і метою. Залежно від виразності ресурсів, завдання, що стоять перед суб'єктом, вирішуються легше чи, навпаки, складніше. При цьому можна розрізняти специфічні ресурси, важливі лише для певного класу життєвих ситуацій чи видів діяльності, і універсальні, метаресурси, володіння якими дає вигравш у різноманітних ситуаціях [9, с. 860].

За видом можна виокремити чотири найбільш глобальні класи ресурсів: фізіологічні ресурси (такі, як стан здоров'я, тип нервової системи), психологічні, або особистісні ресурси (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів), предметно-матеріальні ресурси (предмети, що розширюють можливості індивіда), та соціальні ресурси (такі, як соціальна підтримка, репутація та ін); при цьому одні види ресурсів можуть компенсувати дефіцит інших [11, с. 112].

За функцією *особистісні ресурси* можна поділити на чотири групи.

Психологічні ресурси стійкості. До них ми відносимо насамперед ціннісно-сміслові

ресурси, наявність яких дає суб'єкту почуття опори та впевненості в собі, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність та прийняття рішень. До основних змінних цієї групи належать, зокрема, задоволеність життям, свідомість життя, та суб'єктивна вітальність як диспозиція, а також базові переконання [4, с. 197].

Психологічні ресурси саморегуляції. До них ми відносимо психологічні змінні, що відображають стійкі стратегії саморегуляції як способи побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежність від них, стійкі очікування позитивних чи негативних наслідків подій, стратегії взаємодії зі складністю та невизначеністю, гнучкість чи ригідність та ін. Серед релевантних змінних можна назвати локус контролю (Дж. Роттер) [12, с. 60], орієнтація на дію чи стан, самоефективність (А. Бандура) [4, с. 196], толерантність до невизначеності, схильність до ризику, рефлексію.

Деякі психологічні змінні, такі як оптимізм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селігман) [5, с. 241; 13, с. 156] або життестійкість (С. Мадді) [10, с. 162] виявляють себе одночасно і як ресурси стійкості, і як ресурси саморегуляції, визначаючи характер конкретних рішень, що приймаються суб'єктом у взаємодії з обставинами його життя.

Мотиваційні ресурси, що відображають енергетичне забезпечення дій індивіда щодо подолання стресової ситуації. Прикладами такого роду змінних можуть бути суб'єктивна вітальність, внутрішня мотиваційна орієнтація як стійка особистісна диспозиція, диспозиційні характеристики особистості [11, с. 101].

Інструментальні ресурси До них відносяться здібності (індивідуальні особливості, що передбачають легкість та успішність виконання того чи іншого класу завдань), вивчені інструментальні навички та компетенції, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (у тому числі психологічні захисти) [11, с. 103].

Особливого значення ми надаємо універсальним ресурсам саморегуляції, які можуть компенсувати дефіцит ресурсів стійкості навіть у найбільш екстремальних життєвих обставинах. Ця група ресурсів, на відміну від інших, багато в чому заснована на переструктуруванні системних зв'язків у взаємодіях зі світом, мобілізуючи суб'єкта на зміну структури та компенсаторне підвищення якості саморегуляції своєї життєдіяльності. Завдяки цьому навіть «негативні» обставини або особистісні характеристики можуть набувати продуктивної ролі для життя і діяль-

ності: прикладами можуть бути посттравматичне зростання у людей з обмеженими можливостями здоров'я.

Результати емпіричних досліджень показують, що в контексті різних видів діяльності важливу роль може відігравати різний набір особистісних якостей, що опосередковують успішність освоєння та виконання діяльності та є регуляторами психічної напруженості та рівня психофізіологічної активації. Внесок різних особистісних ресурсів на підтримку психологічного благополуччя та успішне впорання зі стресом також відрізняється залежно від особливостей дослідницької вибірки, середовищних та ситуаційних чинників. Далі будуть розглянуті найбільш широко представлені в психологічній літературі властивості особистості (ресурси), предиктивна значущість яких для психологічного благополуччя показана в численних дослідженнях.

Життестійкість. У контексті подолання стресів і подолання важких життєвих ситуацій розроблено конструкт життестійкості як загальної життєвої диспозиції, яка є системою переконань про себе, про світ, про відносини зі світом [8, с. 8]. Життестійкість включає три базові переконання, що відображають залученість до процесу життя (наявність зв'язків зі світом і низький рівень відчуження); внутрішній локус контролю (контроль) та прийняття «викликів» життя (прийняття ризику), що дозволяє позитивно оцінювати ті ситуації, з якими стикається людина (наприклад, знаходити вигоду у важких життєвих ситуаціях та можливості для подолання труднощів). Як показують численні дослідження, життестійкість є основним предиктором зниження ймовірності розвитку соматичних та психічних симптомів у стресогенній ситуації [10, с. 162], підтримання якості життя та суб'єктивного благополуччя при обмежених можливостях здоров'я. Життестійкість можна розвинути та зміцнити за допомогою спеціально розроблених тренінгів.

Резилієнтність. Конструкт, який нерідко розглядається як синонім життестійкості. Резилієнтність (здатність відновлюватися після стресових ситуацій, здатність до регенерації, до посттравматичного зростання). Незважаючи на подібність визначення обох конструктів, потрібно зазначити їхню принципову відмінність: на відміну від життестійкості, резилієнтність є не особистісною диспозицією, а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу та використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успіш-

ного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати існуючий рівень функціонування, а резиліентність більше пов'язується зі здатністю піднятися вище попереднього рівня функціонування, з посттравматичним зростанням [9, с. 865].

Оптимізм. Традиційно оптимізм розуміється як позитивна особистісна риса, пов'язана з успіхом, радістю, благополуччям та задоволеністю. Нині у літературі найбільш широко представлені дві основні концепції оптимізму, в яких оптимізм має різне значення та різну функцію. У концепції диспозиційного оптимізму розглядається оптимізм як позитивна настанова щодо майбутнього [5, с. 239].

Подібна настанова сприяє активності та ефективної діяльності суб'єкта. Однак, якщо оптимізм занадто високий, позитивна переоцінка майбутнього може мати також і негативні наслідки: ілюзорні очікування можуть не виправдатися, а людина при цьому може наражати себе на невиправданий ризик.

Самооцінка (self-esteem) – характеристика, що виражає ставлення людини до себе (позитивне чи негативне), є також є важливим ресурсом. На відміну від розуміння самооцінки у вітчизняній психології, зарубіжні дослідження використовують вузький конструкт «self-esteem», що відображає особливий тип самоставлення – почуття цінності своєї особистості та потреби іншим людям. Не всі автори погоджуються із загальним позитивним забарвленням цього конструкту. Наприклад, виявлено безпосередній зв'язок високої самоцінності та нарцисизму. Також існує думка, що саме високе почуття самоцінності є передумовою розвитку нарцисизму [6, с. 930]. Отже, як і у разі оптимізму, ресурсна роль самооцінки визначається її рівнем.

Самоефективність. Розроблений А. Бандурою [4, с. 196] конструкт «самоефективність» представляє переважно когнітивну оцінку своєї здатності до ефективної діяльності та долавання важких ситуацій, на відміну від життєстійкості як особистісної диспозиції, резиліентності як стану і оптимізму як настанови. Згідно з дослідженнями, впевненість у власній ефективності передбачає не лише успішність діяльності, а й психологічний добробут та фізичне здоров'я. Дослідниками [5] отримано емпіричні дані, які свідчать про те, що самоефективність є вторинною змінною, похідною оптимізму. Наприклад, дослідження посттравматичних симптомів у постраждалих внаслідок землетрусу в Туреччині підтвердило захисну буферну функцію як оптимізму, так і самоефек-

тивності у разі усвідомлюваних посттравматичних симптомів, таких як тривога та депресія. Однак, за допомогою регресійного аналізу показано, що лише оптимізм був предиктором відсутності несвідомих посттравматичних симптомів, таких як нічні кошмари. Саме тому предиктивна роль самоефективності більш значуща в ситуаціях гострого стресу, тоді як у ситуації хронічних стресів основними предикторами є оптимізм і самооцінка.

Толерантність до невизначеності – нейтральне чи позитивне ставлення суб'єкта до невизначених ситуацій – незнайомих, складних, мінливих. У ранніх дослідженнях толерантність до невизначеності розглядалася як особистісна характеристика, пов'язана з опором до зміни нестійких стимулів, чорно-білим поглядом на світ. Сучасні операціоналізації толерантності до невизначеності розглядають її як стійку особистісну диспозицію [13, с. 67].

Самоконтроль. Здатність контролювати свою поведінку вважається особистісною характеристикою, що передбачає успішність діяльності та благополуччя, у тому числі в довгостроковій перспективі. Низка авторів відводять контролю ключову роль у процесі саморегуляції [6, с. 928].

Як показує теоретичний аналіз, у психології описано широке коло змінних, які можуть бути віднесені до особистісних ресурсів людини. Проте аналіз існуючих досліджень особистісних ресурсів дозволяє виявити низку теоретичних труднощів та протиріч, що призводять до неоднозначності поняття особистісних ресурсів у сучасній психології.

Проблема стабільності та мінливості особистісних ресурсів. «Список» особистісних ресурсів залежить від того, яка міра їх стабільності (мінливості) вважається авторами допустимим: від цього залежить, наприклад, чи можуть вважатися «ресурсами» такі змінні як, наприклад, характеристики актуального емоційного стану або коефіцієнт інтелекту. Хоча нині можливість розвитку особистісних ресурсів вважається ключовою їх характеристикою, абсолютна більшість ресурсних змінних розглядаються при цьому як відносно стабільні диспозиції. Питання про співвідношення стійкості і мінливості ресурсів у межах їх визначень залишаються відкритими. Виокремлення конструктів різних рівнів [8, с. 8] забезпечує можливість їх систематизації, але не знімає самої проблеми: на наш погляд, ідеї ієрархії недостатньо там, де постулюється одночасна стабільність і змінність конструктів (оптимізм,

життєстійкість) чи його наступність (наприклад, загальна самоефективність, самоефективність у конкретній ситуації, самоефективність на різних етапах діяльності). У цих випадках потрібно уточнення того, за яких умов конструкт характеризується мінливістю, а за яких стабільністю.

Неоднозначність критеріїв «кращого» та «єдиного» в вистемі особистісних ресурсів. На цей момент порівняльний аналіз особистісних ресурсів у різних дослідженнях ведеться, як правило, за двома напрямками.

По-перше, це виокремлення умовно найбільш «важливого» конструкту. Наприклад, найбільш універсальними і значущими предикторами подолання стресів і психологічного благополуччя визнано оптимізм і життєстійкість, які можна розглядати як диспозиції, а самоефективність у деяких випадках розглядається як похідна від них змінна. Проблема пов'язана як із широким списком залежних змінних, так і з неоднозначністю у визначенні «важливості», яка переважно операціоналізується у дослідженнях як передбачувана здібність. Тим часом, передбачувальна здібність може характеризувати змінну, що є індикатором процесу, але помилково розглядається як механізм або пояснювальний конструкт [5, с. 224].

По-друге, є тенденція до інтеграції особистісних ресурсів та пошуку її емпіричних обґрунтувань. Як показує аналіз існуючих досліджень, емпіричні моделі «єдиного фактора», що активно розробляються, є спробою заповнити брак теоретичного аналізу та обґрунтування системного характеру особистісних ресурсів. Підтримуючи завдання емпіричного узагальнення, ми вважаємо важливим відзначити розрив між теоретичним і емпіричним рівнями його розв'язання. Для обґрунтування системної будови недостатньо ні результатів факторного аналізу, ні даних про узгодженість конструктів, оскільки самі по собі такі дані вказують не на наявність системи, а на відмінності або подібності у змісті вимірюваних конструктів і в методах їх вимірювання. Першим кроком на шляху до обґрунтування особистісних ресурсів як інтегральної системи має стати теоретичний опис характеру взаємодій між окремими компонентами, що її утворюють.

Головною невирішеною проблемою, з нашого погляду, є проблема *ізолюваності вивчення ролі різних чинників у дослідженнях психологічного благополуччя*. Згідно системного підходу [1], роль елемента в системі залежить від його зв'язків

з іншими елементами. Отже, ефекти впливу особистісних ресурсів на психологічний добробут залежить від цього, як ресурси взаємодіють з іншими чинниками (умовами середовища проживання і особливостями мотиваційної сфери). Проте дослідження внеску чинників середовища у психологічний добробут зазвичай ведуться у відриві від особистісних ресурсів. Це зумовлено, передусім, труднощістю таких робіт: потрібен вимір великої кількості змінних і великі вибірки, щоб забезпечити достатню статистичну потужність для достовірного вивчення ефектів взаємодії. У результаті одержувані зв'язки виявляються досить слабкими, оскільки демонструють усереднені закономірності [9, с. 880].

Аналіз існуючих досліджень особистісних ресурсів дозволяє виокремити також низку додаткових, більш приватних відкритих питань, недостатньо досліджених у цей час: питання про співвідношення особистісних ресурсів з соціокультурними чинниками; питання зв'язку результатів досліджень особистісних ресурсів з рівнем розвитку рефлексії; роль середовищних чинників, які можуть суттєво ускладнювати розвиток та використання певних особистісних ресурсів або, навпаки, сприяти їхньому розвитку; питання про індивідуальні відмінності, що визначають уміння індивідуума чи спільноти ефективно використовувати наявні особистісні ресурси.

Висновки. Отже, вивчення особистісних ресурсів є перспективним напрямом досліджень, що розвивається і поєднує фундаментальні та прикладні галузі психології. Накопичено великий обсяг емпіричних фактів, що свідчать про позитивні функції низки особистісних змінних у ситуаціях досягнення цілей, вибору та прийняття рішень, подолання важких життєвих обставин.

Разом з тим, коло цих змінних не є чітко окресленим, а дослідження їх, як правило, ведуться ізолювано один від одного і без урахування специфіки умов, у яких ці позитивні ефекти мають місце. Має місце недолік узагальнення та систематизації отриманих у цих дослідженнях результатів.

Перспективою подальшого дослідження є розробки узагальнюючих теоретичних концепцій, покликаних зняти існуючі протиріччя, та необхідність проведення більш системних емпіричних досліджень, які вивчають ефекти не окремих ресурсів, а їх груп, з урахуванням ситуативних умов.

Список літератури:

1. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості К.: Радянська школа, 1989. 608 с.
2. Сердюк Л. З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
3. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека, 2009. URL: http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 1977. 84, 191–215.
5. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002. 221–244.
6. Diener E., Fujita F. Resources, personal striving, and subjective wellbeing: A nomothetic and ideographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. 68, 926–935.
7. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In S. Folkman (ed.). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York, N.Y.: Oxford University Press, 2011. 127–147.
8. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1970. 37(1), 1–11.
9. Luthar, S. S., Cicchetti, D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 2000. 12, 857–885.
10. Maddi S. : The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 2006. 1, 160–168.
11. Nelson, D. L., Simmons, B. L. Health psychology and work stress: A more positive approach. In J. C. Quick, L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Psychology*. Washington, 2013. D. C.: APA. 97–119.
12. Rotter, J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975. 43, 56–67.
13. Seligman M. E. P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), 2002. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press. 234 p.

Slobodianyuk N.V. CURRENT PROBLEMS OF THE STUDY OF INTERNAL PERSONAL RESOURCES

The article is devoted to the theoretical analysis of the category of personal resources – non-specific individual psychological variables associated with the successful implementation of activities and psychological well-being. Based on the theory of resources (S. Hobfoll) and the concept of personal potential (G. Kostyuk), a classification of resource variables by type and function is proposed, and those resources and positive effects that have been studied in the most detail in empirical research (viability, optimism, resilience, self-resistance, well-being, tolerance to uncertainty, locus of control) are briefly considered.

It is emphasized that the term «personal resources» has become popular and is actively used in psychological research, but approaches to their definition, classification, and understanding of their structure and functions are extremely heterogeneous.

The article provides a brief overview of research on the effects of personal resources, as well as a critical analysis of some popular integral concepts of personal resources in psychology (basic self-esteem, self-regulation competence, personal potential). The article provides a brief overview of research on the effects of personal resources, as well as a critical analysis of some popular integral concepts of personal resources in psychology (basic self-esteem, self-regulation competence, personal potential); methodological possibilities for constructing research aimed at solving these problems are proposed. The need to develop generalizing theoretical concepts designed to remove existing contradictions, as well as to conduct more systematic empirical research on personal resources, which study the effects of not individual variables, but their groups, taking into account situational conditions, is stated. The results obtained open a number of promising directions for future research on personal resources in scientific psychology.

Key words: personal resources, types of resources, psychological well-being, success of activity, personal potential.

Дата надходження статті: 05.07.2025

Дата прийняття статті: 11.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/06>

Булакаєв Д.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ВІДМІННОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СПРИЙНЯТТІ РЕКЛАМИ У РАННІЙ, СЕРЕДНІЙ ТА ПІЗНІЙ ДОРОСЛОСТІ

У статті представлено аналіз психологічних факторів, що впливають на сприйняття рекламних матеріалів у ранньому, середньому та пізньому дорослому віці. У ній розглядаються сучасні теоретичні підходи, що пояснюють вікові аспекти реакцій на рекламу, з акцентом на когнітивно-афективній моделі, соціально-когнітивній теорії навчання, теорії соціально-емоційної селективності та поняттях індивідуального життєвого циклу. Теоретичний аналіз визначив, що протягом дорослого віку відбувається трансформація емоційних та когнітивних установок, спричинена змінами життєвих пріоритетів, рівнем досвіду, когнітивними ресурсами та мотиваційними установками індивіда. У ранньому дорослому віці спостерігається висока чутливість до інноваційного, динамічного та соціально значущого рекламного контенту; у середньому дорослому віці переважають прагматизм, орієнтація на функціональну корисність та здатність ідентифікувати себе з брендом; у пізньому дорослому віці вирішальну роль відіграють позитивна емоційна валентність, простота подання інформації та семантична значущість.

Мета-аналіз емпіричних досліджень, виявив вікові розбіжності в характеристиках емоційної реакції, когнітивної оцінки та поведінкових намірів при сприйнятті рекламних повідомлень. Отримані результати дозволяють уточнити вікову типологію сприйняття реклами, що має практичне значення для розробки адаптивних маркетингових тактик. В статті також підкреслено основні методологічні рекомендації для майбутніх досліджень, які вимагають міждисциплінарного підходу та врахування поколіннєвих, когнітивних та культурних факторів у процесі споживання медіа. Ці висновки мають практичну цінність, оскільки дозволяють застосовувати персоналізований підхід до розробки рекламних повідомлень, що враховує вікові психоемоційні особливості цільової аудиторії.

Ключові слова: когнітивне сприйняття реклами, вікова диференціація сприйняття, мотиваційна структура споживача, афективно-когнітивні детермінанти, нейропсихологічні маркери сприйняття.

Постановка проблеми. У сучасному медійному середовищі реклама відіграє не останню роль у процесі формування поведінки споживачів, встановленні соціальних стандартів та впливі на прийняття індивідуальних рішень протягом усього життя. Однак психологічні механізми, що лежать в основі сприйняття рекламної інформації, не залишаються незмінними протягом усього життя. Навпаки, у міру дорослішання люди зазнають значних когнітивних, емоційних та мотива-

ційних змін. Незважаючи на поширеність реклами та її соціальний і економічний вплив, дослідження відмінностей у інтерпретації рекламних повідомлень людьми різного віку отримали мало уваги як у теоретичній психології, так і в прикладних маркетингових дослідженнях.

Згідно до психологічних класифікацій, дорослість є періодом, що характеризується значними внутрішніми змінами в когнітивних ресурсах, емоційних пріоритетах та життєвих прагненнях. Ці зміни чітко

проявляються в ранній дорослості (18–35 років), середньому віці (36–59 років) та пізній дорослості (60+ років), впливаючи на те, як люди кодують, оцінюють та реагують на зовнішні стимули, зокрема на переконливу комунікацію. Згідно з сучасними дослідженнями, віковий психологічний профіль особи, що включає обсяг пам'яті, техніки емоційної регуляції, фокус уваги та мотиваційну орієнтацію, має значний вплив на ефективність реклами [5; 3]. Ці відмінності у розвитку мають важливе значення для розуміння психології споживання медіа, створення етичної та віково-адаптованої реклами.

Проблема стає ще більш актуальною в контексті глобальних демографічних змін. Населення багатьох багатих і країн, що розвиваються, швидко старіє, і до 2050 року кількість людей віком 60 років і старше, за прогнозами, збільшиться в чотири рази [10]. Ця тенденція породжує наукову і практичну необхідність зрозуміти, як люди похилого віку, які становлять зростаючу категорію ринку, сприймають рекламний контент і реагують на нього. Хоча в психології споживання історично увага приділялася ранньому та середньому дорослому віку, літні люди часто ігноруються в рекламі та недостатньо представлені в дослідницьких вибірках, незважаючи на їх значну купівельну спроможність та унікальні психологічні потреби [8].

Водночас маркетингові ініціативи часто використовують загальні, універсальні тактики повідомлень, які не враховують відмінності в розвитку обробки інформації та емоційної оцінки. Такі упущення не тільки знижують ефективність реклами, але й можуть спричинити неправильне тлумачення, стереотипи та навіть психологічний дискомфорт серед цільових споживачів. Як зазначають Вільямс і Дроле, «вікові зміни в цілях і когнітивних здібностях означають, що однакові повідомлення можуть тлумачитися зовсім по-різному залежно від віку одержувача» [11, с. 343]. Таким чином, важливість цієї проблеми лежить на перетині наукових досліджень і соціальної практики: визначивши психологічні детермінанти сприйняття реклами протягом дорослого життя, ми можемо поліпшити як теоретичне розуміння розвитку дорослих, так і якість комунікації в публічній та комерційній сферах.

Крім того, розвивальний підхід до психології реклами доповнює більш широкі питання психології розвитку протягом життя та психології ЗМІ, зокрема щодо взаємодії між внутрішніми психологічними процесами та зовнішнім символічним оточенням. Він також допомагає в таких прак-

тичних сферах, як комунікація в галузі охорони здоров'я, фінансова освіта та кампанії з підвищення обізнаності громадськості, які вимагають точного таргетування та етичної чутливості до психологічної зрілості та когнітивних обмежень. У цьому контексті неврахування розвитку змін у сприйнятті реклами є не тільки методологічним упущенням, але й теоретичним та етичним викликом для психологів, маркетологів та політиків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В останні десятиліття питання диференційованого сприйняття рекламних матеріалів протягом дорослого вікового періоду життя отримало більшу увагу як у психологічній, так і в міждисциплінарній сферах. У міру ускладнення медіа-середовища дослідники почали вивчати не тільки те, як реклама впливає на реципієнта, але й те, як вікові когнітивні та емоційні механізми формують інтерпретацію цих повідомлень. Такий підхід відображає більш широкий зсув у психології від статичних моделей людської поведінки до динамічного, розвивкового та контекстуального розуміння сприйняття та прийняття рішень.

Л. Л. Карстенсен та інші зробили значний внесок у цю сферу. Їхня теорія соціально-емоційної селективності (SST) надає розвивкову основу для пояснення вікових змін у мотивації та емоційній обробці. За словами Л. Л. Карстенсен, люди похилого віку обирають емоційно значущі переживання та інформацію замість нового або орієнтованого на знання контенту, і ця тенденція має прямий вплив на те, як сприймаються та запам'ятовуються рекламні повідомлення [5]. Вона зазначає: «Коли часові горизонти сприймаються як обмежені, люди надають пріоритет орієнтованим на сьогодення цілям, які сприяють емоційному задоволенню» [5, с. 166]. Це теоретичне припущення підтверджується численними емпіричними дослідженнями, які показують, що люди похилого віку віддають перевагу позитивному рекламному контенту над негативним і частіше реагують на емоційно насичені та соціально значущі повідомлення [11, с. 344].

Разом з тим, дослідження в галузі особливостей когнітивного старіння продемонстрували значні зміни в ефективності обробки інформації, ємності робочої пам'яті та контролі уваги протягом дорослого життя. Ф. Крейк й І. Біалісток, серед інших, виявили, що з віком швидкість обробки інформації та гнучкість інтелекту знижуються, що впливає на здатність аналізувати складні або швидкоплинні стимули, такі як сучасна реклама [6]. Автори підкреслюють, що «люди похилого віку компенсують

зниження ресурсів обробки інформації, більше покладаючись на накопичені знання та контекстуальні підказки» [6, с. 134]. Це свідчить про те, що реклама, спрямована на людей похилого віку, повинна надавати пріоритет чіткості, знайомості та семантичній насиченості, а не новизні або сенсорному насиченому матеріалу.

Двопроцесна модель І. Петерса та ін. пояснює, як дорослі різного віку балансують емоційні та когнітивні системи під час прийняття рішень та оцінки реклами [3]. У їхньому дослідженні люди похилого віку частіше покладалися на емоційні реакції, тоді як молоді дорослі демонстрували більш збалансоване поєднання емоційної та когнітивної оцінки [3, с. 12]. Ці висновки підкреслюють необхідність емоційного тону та простоти повідомлення для старшої аудиторії, а також матеріалів, що заохочують до участі або аналізу, для осіб на етапі ранньої дорослості.

Емпіричні дослідження, що зосереджуються саме на сприйнятті реклами, надали корисні дані на підтримку цих теоретичних ідей. Наприклад, Ф. Вільямс і А. Дроле виявили, що «люди похилого віку значно більше реагували на рекламу з позитивними емоційними закликами, тоді як молоді люди не виявляли такої упередженості» [11, с. 347]. Це узгоджується з SST і підтверджує існування вікових механізмів емоційного фільтрування. Більше того, Г. Москіс підкреслив, що маркетингові практики часто не відображають таких психологічних відмінностей, зазначивши, що «незважаючи на зростаюче розуміння унікальних рис старших споживачів, маркетингові кампанії рідко орієнтовані на них належним чином» [8, с. 520].

Останні теоретичні та методологічні дослідження в Україні також стосуються психологічних аспектів розвитку та сприйняття дорослих. Наприклад, М. В. Савчин підкреслює важливість включення психологічної зрілості, життєвого досвіду та соціокультурного позиціонування в моделі сприйняття дорослих, стверджуючи, що «самосвідомість та психологічний час людини значною мірою впливають на те, як сприймаються та оцінюються зовнішні стимули, включаючи рекламу» [1, с. 118]. Подібним чином, Т. М. Титаренко зазначає, що люди середнього та старшого віку виявляють більшу рефлексивність та ціннісну орієнтацію у своїх оціночних судженнях, що може впливати на сприйнятливості до певних типів переконливих закликів [2].

Незважаючи на підвищену увагу, в літературі все ще існує чимало прогалин. По-перше,

лише в небагатьох дослідженнях застосовується абсолютний порівняльний підхід, що передбачає вивчення раннього, середнього та пізнього дорослого віку з використанням однієї методологічної бази. Більшість досліджень розрізняють групи молодих дорослих і літніх людей, не беручи до уваги складність розвитку середнього дорослого віку, який характеризується зміною ролей, переосмисленням ідентичності та еволюцією когнітивно-емоційного контролю [9]. По-друге, недостатньо уваги приділяється культурним та соціально-економічним корелянтам, таким як взаємодія вікової дискримінації в суспільстві та цифрова освіченість з психологічними змінними у сприйнятті реклами.

Підсумовуючи, можна сказати, що сучасна література надає міцну основу для вивчення психологічного сприйняття реклами в дорослому віці, але також підкреслює необхідність створення більш інтегрованих моделей, що враховують тривалість життя. Поєднуючи знання з когнітивного старіння, мотиваційної теорії та емоційного сприйняття з емпіричними даними, дане дослідження має на меті додати більш нюансоване розуміння того, як вік впливає на психологічні механізми, за допомогою яких реклама сприймається та засвоюється.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне вивчення вікових особливостей психологічного сприйняття рекламної інформації в період ранньої, середньої та пізньої дорослості.

Цілями цієї статті виявити ключові психологічні детермінанти, які зумовлюють відмінності в емоційному, когнітивному та поведінковому реагуванні на рекламні повідомлення впродовж дорослого життєвого циклу. Також дослідити формування методологічних підходів до вивчення цього феномена з урахуванням вікової динаміки, культурного контексту та медіасередовища.

Виклад основного матеріалу. Комплексна взаємодія факторів розвитку, когнітивних, мотиваційних та соціально-емоційних факторів впливає на те, як люди сприймають рекламну інформацію протягом свого дорослого життя. Ці впливи не є статичними, а коливаються залежно від етапу життя людини, що вимагає підходу до розуміння сприйняття реклами, який враховує розвиток людини протягом усього життя. Сучасна психологічна наука пропонує різноманітні теоретичні моделі, що підтримують цю багатогранну перспективу.

Л. Карстенсен та його колеги розробили одну з найважливіших теорій у цій галузі – теорію соціально-емоційної селективності (SST). Згідно

з цією гіпотезою, з віком у людей змінюється відчуття часу, і їх мотиваційні цілі зміщуються від набуття знань та новизни до емоційно значущих подій та міжособистісного задоволення. Як результат, люди похилого віку частіше реагують на емоційно заряджені, особисто значущі повідомлення, тоді як молоді люди віддають перевагу інформативному, орієнтованому на майбутнє контенту [5]. Карстенсен та ін. стверджують, що «з віком люди все більше сприймають час як обмежений ресурс і зміщують свої мотиваційні пріоритети в бік емоційно значущих цілей» [5, с. 169].

Одночасно когнітивна психологія проливає світло на системи, що регулюють обробку інформації протягом усього дорослого життя. Згідно з моделями подвійного процесу обробки інформації, людське пізнання поділяється на дві паралельні системи: афективну та інтуїтивну, а також обдуману та аналітичну. Хоча обидві системи функціонують у будь-якому віці, їх відносний внесок змінюється з віком. Як продемонстрували Петерс і його колеги, люди похилого віку більше покладаються на емоційну обробку інформації і мають знижену здатність до напруженої, аналітичної оцінки складних стимулів [3, с. 10]. Ця когнітивна схильність підсилюється віковими втратами робочої пам'яті, швидкості обробки інформації та контролю уваги, як задокументовано Крейком і Біалістоком [6, с. 134]. Згідно з їхніми висновками, люди похилого віку більше покладаються на контекстуальні підказки та попередні знання для оцінки інформації, що надходить, включаючи рекламу, яка повинна бути добре структурованою, емоційно послідовною та інтелектуально доступною.

Ці широкі теоретичні основи стають особливо важливими, коли їх розглядають у контексті конкретних етапів життя, таких як раннє, середнє та пізнє доросле життя. Кожна фаза має свої психологічні особливості, які впливають на те, як обробляються рекламні повідомлення.

У ранньому дорослому віці (від 18 до 35 років) люди зазвичай займаються завданнями, пов'язаними з формуванням ідентичності, автономією та соціальною інтеграцією. Цей етап характеризується високою когнітивною гнучкістю, відкритістю до нового досвіду та сильною схильністю до новизни, самовираження та соціального порівняння. Як результат, молоді дорослі особливо сприйнятливі до реклами, яка підкреслює інновації, прагнення та схвалення однолітків. Вони частіше взаємодіють з цифровими та інтерактивними формами реклами, позитивно

реагують на кумедні або суперечливі матеріали та сприйнятливі до апеляцій, що базуються на ідентичності. За даними Барака та Гулда, на психологічний вік молодих людей впливають їхнє самоуявлення, орієнтація на майбутнє та чутливість до соціальних стимулів, що робить їх більш схильними до використання динамічних методів реклами [4, с. 55].

На відміну від цього, середній дорослий вік (приблизно від 36 до 59 років) характеризується зміною життєвих цілей. Наближаючись до середини життя, люди все більше турбуються про стабільність роботи, сімейні обов'язки та прийняття рішень, що базуються на цінностях. Когнітивні здібності, такі як кристалізований інтелект і моральне судження, досягають свого піку на цьому етапі, що дозволяє більш тонко оцінювати переконливі повідомлення. Однак навіть у середньому віці можуть почати з'являтися перші ознаки когнітивного уповільнення та переоцінки емоційних пріоритетів. Згідно з довготривалим дослідженням К. Шайє, хоча словниковий запас і міркування, засновані на досвіді, залишаються сильними, протягом цього періоду спостерігається зниження швидкості обробки інформації та робочої пам'яті [9, с. 97]. Ці зміни вимагають більш планового та структурованого підходу до реклами, що підкреслює інформаційну чіткість, надійність продукту та етичну привабливість.

Особи в пізньому дорослому віці (60 років і старше) мають психологічний профіль, на який впливає кульмінація як когнітивного старіння, так і мотиваційної метаморфози. Люди похилого віку часто мають нижчий рівень плинної інтелектуальної здатності, що погіршує їхню здатність швидко сприймати нову або складну інформацію. Однак вони компенсують це поліпшенням емоційної регуляції, семантичної пам'яті та покладанням на усталені когнітивні сценарії [6, с. 135]. Згідно з теорією соціально-емоційної селективності, люди похилого віку мають особливий ефект сприйняття позитивності, віддаючи перевагу емоційно піднесеним і значущим повідомленням, уникаючи при цьому неприємного або надмірно вимогливого контенту [5, с. 168]. Емпіричні дослідження підтверджують цю тенденцію: Вільямс і Дроле зауважили, що «люди похилого віку значно більше реагували на рекламу з позитивними емоційними закликами, тоді як молоді люди не виявляли такої упередженості» [11, с. 347]. Таким чином, реклама, спрямована на людей похилого віку, повинна підкреслювати теплоту стосунків, задоволеність життям та осо-

бисту значущість, а не сенсорну інтенсивність або складні інновації.

Українська психологічна перспектива додає глибини цьому віковому дослідженню сприйняття реклами. М. В. Савчин представляє концепцію психологічної зрілості як головний фактор, що впливає на системи фільтрування сприйняття та судження в пізньому дорослому віці. За його словами, «життєвий досвід та емоційна інтеграція індивіда слугують рамками, через які символічні повідомлення когнітивно обробляються та емоційно оцінюються» [1, с. 108]. Подібним чином, Т. М. Титаренко підкреслюють підвищену рефлексивність та моральне позиціонування в середньому та пізньому дорослому віці, що призводить до переваги етично узгодженого та соціально відповідального рекламного контенту [2, с. 205]. Ці висновки узгоджуються із західними дослідженнями та вказують на універсальне значення психологічного зростання у впливі на інтерпретацію реклами.

Важливо підкреслити, що хронологічний вік не є надійним показником сприйняття реклами. Психологічний вік, суб'єктивне відчуття часу, стан здоров'я та соціокультурні цінності відіграють важливу роль. Рекламні повідомлення містять символічні конструкти, які перетинаються з когнітивно-емоційними структурами та соціальною ідентичністю реципієнта, що вимагає контекстно-чутливого підходу до рекламної психології.

Підсумовуючи, сприйняття реклами в ранньому, середньому та пізньому дорослому віці залежить від різних факторів розвитку, когнітивних, емоційних та мотиваційних факторів, а також від біологічного віку. Ці відмінності вимагають унікальних підходів до дизайну реклами, формулювання повідомлень та вибору медіаканалів. Розуміння цих психологічних змінних є критично важливим не тільки для підвищення ефективності маркетингової комунікації, але й для заохочення етичної взаємодії з різними групами дорослого населення в світі, що все більше насичується медіа.

Емпіричні дані свідчать про те, що ранній, середній та пізній дорослий вік відрізняються чіткими когнітивно-афективними реакціями на рекламні стимули. Цей ефект узгоджується з оптимістичним упередженням, запропонованим теорією соціально-емоційної селективності, і підкреслює необхідність емоційної реклами для літніх споживачів.

З іншого боку, згідно з емпіричними дослідженнями, молоді дорослі частіше реагують на новизну, інтерактивність та контент, що має від-

ношення до їхньої ідентичності. Строу та ін. виявили, що люди на початку дорослого життя більше цікавляться цифровими рекламними роликами, які містять елементи соціального порівняння та динамічні зображення. Ця демографічна група віддає перевагу маркетинговим форматам, які є динамічними, візуально привабливими та культурно релевантними [10, с. 732]. Дослідження з використанням технології відстеження погляду підтверджують цю закономірність: молоді дорослі не тільки швидше переносять свою увагу між елементами екрану, але й більш критично оцінюють рекламу з точки зору особистої ідентифікації та соціальної релевантності [7, с. 72].

Середній вік дає більш комплексну перспективу. Згідно з дослідженням Г. Москіс та ін., люди цієї вікової групи починають віддавати перевагу емоційно значущому та практичному рекламному контенту, але вони все ще мають когнітивну гнучкість, щоб сприймати складну інформацію, якщо вона вважається релевантною [8, с. 518]. У фокус-групах, досліджень проведених Пітерса та команди, дорослі середнього віку повідомили про сильну перевагу рекламних роликів, які поєднують емоційний резонанс з утилітарною цінністю, особливо в контексті здоров'я, фінансів та сім'ї [3, с. 13]. Ці результати показують, що реклама для споживачів середнього віку повинна знаходити баланс між емоційною привабливістю та конкретною інформаційною цінністю, щоб бути ефективною.

Важливість відповідності повідомлення віковим психологічним завданням стала загальною проблемою в емпіричних дослідженнях. Наприклад, у великомасштабному дослідженні з використанням змішаних методів Л. Карстенсен та ін. виявили, що реклама, яка просуває зростання, дослідження та майбутній потенціал, була значно більш привабливою для молодих людей, тоді як люди похилого віку надавали перевагу емоційній стабільності, знайомості та завершеності [5, с. 167]. Крім того, люди старшого віку краще запам'ятовували рекламу, коли вона містила наративні аспекти, пов'язані з міжособистісними проблемами або ностальгічними спогадами. Ці висновки підкреслюють важливість адаптації рекламного контенту не тільки до когнітивних здібностей, але й до мотивації розвитку.

Інший важливий емпіричний висновок стосується чіткості комунікації та швидкості обробки інформації. Ф. Крейк й І. Біалісток виявили, що з віком когнітивне уповільнення знижує здатність людей обробляти стимули з високим навантажен-

ням. Їхні висновки свідчать, що для людей старшого віку «реклама, яка вимагає швидкої когнітивної інтеграції, наприклад, реклама з декількома конкуруючими повідомленнями, може бути менш ефективною, ніж спрощені, емоційно узгоджені альтернативи» [6, с. 133]. Це має наслідки для візуального дизайну, складності мови та темпу мультимедійних рекламних роликів, спрямованих на клієнтів старшого віку.

З методологічної точки зору, емпіричні дослідження сприйняття реклами у дорослому віці мають низку перешкод. По-перше, необхідно правильно враховувати відмінності між вибірками та групами. Як зазначають Струа та ін., зміни у сприйнятті реклами можуть бути зумовлені не лише змінними розвитку, а й впливом різних медіа-екологій та рекламних стандартів на покоління [10, с. 734]. Тому дослідники повинні розрізняти ефекти віку та групи, використовуючи лонгітюдні або крос-послідовні підходи.

По-друге, чутливість вимірювання має вирішальне значення. Традиційні інструменти самооцінки можуть не враховувати неявні когнітивні та емоційні реакції на рекламу. Тому для триангуляції результатів все частіше використовуються мультиметодні підходи, що включають психофізіологічні дані (наприклад, гальванічну реакцію шкіри, варіабельність серцевого ритму), нейровізуалізацію та поведінкові показники. По-третє, варто враховувати культурний контекст. Хоча висновки, зроблені на основі західного контексту, є корисними, їхня застосовність до українського або східноєвропейського населення потребує емпіричного підтвердження. Це особливо актуально для культур, що переживають соціально-політичні зміни, де ідентичність, довіра до ЗМІ та споживча поведінка перебувають у стані постійної зміни.

Порівняльне дослідження реклами за віком вимагає методологічної чіткості, що включає

диференційовані експериментальні умови, адаптовані до вікових когнітивних та емоційних особливостей. Ці зміни є не тільки практичними, але й теоретично необхідними, щоб уникнути упередженості в оцінці сприйняття та запам'ятовування в різних вікових групах.

Висновки. Теоретичний та емпіричний аналізи продемонстрували, що на сприйняття рекламних матеріалів дорослими значний вплив мають вікові психологічні зміни. У ранньому дорослому віці акцент робиться на новизні, динамічності та ідентифікації з рекламними матеріалами; у середньому віці – на прагматизмі, емоційній релевантності та функціональній доцільності; а в пізньому дорослому віці – на позитивній емоційній валентності, сенсі життя та простоті повідомлення. Результати мета-аналізу демонструють існування вікових особливостей у психологічній обробці рекламних матеріалів, що вимагає застосування маркетингових методів, адаптованих до вікових особливостей цільових груп.

Крім того, з огляду на когнітивні та афективні особливості розвитку дорослих, були визначені методологічні наслідки для майбутніх досліджень, включаючи необхідність враховувати відмінності поколінь, використання багаторівневих методів збору даних (таких як біоповедінкові показники) та забезпечення культурної релевантності дослідницьких інструментів.

Подальші дослідження повинні більш глибоко вивчити міжособистісні, соціокультурні та нейропсихологічні аспекти, що впливають на сприйняття реклами різними віковими групами. Також рекомендується розширити емпіричну базу шляхом проведення міжкультурних порівнянь, включаючи представників різних соціально-економічних груп, та використання передових технологій для аналізу поведінкових та емоційних реакцій. Створення адаптивних моделей рекламної комунікації для різних вікових груп також є перспективним.

Список літератури:

1. Савчин М. В. Живе психологічне знання: методологічні, теоретичні, прикладні та практичні дослідження Мирослава Савчина. Дрогобич, 2020. 432 с.
2. Титаренко Т. М. Життєвий шлях особистості в постмодерністському дискурсі. 2010. С. 11–18. URL: <https://surl.li/tdslqs>
3. Adult Age Differences in Dual Information Processes: Implications for the Role of Affective and Deliberative Processes in Older Adults' Decision Making / E. Peters та ін. *Perspectives on Psychological Science*. 2007. Т. 2, № 1. С. 1–23. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00025.x>.
4. Benny Barak, Steven Gould. Alternative age measures: a research agenda. *Advances in Consumer Research*. 1998. № 12. С. 53–58. URL: <https://surl.li/lgsund>
5. Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*. 1999. Т. 54, № 3. С. 165–181. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.3.165>.

6. Craik F. I. M., Bialystok E. Cognition through the lifespan: mechanisms of change. *Trends in Cognitive Sciences*. 2006. T. 10, № 3. С. 131–138. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2006.01.007>.
7. Drolet A., Frances Luce M. The Rationalizing Effects of Cognitive Load on Emotion-Based Trade-off Avoidance. *Journal of Consumer Research*. 2004. T. 31, № 1. С. 63–77. URL: <https://doi.org/10.1086/383424>.
8. Moschis G. P. Marketing to older adults: an updated overview of present knowledge and practice. *Journal of Consumer Marketing*. 2003. T. 20, № 6. С. 516–525. URL: <https://doi.org/10.1108/07363760310499093>.
9. Schaie K. W. Developmental Influences on Adult Intelligence: The Seattle Longitudinal Study,. 2nd ed. New York : Oxford Academic, 2015. URL: <https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780195386134.001.0001>.
10. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Prospects 2022: Summary of Results. 2022. URL: <https://population.un.org/wpp>.
11. Williams P., Drolet A. Age-related differences in responses to emotional advertisements. *Journal of Consumer Research*. 2005. T. 32(3). С. 343–354. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1086/497545>.

Bulakaev D.V. DIFFERENCES IN THE PSYCHOLOGICAL PROCESSING OF ADVERTISEMENTS IN EARLY, MIDDLE, AND LATE ADULTHOOD

The article presents an analysis of psychological factors that influence the perception of advertising materials in early, middle, and late adulthood. It examines contemporary theoretical approaches that explain age-related aspects of responses to advertising, with an emphasis on the cognitive-affective model, social cognitive learning theory, social-emotional selectivity theory, and concepts of the individual life cycle. Theoretical analysis has determined that throughout adulthood, there is a transformation of emotional and cognitive attitudes caused by changes in life priorities, level of experience, cognitive resources, and motivational attitudes of the individual. In early adulthood, there is a high sensitivity to innovative, dynamic, and socially significant advertising content. In middle adulthood, pragmatism, a focus on functional utility, and the ability to identify with a brand prevail; in late adulthood, positive emotional valence, simplicity of information presentation, and semantic significance play a decisive role.

A meta-analysis of empirical studies revealed age differences in the characteristics of emotional response, cognitive assessment, and behavioral intentions when perceiving advertising messages. The results obtained allow us to refine the age typology of advertising perception, which is of practical importance for the development of adaptive marketing tactics. The article also outlines the main methodological recommendations for future research, which requires an interdisciplinary approach and consideration of generational, cognitive, and cultural factors in the process of media consumption. These conclusions are of practical value because they allow for a personalized approach to the development of advertising messages that takes into account the age-related psycho-emotional characteristics of the target audience.

Key words: cognitive reception of advertising, age-related perception differentiation, consumer motivational structure, affective-cognitive determinants, neuropsychological markers of perception.

Дата надходження статті: 29.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Власенко О.О.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Новіков С.О.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

КОГНІТИВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ДО ЦИФРОВИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

У статті проаналізовані когнітивні аспекти психологічної готовності працівників підприємств харчової промисловості до змін в умовах цифровізації суспільства. Проведений теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що когнітивна готовність є складною та інтегративною властивістю особистості, яка охоплює низку базових психічних функцій – увагу, оперативну пам'ять, когнітивну гнучкість, виконавчі функції та метакогнітивні механізми. Ці функції забезпечують здатність орієнтуватися у швидкозмінному цифровому середовищі, опрацьовувати великі обсяги інформації, приймати ефективні рішення та адаптуватися до нових технологічних умов.

Особливості праці в харчовій галузі, зокрема рутинність процесів, жорстка регламентація дій, низький рівень цифрової інтегрованості й висока частка працівників старшого віку, створюють специфічні труднощі у впровадженні цифрових інновацій. У таких умовах когнітивна готовність набуває статусу не лише індивідуального ресурсу, але й важливого об'єкта управління, підтримки та розвитку з боку керівництва підприємств. Визначено, що впровадження цифрової трансформації без врахування психологічної складової може викликати когнітивне перевантаження, зниження продуктивності та опір змінам.

У статті обґрунтовано потребу у впровадженні когнітивно-психологічних інтервенцій на підприємствах харчової промисловості, зокрема таких як когнітивні тренінги, психоедукаційні програми, адаптивне навчання та профілактика техностресу. Розглянуто потенціал використання цифрових симуляторів і адаптивних освітніх платформ для розвитку когнітивної гнучкості працівників. Визначено роль організаційної культури у формуванні сприятливого психологічного клімату для впровадження змін.

Підсумовано, що підвищення когнітивної готовності працівників має стати пріоритетним завданням у стратегічному плануванні цифрової модернізації підприємств. Окреслено напрями подальших досліджень – зокрема, потребу у створенні емпіричних методик діагностики когнітивної готовності та розробці диференційованих програм підвищення адаптивності працівників різного віку та професійної спеціалізації.

Ключові слова: когнітивна готовність, цифрова трансформація, харчова промисловість, адаптація до змін, психологічна готовність.

Постановка проблеми. Сучасна харчова промисловість в умовах розвитку світових цифрових перетворень зазнала швидких і комплексних технічних змін. Когнітивні вимоги до працівників галузі кардинально змінилися з появою автоматизованих систем, цифрового контролю якості, технологій відстеження, логістики на основі штучного інтелекту та інтелектуальних виробничих ліній. Здатність працівників харчової галузі до цифрових трансформацій все частіше сприй-

мається як складний когнітивний та адаптивний процес, який вимагає цілеспрямованого психологічного впливу, а не лише набуття технічних навичок.

Створення програм, спрямованих на поліпшення когнітивних здібностей промислових працівників, таких як увага, пам'ять, швидкість обробки інформації та прийняття рішень, ускладнюється відсутністю практичних досліджень. Як результат, питання когнітивного зростання в кон-

тексті цифрової трансформації є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Воно пов'язує мікрорівневу психологічну динаміку окремих працівників із глобальними змінами в сфері праці та технологій. Крім того, воно безпосередньо впливає на практики найму, ініціативи з перепідготовки, програми цифрової грамотності та психологічну атмосферу на робочому місці.

Це обумовлює необхідність проведення ґрунтовних досліджень розвитку когнітивних здібностей психологічної готовності працівників підприємств харчової промисловості як важливого чинника їх ефективної адаптації до змін цифрового середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням когнітивних аспектів психологічної готовності працівників до змін цифрового середовища займаються декілька галузей психології: нейропсихологія, когнітивна психологія, психологія праці та цифрова компетентність.

Дворівнева структура людського пізнання, представлена у фундаментальній праці В. Канемана, обґрунтовує повільне, обдумане міркування та швидку, інтуїтивну обробку інформації та визначає основні фактори, що впливають на виконання завдань в умовах цифрового стресу [9]. Залежно від ступеня автоматизації та складності, ці системи використовуються по-різному у виробничих умовах, що впливає на якість прийняття рішень. Дж. ЛеПайн, Дж. Колквіт та А. Ерез виявили, що особистісні якості, включаючи відкритість до досвіду та загальні когнітивні здібності, значною мірою визначають здатність до адаптації до мінливих робочих ситуацій [10, с. 569]. Особливо актуальне це твердження у цифрових робочих середовищах, де швидкість навчання та гнучкість мають вирішальне значення. Модель робочої пам'яті А. Бейдлі висвітлює розуміння того, як працівники виконують значну кількість задач та завдань одночасно та обробляють величезний потік цифрової інформації в середовищах з великою кількістю датчиків та інтерфейсів. Робоча пам'ять «функціонує як тимчасова система зберігання, яка підтримує міркування та направляє прийняття рішень і поведінку» [4, с. 35]. Це важливо у ситуаціях, коли потрібна швидка реакція на цифрові вхідні дані. Дослідження Р. Майєра зосереджені на функції когнітивного навантаження в технологічно вдосконаленому навчанні. Він підкреслює, як навчання та виконання завдань можуть негативно впливати на надмірне непотрібне навантаження, спричинене неякісним дизайном цифрового інтерфейсу

[11, с. 4]. П. Спектор підкреслює зростаюче значення когнітивного оцінювання та прогнозування адаптації в промисловій та організаційній психології для найму та навчання нових співробітників. Його дослідження показують, що когнітивні характеристики впливають на довгострокову професійну адаптацію в швидко мінливих умовах, а також на виконання роботи [14]. Дослідження Х. Захера щодо старіння та робочого місця також показують необхідність гнучкого та кристалізованого інтелекту для того, щоб допомогти старшим працівникам залишатися продуктивними в умовах цифрових змін. Згідно з його аргументами, «успішне «старіння» на роботі передбачає постійну когнітивну активність та відкритість до нових досвідів» [16, с. 7], що є особливо актуальним з огляду на демографічну різноманітність робочої сили в харчовій промисловості. Зв'язок між технологічними змінами, когнітивною втомою та психологічним навантаженням також був доведений дослідженнями, проведеними М. Фордом та ін. і Ван Дер Лінденом та ін. Вони показують, як неправильно проведений цифровий перехід призводить до зниження продуктивності, пов'язаного зі стресом, через збільшення розумових зусиль і когнітивної втоми [8, с. 13; 6, с. 210].

Ці висновки підкреслюють необхідність розглядати цифрову трансформацію як процес, що глибоко впливає на когнітивне та психологічне здоров'я, а не лише як частину технологічного прогресу. Незважаючи на ці дослідження, все ще існує ряд невивчених питань. По-перше, когнітивна підготовка отримала велику увагу в контексті висококваліфікованої робочої сили, освіти та ІТ, але її функція в промислових секторах, таких як харчова промисловість менш досліджена. По-друге, існує нестача досліджень, які безпосередньо пов'язують певні когнітивні навички, такі як розумова гнучкість, стійка увага та просторове мислення, з операційною ефективністю в виробничих контекстах, які зазнали цифрової трансформації. Нарешті, все ще бракує емпіричних досліджень щодо програм психологічної перепідготовки, спрямованих на поліпшення цифрової адаптації працівників. Очевидно, що необхідні більш практичні дослідження, які зосереджуються на робочій силі в харчовій промисловості та розглядають, як методи когнітивного розвитку можуть допомогти персоналу більш плавно та конструктивно адаптуватися до цифрової трансформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що незважаючи на важливість цього

питання, в психологічній літературі мало відомо про когнітивні та психологічні компоненти готовності працівників харчової галузі до змін, що виникають під впливом діджиталізації суспільства.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне дослідження когнітивних аспектів психологічної готовності працівників харчової промисловості до цифрових змін та визначення ключових когнітивних аспектів їх успішної адаптації до процесів цифрової трансформації.

Виклад основного матеріалу. В останні роки зростає науковий інтерес до теми психологічної та когнітивної готовності особистості до цифрової трансформації. Дослідники з різних галузей, включаючи цифрове навчання, гігієну праці, когнітивну нейробіологію та промислову та організаційну психологію, почали досліджувати когнітивні здатності, які дозволяють ефективно адаптуватись до швидко мінливого цифрового середовища. Когнітивні компоненти гнучкості працівників привертають все більшу увагу, особливо в контексті автоматизації, штучного інтелекту та цифрової інтеграції у виробничі процеси. Когнітивна сфера людини, яка забезпечує стійку до стресу адаптацію, отримала набагато менше уваги, ніж технічна підготовка та ефективність автоматизації.

Крім того, український контекст має низку унікальних труднощів. Як внутрішні реформи, так і зовнішня інтеграція з європейськими стандартами призводять до значної модернізації харчової промисловості країни, що прискорює процес впровадження цифрових технологій на підприємствах цієї галузі.

Сучасні працівники підприємств повинні мати здатність швидко обробляти цифрову інформацію, швидко приймати рішення та гнучко переходити від ручних до автоматизованих операцій у зв'язку зі зростанням інтенсивності та складності когнітивного навантаження, що супроводжує цифровізацію професійної діяльності [9; 12; 13]. Е. Бриніольфссон і Е. МакАфі стверджують, що «працівники більше конкурують не один з одним, а з інтелектуальними машинами, які постійно вдосконалюються» [5, с. 14], що вимагає покращення таких навичок як уважність, робоча пам'ять та адаптивність у доповнення до цифрових навичок. Необхідно також враховувати, що не всі співробітники однаково відчують вплив цифрової трансформації. Когнітивні елементи, включаючи контроль уваги, виконавчі функції та метакогніцію, безпосередньо пов'язані з психологічною підготовленістю людини, яка вклю-

чає саморегуляцію, відкритість до інновацій, толерантність до невизначеності та мотивацію до навчання [10; 13; 16]. У цій ситуації психологічну підготовленість потрібно переосмислити як когнітивну здатність, що сприяє ефективному управлінню переходом, а також як схильність до конкретного нейтрально-позитивного ставлення. З практичної точки зору, ця проблема є нагальною для відділів кадрів харчової промисловості, психологів праці та керівників підприємств. Згідно з дослідженнями, працівники, які когнітивно не готові, стикаються з цифровим перевантаженням, підвищеним рівнем стресу, зниженням задоволеності роботою та зниженням продуктивності [8, с. 17; 15]. Р. Парасураман і К. Вікенс зазначають, що «невідповідність між вимогами автоматизації та людськими можливостями створює нові форми помилок оператора» [12, с. 514], підкреслюючи необхідність надання персоналу психологічної та когнітивної підтримки паралельно з технологічними інноваціями.

Дж. ЛеПайн, Дж. Колквіт та А. Ерез стверджують, що «люди з когнітивною гнучкістю краще здатні швидше адаптувати свою поведінку та стратегії і конструктивно реагувати на мінливі вимоги завдань» [10, с. 568]. Це особливо актуально в умовах цифрової трансформації промислових підприємств, де нові інтерфейси, автоматизовані системи та технології постійно змінюють структуру завдань. Це може включати моніторинг систем у режимі реального часу, розшифровку даних датчиків або виконання цифрових процедур контролю якості в харчовій промисловості.

Аналіз досліджень показують, що недостатня цифрова адаптація та когнітивне перевантаження мають згубний вплив на психологічне здоров'я та продуктивність. Згідно з М. Фордом та ін., психічне виснаження та зниження мотивації пов'язані з обмеженнями в часі та невирішеною складністю системи [8, с. 15]. Висновки Ван дер Ліндена та його колег, які стверджують, що «постійне когнітивне навантаження погіршує виконавчі функції, особливо в умовах багатозадачності» [15, с. 212], узгоджуються з цим.

На психологічну підготовленість впливають не тільки внутрішньоособистісні фактори, а й вікові когнітивні зміни. Х. Захер зазначає, що хоча старші працівники можуть демонструвати нижчі показники таких когнітивних здібностей, як короткочасна пам'ять і швидкість обробки інформації, вони все ще мають високий рівень кристалізованого інтелекту, який при правильній роботі може стати компенсаторним ресурсом [16, с. 17].

Однак методи перепідготовки часто виявляються неефективними на практиці, коли йдеться про задоволення вікових когнітивних потреб.

Багатогранна структура готовності підкреслюється також у дослідженнях І. Ващенко, який зазначає, що внутрішня когнітивна саморегуляція та метасвідомість розумової діяльності є основою психологічних ресурсів для адаптації до технологічних змін [2, с. 36]. О. Байєр наголошує, що «проактивна когнітивна реструктуризація та емоційна стійкість є необхідними для адаптації до кризових ситуацій у професійному середовищі» [1, с. 129]. Ми можемо казати про однотайність поглядів наукової спільноти, зважаючи на загальноприйняту уявлення про те, що когнітивна грамотність та нейропсихологічна підготовка робочої сили повинні підтримуватися цифровою модернізацією [3, с. 412].

Незважаючи на зростаючу кількість теоретичних і практичних доказів, все ще існує суттєва проблема: підприємства харчової галузі рідко включають психологічне або когнітивне навчання у свої стратегії цифрової трансформації. Технічне перенавчання часто зосереджується лише на функціонуванні системи та процедурних інструкціях, приділяючи мало уваги розвитку виконавчих функцій, зміцненню пам'яті або технікам концентрації уваги. Таким чином, співробітники можуть отримати формальні знання, необхідні для роботи з новими системами, не маючи когнітивної стійкості, необхідної для подолання складнощів, невизначеності або помилок. Сучасна психологічна практика пропонує низку методів втручання для вирішення цих проблем. Вони включають програми когнітивного навчання, орієнтовані на пам'ять, увагу та прийняття рішень; курси з цифрової грамотності, засновані на ергономіці та науці про навчання; а також послуги психологічної підтримки, що допомагають впоратися з тривогою, техностресом та цифровим опором. П. Спектор підкреслює, що «для забезпечення довгострокової ефективності заходи з когнітивної адаптації повинні бути включені в процеси відбору та навчання в галузі промислової психології» [14, с. 125].

Впровадження таких заходів безпеки є необхідним і складним завданням для української харчової промисловості. Цифрова компетентність працівників стала надзвичайно важливою в результаті посилення інтеграції України в міжнародні виробничі ланцюги та впровадження критеріїв безпеки та простежуваності ЄС. Синхронізація технічної модернізації та психологічної

адаптації є ключовою стратегічною метою для сталого промислового зростання [3].

У контексті швидкої цифровізації психологічна готовність до змін все частіше розглядається не тільки як мотиваційна або емоційна характеристика, але й як складна, багатокомпонентна структура, що інтегрує когнітивні, поведінкові та регуляторні фактори. Згідно з сучасними психологічними дослідженнями, когнітивна готовність – це ступінь, в якій людина має розумову здатність пристосовуватися до нових, невизначених або технологічно опосередкованих ситуацій. Ця конструкція включає в себе контроль уваги, робочу пам'ять, прийняття рішень під тиском, когнітивну гнучкість та метакогнітивну свідомість. Теоретичний аналіз когнітивної готовності вказує на те, що вона тісно пов'язана зі здатністю до адаптивного функціонування.

Таким чином, вважаємо, що до основних когнітивних здатностей, які беруть участь у психологічній готовності працівників харчової промисловості до цифрових змін, можна віднести наступні когнітивні аспекти:

Тривала увага та концентрація. Цифрові виробничі системи вимагають від працівників постійної пильності щодо численних візуальних та аудіальних потоків інформації. Дослідження підтверджують, що втома значно збільшує ймовірність помилок в умовах високої автоматизації [12, с. 515]. У середовищах переробки харчових продуктів, де час і безпека мають вирішальне значення, втрата уваги може призвести до збоїв або похибок.

Робоча пам'ять і багатозадачність. Здатність утримувати та обробляти інформацію протягом коротких періодів часу лежить в основі виконання завдань, що вимагають інтенсивного використання інтерфейсу, таких як цифрова документація, контроль запасів або калібрування автоматизованих ліній. Як зазначає Р. Майєр, «коли стороннє когнітивне навантаження перевищує ємність робочої пам'яті, погіршуються як розуміння, так і продуктивність» [11, с. 5].

Прийняття рішень та виконавчий контроль. З появою систем, що підтримуються штучним інтелектом, працівники часто отримують завдання інтерпретувати вихідні дані та приймати відповідні рішення на основі прогнозних алгоритмів. Д. Канеман підкреслює, що «якість рішень погіршується під впливом стресу та швидкості, особливо коли інтуїтивні реакції переважають аналітичні процеси» [9, с. 31].

Когнітивна гнучкість та здатність до навчання. Здатність швидко переходити між різними опе-

раційними платформами або вивчати нові програмні додатки є фундаментальною для адаптації. С. Фрей та М. Осборн стверджують, що «технологічна адаптивність стане ключовим чинником стабільності зайнятості в секторах, на які впливає цифровізація» [7, с. 269].

Наслідки цих когнітивних вимог посилюються в харчовій промисловості через історично низький рівень цифровізації в цьому секторі. Коли працівники адаптуються до цифрових робочих процесів, вони часто стикаються з необхідністю навчання. Це вимагає реорганізації вкорінених когнітивних стратегій, таких як залежність від фізичних підказок, повторення процедур або зміна паперових механізмів контролю, на додаток до нових знань. Коли на зміну приходять інформаційні панелі, сенсорні екрани або хмарні системи, недосвідчені співробітники можуть заплутатися, припуститися помилок або негативно реагувати на ці зміни.

Слід також зазначити, що когнітивна підготовленість є ключовим психологічним фактором, який визначає успішну адаптацію до цифрових змін персоналу підприємств харчовій галузі і вона не є ні допоміжною, ні другорядною рисою. Її розвиток, що ґрунтується на емпіричних дослідженнях і реаліях цифрового робочого середовища, вимагає спільних зусиль психологів, менеджерів з персоналу, освітян та законодавців. Тому включення психологічних і когнітивних технік у процеси трансформації підприємств є як практичною, так і науковою необхідністю.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити ряд важливих висновків. По-перше, адаптація до нових умов виробництва, спричинених впровадженням автоматизованих та інформаційних технологій, значною мірою залежить від когнітивної готовності співробітників до цифрових змін. По-друге, когнітивну готовність складають наступні компоненти: виконавчі функції, робоча пам'ять, увага, когнітивна гнучкість та метакогнітивна рефлексія. По-третє, поширеність звичних видів діяльності, низький цифровий стартовий рівень та віковий розподіл робочої сили мають особливе значення для когнітивної адаптації в харчовій промисловості. По-четверте, до сучасних навчальних програм адаптації до цифрових змін слід додати методики зменшення технологічного стресу, когнітивне навчання та психоосвітні підходи. Таким чином, когнітивну готовність слід розглядати не тільки як внутрішній ресурс особистості, але й як об'єкт професійного навчання, підтримки й розвитку. Для забезпечення цього ресурсу особистості необхідна системна участь психологів, керівників підприємств та навчальних закладів.

Подальші наукові дослідження можуть зосередитися на створенні емпірично обґрунтованих методів оцінки когнітивної готовності до цифрової трансформації в різних секторах економіки, вивченні ефективності психокогнітивних інтервенцій у підвищенні когнітивної гнучкості працівників та розробці диференційованих програм підвищення адаптивності працівників різного віку та професійної спеціалізації.

Список літератури:

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2018. № 40. С. 33–49. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>.
3. Цифрова трансформація промислового менеджменту: теорія і практика : монографія за ред. д. філософ. н., проф. В. Г. Воронк., д. е. н., проф. Н. Г. Метеленко. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. 816 с. URL: <https://surl.li/xariji>
4. Baddeley A., Eysenck M. W., Anderson M. C. Memory. Psychology Press, 2015. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315749860>.
5. Brynjolfsson E., McAfee A. The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies. W.W. Norton & Company, 2014. 306 p.
6. Dede C. Comparing frameworks for 21st century skills. *Solution Tree Press*. 2010. С. 51–76.
7. Frey C.B., Osborne M.A. The future of employment: How susceptible are jobs to computerisation?. *Technological Forecasting and Social Change*. 2017. Т. 114. Р. 254–280. URL: <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2016.08.019>.
8. How do occupational stressor-strain effects vary with time? A review and meta-analysis of the relevance of time lags in longitudinal studies / M. T. Ford та ін. *Work & Stress*. 2014. Т. 28(1). Р. 9–30. URL: <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.877096>.
9. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. *Statistical Papers*. 2011. Т. 55, № 3. Р. 915. URL: <https://doi.org/10.1007/s00362-013-0533-y>.

10. LePine J. A., Colquitt J. A., Erez A. Adaptability to Changing Task Contexts: Effects of General Cognitive Ability, Conscientiousness, and Openness to Experience. *Personnel Psychology*. 2000. 53, № 3. P. 563–593. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2000.tb00214.x>.
11. Mayer R. E. Introduction to Multimedia Learning. *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning*. 2005. P. 1–16. URL: <https://doi.org/10.1017/cbo9780511816819.002>.
12. Parasuraman R., Wickens C. D. Humans: Still Vital After All These Years of Automation. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*. 2008. T. 50, № 3. P. 511–520. URL: <https://doi.org/10.1518/001872008x312198>.
13. Rottman B. M., Gentner D., Goldwater M. B. Causal Systems Categories: Differences in Novice and Expert Categorization of Causal Phenomena. *Cognitive Science*. 2012. T. 36, № 5. P. 919–932. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1551-6709.2012.01253.x>.
14. Spector P. E. *Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice*. Wiley & Sons, Incorporated, John, 2012.
15. Voluntary or involuntary? Control over overtime and rewards for overtime in relation to fatigue and work satisfaction / D. G. J. Beckers та ін. *Work & Stress*. 2008. 22, № 1. P. 33–50. URL: <https://doi.org/10.1080/02678370801984927>.
16. Zacher H. Successful Aging at Work. *Work, Aging and Retirement*. 2014, 1, № 1. P. 4–25. URL: <https://doi.org/10.1093/workar/wau006>.

Vlasenko O.O., Novikov S.O. COGNITIVE ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF EMPLOYEES OF THE FOOD INDUSTRY TO DIGITAL TRANSFORMATIONS

The article analyzes the cognitive aspects of the psychological readiness of employees of the food industry for changes in the conditions of digitalization of society. The theoretical analysis of scientific sources made it possible to determine that cognitive readiness is a complex and integrative personality trait that covers a number of basic mental functions – attention, RAM, cognitive flexibility, executive functions and metacognitive mechanisms. These functions provide the ability to navigate in a fast -changing digital environment, to process large amounts of information, make effective solutions and adapt to new technological conditions.

Features of work in the food industry, in particular the routine of the processes, rigid regulation of actions, low level of digital integration and high proportion of older workers, create specific difficulties in the introduction of digital innovation. In such circumstances, cognitive readiness becomes not only an individual resource, but also an important object of management, support and development by enterprise management. It is determined that the introduction of digital transformation without taking into account the psychological component can cause cognitive overload, decrease in productivity and resistance to changes.

The article substantiates the need for the introduction of cognitive-psychological interventions at the food industry, such as cognitive trainings, psychoducational programs, adaptive training and technostress prevention. The potential of using digital simulators and adaptive educational platforms for the development of cognitive flexibility of workers is considered. The role of organizational culture in the formation of a favorable psychological climate for the implementation of changes is determined.

It is suggested that increasing the cognitive readiness of employees should be a priority in strategic planning of digital modernization of enterprises. The directions of further research are outlined – in particular, the need to create empirical techniques for the diagnosis of cognitive readiness and the development of differentiated programs for improving the adaptability of workers of different ages and professional specialization.

Key words: cognitive readiness, digital transformation, food industry, adaptation to changes, psychological readiness.

Дата надходження статті: 14.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Тимошенко Т.С.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Дідович Ю.С.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

РЕПРЕЗЕНТАТИВНІ СИСТЕМИ ЯК ОСНОВА АДАПТАЦІЇ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ТЕХНІК ДО ПОТРЕБ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються поняття та види репрезентативних систем, а також особливості практичного застосування психологічних аспектів репрезентативних систем як основи для адаптації арт-терапевтичних технік до індивідуальних потреб особистості, а саме: здатності сприймати, аналізувати та виражати інформацію через сенсорні канали для досягнення високого рівня психоемоційного благополуччя. Визначено важливу роль репрезентативних систем у формуванні арт-терапевтичних технік, індивідуально підібраних до потреб особистості, яка сприяє боротьбі зі стресовими ситуаціями, розвитку самосвідомості та відновленню психологічних ресурсів у динамічному соціальному середовищі.

Мета статті полягає у визначенні поняття репрезентативних систем та аналізі можливостей їх застосування при використанні арт-терапевтичних технік для гармонізації психоемоційного стану особистості. Проаналізовано сутність репрезентативних систем як сукупності сенсорних модальностей, що створюють індивідуальний спосіб сприйняття інформації та взаємодії зі світом, а також в призмі цього розглянуто існуючі шляхи арт-терапії, як інтеграцію творчих процесів для стабілізації психоемоційної рівноваги, самопізнання та самовираження. Акцентовано увагу на ключовій ролі індивідуального підходу в арт-терапії, який враховує переважаючі репрезентативні системи особистості і здійснюється за допомогою вибору відповідних технік. Обґрунтовано багатофункціональність та ефективність використання методу арт-терапії, завдяки технікам адаптованих до репрезентативних систем, а саме: візуальних (графіка, живопис), аудіальні (звукові асоціації, музикотерапія), кінестетичні (пластика, танець, робота з матеріалами) тощо. Наукова новизна полягає у виявленні причинно-наслідкового зв'язку між репрезентативними системами та індивідуальними техніками арт-терапії для підвищення емоційної стабільності та психологічної рівноваги особистості в динамічному світі.

Ключові слова: репрезентативні системи, арт-терапія, психологічна адаптація, самовираження, сенсорні модальності, психоемоційне благополуччя.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення, що супроводжуються швидкими соціальними трансформаціями, психоемоційними викликами та стрімким зростанням стресових факторів, особливого значення набуває сутність психологічного благополуччя особистості. В багатьох проявленнях воно залежить від здатності швидких адаптацій до мінливих середовищ в прояві гармонізації зовнішніх і внутрішніх середовищ. Ключовим аспектом даної адаптації є форми індивідуального сприйняття світу, що формуються через репрезентативні системи – сенсорні канали (аудіальний, візуальний, кінестетичний, дигітальний), які визначають яким чином людина обробляє інформацію,

взаємодіє з оточенням та виражає емоції. Відповідно в сучасній психології є актуальне завдання по розробці та вдосконаленню методів психологічної підтримки з урахуванням індивідуальних особливостей людей в проявленнях репрезентативних систем для реалізації підвищеної ефективності адаптації особистості до викликів зовнішнього середовища. В своєму контексті арт-терапія використовує творчі процеси для реалізації підтримки психічного здоров'я [8, с. 4–6]. Науковий інтерес полягає в потребі більш детального вивчення питання адаптації арт-терапевтичних технік до репрезентативних систем, що сприятиме покращенню здатностей особистостей до

кращої адаптації та саморегуляції в нестабільних умовах сучасних викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічною основою статті стали праці основоположників в напрямленні НЛП: Р. Бендлер (R. Bandler), Дж. Гріндер (J. Grinder), Дж. О'Коннор (J. O'Connor), М. Мендонс (M. Mendonça), що започаткували поняття репрезентативних систем зарубіжній психології в кінці ХХ століття, де основна увага приділяється етапам та процедурам переробки інформації. Також загальнотеоретичні положення наукової психології про феномен творчості та арт-терапії, де Е. Крамер (E. Kramer) розглядала мистецтво як засіб терапії, наголошуючи на його здатності допомагати людині виражати емоції та переживати внутрішні конфлікти. Н. Карі (N. Karr), Х. Лендгарден (H. Landgarten), Карл Юнг (C. Jung), В.А. Роме-нець, Я.О. Пономарьов, В.О. Моляко, Т.М. Третьяк, К. Тейлор (K. Taylor), Б. Карлоф (B. Karloff), що займались вивченням психологічних механізмів творчості та їхнього впливу на особистісний розвиток. На основі аналізу змісту арт-терапевтичних технік, викладених у працях Н. Кальки, З. Ковальчук, С. Мінніна, К. Юнга, К.А. Малкіоді (K.A. Malchiodi), Р. Емуни (R. Emunah) та інших дослідників, можна здійснити обґрунтований розподіл між напрямками арт-терапії відповідно до репрезентативних модальностей особистості. Водночас, аналіз останніх досліджень свідчить про недостатність висвітлення особливостей арт-терапевтичних методик в сфері питання систематичного використання репрезентативних систем у науковій літературі для створення відповідних структурованих арт-терапевтичних програм.

Постановка завдання. У контексті вивчення репрезентативних систем та їх впливу на сприймання та обробку інформації було сформульовано мету дослідження – виявлення особливостей прояву різних репрезентативних систем у контексті ефективності арт-терапевтичних методик. Вивчення зв'язків між ними, а також адаптація технік до індивідуальних потреб особистості з урахуванням домінуючої системи. Метою статті є визначення та проаналіз ролі репрезентативних систем як основи адаптації арт-терапевтичних технік до потреб особистості.

Виклад основного матеріалу. У сучасній психології арт-терапія, як поєднання напрямків мистецтва та психологічної терапії, займає унікальне місце, адже веде до гармонізації внутрішнього стану людини через творчий підхід. Даний метод зародився на початку ХХ століття, на стику

мистецтва і науки. Арт-терапія для усвідомлення потреби у саморефлексії, самопізнанні та гармонізації стану використовує такі невербальні засоби комунікації як музика, танець, малювання, ліплення тощо. Репрезентативні системи є ключем арт-терапії, так як допомагають сформувати психологічний портрет особистості через індивідуальні способи сприйняття, аналізу та вираження інформації. Індивідуальні підходи у психотерапії створюються завдяки репрезентативним каналам сприйняття. Арт-терапія активує праву півкулю мозку, а отже творчість та інтуїцію, тим самим веде до емоційного розвантаження і стимулювання соціально-когнітивних навичок, підвищення самооцінки. Арт-терапія є досить універсальною, бо немає культурних, соціальних чи вікових обмежень [3, с. 6–7]. Репрезентацію інформації в напрямленні НЛП прийнято вважати ключовим поняттям. Водночас уточненням сприймання репрезентації є передача інформації свідомості і також перекодування її для використання в пізнавальних діяльностях в подальшому. Кожен із суб'єктів завжди використовує первинні репрезентативні системи (аудіальну, візуальну, кінестичну, дигітальну). Дана перевага дозволяє побачити певне домінування певної модальності (зір, слух, дотик, нюх, смак) і відповідно її типові характеристики [8, с. 4–6]. Джон Гріндер (J. Grinder) та Річард Бендлер (R. Bandler) в своїх працях основи НЛП, включають ідею про те, як люди використовують зорові, слухові та кінестетичні репрезентативні системи для обробки інформації. Ці три системи стали основою для розуміння того, як люди структурують свій досвід і комунікують [8, с. 4–6].

В психотерапевтичній практиці НЛП репрезентативна системи є засобом прямого і швидкого доступу до свідомості клієнта. Окрім переважної (домінантної) системи концепції НЛП також оперують поняттям провідної репрезентативної системи. [28, с. 26–28]. Домінантною репрезентативною системою варто назвати ту, яка більш ефективно та вміло використовується суб'єктом. Джозеф О'Коннор (J. O'Connor) акцентував увагу на тому що: «Певний суб'єкт може мислити зоровими образами, в той час як інший – звуковими» [28, с. 26]. В системі НЛП ознаки по яким можна виявити прояв певних репрезентативних систем іменують ключами (сигналами) доступу. Відповідно кожна з п'яти систем є отримувачем інформації, які потім будуть перенаправлені на активацію спогадів для вироблення подальшої поведінки [8, с. 5]. В своїх працях В. Лусбрінк

(V. Lusebrink) підтверджує те, що завдяки своєму мультимодальному підходу арт-терапія здатна більш ефективно активізувати всі сенсорні канали, що може сприяти глибшій обробці емоційного досвіду людини [24]. В дослідженнях К.А. Малькіоді (K.A. Malchiodi), акцентується увага на тому, що використання резонуючих творчих технік, вірно адаптованих до потреб учасника, сприяє досягненню більшої терапевтичної ефективності завдяки індивідуальному підходу [25, с. 30]. Е. Хусс (E. Huss) і Т. Самсон (T. Samson) у своєму мета-аналізі зазначають, якщо арт-терапевтичні втручання є добре адаптованими до сенсорних модальностей, то вони сприяють формуванню емоційної стабільності та адаптаційній здатності в умовах стресу [15]. Дослідження з енциклопедії Р. Ділтса (R. Dilts) наголошують на тому, що врахування сенсорних переваг у терапевтичному процесі сприяє якісному формуванню цілісного сприймання [12, с. 1097–1102].

Крім того, в сучасних емпіричних роботах, зокрема Дж. Рубіна (J. Rubin), вказано на потенціал арт-терапії як інструменту для процесу гармонізації внутрішнього стану через метод активації сенсорних каналів [31, с. 32]. Існує взаємозв'язок між домінуючими репрезентативними системами в співставленні властивостей творчого мислення як показників оригінальності та гнучкості [7]. Термін арт-терапія розуміється як терапія, реалізована мистецтвом [3, с. 10–11]. Арт-терапія – це напрям, що був сформований в середовищі мистецьких об'єднань. Едіт Крамер (E. Kramer), визначаючи цю дифініцію, особливу увагу приділяла емоційної експресії, підкреслюючи, що символізм, метафора та почуття разом з емоціями значно вільніше виражаються через мистецтво [2, с. 7–9]. «Арт-терапія була започаткована на уявленнях про те, що створення і сприйняття візуальних образів є основним аспектом пізнавальної діяльності людини, адже візуальний образ є засобом комунікації між психотерапевтом і клієнтом» – Д. Уоллер (D. Waller) [7, с. 18].

Візуальна репрезентативна система є однією з основних сенсорних модальностей, завдяки якій люди сприймають і обробляють інформацію, використовуючи переважно зорові образи [5]. Особи з домінуючою візуальною системою можуть краще запам'ятовувати і обробляти інформацію через кольори та форми, картини [26].

Візуальні техніки, за твердженням К. Юнга (C. Jung), є проекцією несвідомого, оскільки образи та символи безпосередньо транслюють внутрішні конфлікти та архетипи [16, с. 237].

К.А. Малькіоді (K.A. Malchiodi) вказує на те, що саме візуальна символізація дозволяє обійти захисні механізми свідомості, що відповідно робить ці техніки дієвими при роботі з психотравмою [25, с. 10]. Арт-техніки, орієнтовані на візуалізацію внутрішніх станів через колір, форму, симетрію, найповніше реалізуються в таких напрямках: ізотерапія, мандалотерапія, колажування, нейрографіка, фототерапія, флюїд-арт, тканинна арт-терапія.

Ізотерапія, є потужним інструментом, що використовує творче, спонтанне чи тематичне малювання для вираження думок, почуттів і переживань через образи, символи та кольори. Ізотерапія активізує ключові психічні функції – мову, сприймання, рухову координацію та мислення, сприяючи їх інтеграції [10]. Карл Юнг (C. Jung) зазначав, що несвідоме проявляється у малюнках через символи та образи, які є «прямими повідомленнями», що важко приховати, на відміну від вербальної комунікації [16, с. 232–235]. За концепцією нейролінгвістичного програмування, люди з домінуючою візуальною системою краще сприймають і обробляють інформацію через зорові стимули [8, с. 4–6]. Дослідження Кетрін Кімпорт (K. Kimport) та Емілі А. Роббінс (E.A. Robbins) підтверджують, що використання візуальних технік в арт-терапії покращує терапевтичні результати для таких осіб, сприяючи емоційній стабільності [19]. Арт-терапія для візуально репрезентативної системи – це потужний інструмент для покращення концентрації, моделювання поведінки, зниження стресу тощо [4, с. 8].

Мандалотерапія – методика, яка використовує циркулярні круглі зображення (мандали) для діагностики та дослідження внутрішнього світу особистості [11]. Карл Юнг (C. Jung) першим ввів мандали в психологічну практику, вважав їх «універсальним психічним образом» і символом самості [16, с. 213]. Розфарбовування мандал значно знижує рівень тривоги у порівнянні з вільним малюванням. Це пояснюється тим, що структурована форма мандали забезпечує відчуття порядку та безпеки, що є важливим для психологічної рівноваги [11].

Колажування як арт-терапевтична техніка – створення зображення з фотографій, вирізок із газет і журналів, тканин, кольорового паперу, дерева чи мотузок. Воно дозволяє «бачити» і осмислювати свій внутрішній світ. Для візуалів – це природний спосіб самовираження, який сприяє емоційній стабільності [4, с. 6]. Дослідження Хелен Ландгартен (H. Landgarten) додають, що

створення колажів структурує хаотичні почуття, допомагаючи знайти рівновагу [21].

Нейрографіка, спираючись на принципи біоніки та гармонії, резонує з природними ритмами організму, що сприяє внутрішньому спокою та задоволенню. Техніка сполучення та округлення ліній у нейрографіці символічно та фізично об'єднує розрізнені аспекти психіки, сприяючи цілісності особистості [24]. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що створення нешаблонних, біонічних ліній може стимулювати нейронні зв'язки в мозку, сприяючи змінам у мисленні та поведінці [24]. Малювання спонтанних ліній активує творчі процеси, які сприяють зниженню стресу та підвищенню емоційної регуляції. Творчі методи дозволяють людині вийти за межі раціонального мислення, яке часто є джерелом психологічних проблем, і знайти інтуїтивні рішення [18].

Фототерапія як форма арт-терапії використовує фотографії для стимуляції емоційних і когнітивних процесів через візуальні образи. Люди з домінуючою візуальною системою краще реагують на зображення, що робить фототерапію особливо ефективною для них [2, с. 23].

Флюїд-арт – це сучасний напрям у абстрактному живописі та арт-терапії. Картина, створена в цій техніці, відображає психічний стан автора через унікальні узорі, плями, лінії та форми. Процес нанесення фарби має виражений медитативний ефект, занурюючи творця в стан спокою та зосередженості [2, с. 30].

Аудіальна репрезентативна система передбачає сприйняття інформації через слухання. Особи, які віддають перевагу цій сенсорній системі, ставлять свої слухові враження вище за інші чуття. Однією з особливостей цієї системи є більша важливість, що надається тональності голосу в вербальній комунікації. Посилання на звуки, пов'язані з поняттями, можуть бути використані для покращення концептуалізації ідей [18, с. 113]. Домінування слухових каналів сприйняття вказує на чутливість до ритму, інтонації, звуків, мовлення. До технік, які стимулюють слухові механізми та емоційно-інтонаційне занурення, належать: музикотерапія, казкотерапія, драматерапія.

Музикотерапія використовує музику як основний терапевтичний інструмент. Оскільки аудіальна система відповідає за сприйняття звуків, музикотерапія має прямий зв'язок із цією системою. Дослідження показують, що музика впливає на емоційний стан, сприяє релаксації та стимулює творчість. Особи з розвиненою аудіальною системою можуть бути більш чутливими до музич-

них стимулів, терапія активізує лімбічну систему, викликаючи глибокі афективні реакції, сприяє відновленню ритмічної гармонії організму [20].

Казкотерапія використовує метафору для створення зв'язків між казковими подіями і поведінкою у реальному житті. На думку Т. Зінкевич-Євстигнеєвої, казкотерапія сприяє відкриттю знань та усвідомленню переживань, що є актуальними для людини в даний момент часу, виступаючи процесом об'єктивації проблемних ситуацій. В. Пропп (V. Propp) вважає її дієвим способом перенесення казкового сенсу у реальність. К. Юнг (C. Jung) вбачав у казкотерапії активізацію ресурсів та розкриття потенціалу особистості, а Е. Берн (E. Berne) – розкриття внутрішнього і зовнішнього світу, осмислення пережитого та моделювання майбутнього [1, 16].

Драматерапія, своєю чергою, застосовує театральні техніки та рольові ігри. Цей зв'язок дозволяє драматерапії впливати на емоційну стабільність, розвивати соціальні навички через слухові стимули. Драматерапія, за Я. Морено (J. Moreno) – це не просто театральна імпровізація, а потужний терапевтичний інструмент, який спирається на спонтанність і творчість для зміцнення особистості в умовах психологічного страждання [27, с. 2–5].

Кінестетична репрезентативна система включає внутрішні відчуття фізичного досвіду, дотику, тримання, емоцій та виконання практичних ручних дій. Люди, які віддають перевагу кінестетичній системі представлення, зазвичай дуже добре реагують на дотики та фізичні дії [17, с. 113]. Праці П. Левіна (P. Lewin), П. Огдена (P. Ogden) та К.А. Малькіоді (K.A. Malchiodi) доводять, що тактильна та моторна активність є ефективним інструментом вивільнення травматичного досвіду, активації тілесної пам'яті та інтеграції афекту [21, 23, 29].

Глинотерапія активно залучає кінестетичну репрезентативну систему через тактильні відчуття від роботи з глиною, що сприяє емоційній стабільності. Дослідження про позитивний прояв глинотерапії показує, що маніпуляції з глиною – стискання, розтягування, формування – активують кінестетичну систему завдяки прямій стимуляції тактильних рецепторів рук [32, с. 67]. У дослідженні Кетрін Кімпорт (K. Kimport) та Емілі А. Роббінс (E.A. Robbins) діти з порушеннями емоційної регуляції покращили самоконтроль після сеансів глинотерапії, що пояснюється кінестетичним зворотним зв'язком відчуття опору глини, що допомагає усвідомлювати фізичні межі та переносити це на емоційну саморегуляцію [19].

Піскова терапія стимулює кінестетичну систему через тактильну взаємодію з піском, активуючи рецептори дотику та пропріоцепцію. Пересипання, просіювання та формування піску залучають кінестетичну систему, сприяючи релаксації та невербальному вираженню емоцій. Ці рухи, такі як занурення рук у пісок чи створення форм, забезпечують сенсорну стимуляцію, яка заспокоює нервову систему [14, с. 15].

Маскотерапія залучає кінестетичну систему через фізичне створення масок, що слугує інструментом для втілення емоцій. Кінестетична система активується через тактильний контакт із матеріалами, а також через рухи, що імітують міміку, що підсилює зв'язок між тілом і емоціями [22, с. 10, 65].

Фелт-терапія використовує тактильний контакт із фетром для активації кінестетичної системи, що сприяє емоційному комфорту. Ритмічні рухи – вишивання, різання, складання фетру – заспокоюють нервову систему завдяки повторюваності, яка є ключовою для кінестетичної активності [30]. Відчуття текстури матеріалів, що стимулюють тактильні рецептори разом із ритмічністю рухів, створюють стан потоку, який знижує тривожність і стабілізує емоційний фон [10, с. 110].

Фуд-арт-терапія активізує кінестетичну систему через фізичну роботу з їжею, залучаючи тактильні та пропріоцептивні відчуття. Дії – нарізання, замішування, ліплення – знижують рівень кортизолу, що пов'язано з кінестетичною активністю, яка заземляє людину в моменті [18, с. 76].

Ландшафтна арт-терапія залучає кінестетичну систему через фізичну активність у природі – копання, посадку, облаштування. Ці дії активізують пропріоцептивні та тактильні рецептори, підвищуючи зв'язок із середовищем, та почуття мети. Фізичне навантаження стимулює ендорфіни, а тактильні відчуття від природних матеріалів зміцнюють тілесне усвідомлення, що сприяє емоційній стабільності [2, с. 41].

Тканинна арт-терапія активізує кінестетичну систему через тактильну роботу з тканинами та повторювані рухи. Процес шиття чи ткацтво сприяють релаксації завдяки ритмічності, що є прямим впливом на кінестетичну систему. Рухи рук, наприклад, при в'язанні, створюють медитативний стан, а тактильний контакт із тканиною підсилює зв'язок із тілом, що сприяє психологічній рівновазі [2, с. 38].

Дигітальна репрезентативна система базується на логічному та аналітичному сприйнятті

через слова, символи й абстрактні поняття. Особи цього типу мають схильність до аналізу, структурування, вербалізації емоційного досвіду. Відповідними є: метафоричні асоціативні карти (МАК), казкотерапія, когнітивно-орієнтоване колажування, аналітичний підхід у нейрографії.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) активізують дигітальну репрезентативну систему через інтерпретацію візуальних образів, що сприяє аналізу думок та емоцій. МАК як візуально-нарративний інструмент стимулює зв'язки між образами та внутрішніми переживаннями, підсилюючи ефект психологічної рівноваги [6, с. 115].

Казкотерапія активізує дигітальну репрезентативну систему через структурування думок у мовленнєвій формі. Створення метафоричних казок дозволяє відображати внутрішні конфлікти у символічній формі, що полегшує їх вирішення та сприяє психологічній рівновазі. Переведення емоцій у слова активізує дигітальну систему, надаючи переживанням чітку структуру [2, с. 30].

Когнітивно-орієнтоване колажування активізує дигітальну репрезентативну систему через аналітичний відбір та організацію візуальних елементів. Візуально-нарративний підхід у колажуванні допомагає встановлювати зв'язки між образами та емоціями, сприяючи психологічній рівновазі. Аналітичний підхід до вибору та компонування зображень активізує дигітальну систему, цей процес сприяє переосмисленню переживань, що веде до емоційної стабільності та гармонії [6, с. 115].

Аналітичний підхід у нейрографії активізує дигітальну репрезентативну систему через створення та структурування абстрактних візуальних образів. Абстрактні зображення в нейрографії відображають внутрішні стани, допомагаючи клієнтам осмислювати їх через візуалізацію, дозволяючи переосмислювати емоції через абстрактні форми [6, с. 115].

Висновки. Ця наукова стаття показала, що репрезентативні системи відіграють важливу роль у формуванні ефективних технік арт-терапії, адаптованих до індивідуальних потреб особистості. Використання результатів дослідження призводить до гармонізації психоемоційних станів, боротьби зі стресом, підвищення самосвідомості та відновлення психологічних ресурсів у соціальній динаміці. Згідно з проведенням аналізом, арт-терапія адаптована до домінуючих репрезентативних систем, підвищує свою універсальність та терапевтичну ефективність. Наукова новизна дослідження полягає у виявленні при-

чинно-наслідкового зв'язку між типами репрезентативних систем та відповідними техніками арт-терапії, що дозволяє досягати емоційної стабільності та психологічної рівноваги.

Результати дослідження підкреслюють важливість індивідуального підходу в арт-терапії,

який враховує сенсорні переваги особистості. Це відкриває нові перспективи для розвитку арт-терапії як дієвого методу психологічної підтримки в умовах сучасних викликів, сприяючи самовираженню, самопізнанню та адаптації до змін.

Список літератури:

1. А.А. Арадинська, Ю.В. Лазаревська., Казкотерапія, як засіб психокорекції емоційної сфери молодших школярів., Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», № 10/2015, 66–68 с.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Кошель А.П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 90 с.
4. Кривошия М.В., Інформаційна система арт-терапії для дітей з аутизмом, Національний університет «Львівська політехніка», Інститут комп'ютерних наук та інформаційних технологій, кафедра інформаційних систем та мереж. – Львів, 2022. – 86 с.
5. М. Бойчук., Особливості творчого мислення у студентів: візуалів, аудіалів, кінестетиків та дигіталів. – Харків., № 2 (6) 2014, 15 с.
6. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій ; тези доп.), Харків, 27 жовт. 2018 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: Діса плюс, 2018. – Ч. 2. – 304 с.
7. Цикунова А., Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами, Львів, 2022 – 98 с.
8. Bandler R., Grinder J. *The Structure of Magic: A Book About Communication and Change. Volume II.* – Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1976. – 204 p.
9. Bandler R., Grinder J. *The Structure of Magic: A Book About Language and Therapy. Volume I.* – Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1975. – 236 p.
10. Collier A. F. Art Therapy. – 2011. – Vol. 28, № 3. – P. 104–112.
11. Curry N. A., Kasser T. Can coloring mandalas reduce anxiety? // *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association.* – 2005. – Vol. 22, No. 2. – P. 81–85.
12. Dilts R., DeLozier J. *Encyclopedia of Systemic NLP and NLP New Coding.* – Santa Cruz : NLP University Press, 2000. – 1724 p.
13. Fryrear J. L., Stephens B. C. The Arts in Psychotherapy. – 1988. – Vol. 15, № 3. – P. 227–234.
14. Homeyer L. E., Sweeney D. S. *Sandtray Therapy: A Practical Manual.* – New York: Routledge, 2023. – 197 p.
15. Huss E., Samson T. Drawing on the Arts to Enhance Salutogenic Coping With Health-Related Stress and Loss // *Frontiers in Psychology.* – 2018. – Vol. 9. – Article 1612.
16. Jung, C. G. *Man and His Symbols* / C. G. Jung. – London : Aldus Books, 1964. – 320 p.
17. Júnior, M.C.; Mendonça, M.; Farias, M.A.D.F.; Henrique, P.; Corumba, D. A Neurolinguistic Method for Identifying OSS Developers' Context-Specific Preferred Representational Systems. In *Proceedings of the Seventh International Conference on Software Engineering Advances*, Lisbon, Portugal, 18–23 November 2012; 112–121 p.
18. Kaimal G., Ray K., Muniz J. Art Therapy. – 2016. – Vol. 33, № 2. – P. 74–80.
19. Kimport E. R., Robbins S. J. Efficacy of creative clay work for reducing negative mood: A randomized controlled trial // *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association.* – 2012. – Vol. 29, No 2. – P. 74–79.
20. Koelsch S. Brain correlates of music-evoked emotions // *Nature Reviews Neuroscience.* – 2014. – Vol. 15. – P. 170–180.
21. Landgarten H. B. *Magazine Photo Collage: A Multicultural Assessment and Treatment Technique.* – New York : Brunner/Mazel, 1993. – 275 p.
22. Landy R. J. *Drama Therapy: Concepts, Theories and Practices.* – Springfield: Charles C. Thomas Publisher, 1994. – 305 p.
23. Levine P. A. *Waking the Tiger: Healing Trauma.* – Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997. – 288 p.

24. Lusebrink V. B. Assessment and therapeutic application of the expressive therapies continuum: Implications for brain structures and functions // Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association. – 2010. – Vol. 27, № 4. – P. 168–177.
25. Malchiodi C. A. Handbook of Art Therapy. – New York: Guilford Press, 2012. – 416 p.
26. McAfee, K. 'The Power of Words', an Introduction to NLP Representational Systems, Becoming a More Effective Communicator. 2009., 14 p.
27. Moreno J. L. Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations. – Beacon, NY: Beacon House, 1953. – 440 p.
28. O'Connor J., Seymour J. Introducing Neuro-Linguistic Programming: Psychological Skills for Understanding and Influencing People. – London : Aquarian/Thorsons, 1993. – 240 c.
29. Ogden P., Fisher J. Sensorimotor Psychotherapy: Interventions for Trauma and Attachment. – New York: W.W. Norton & Company, 2015. – 384 p.
30. Reynolds F. Arts in Psychotherapy. – 2000. – Vol. 27, № 2. – P. 104–114.
31. Rubin J. A. Artful Therapy. – Hoboken : John Wiley & Sons, Inc., 2005., 287 p.
32. Sholt i Gavron Sholt M., Gavron T. Art Therapy. – 2006. – Vol. 23, №2. – P. 66–72.

Tymoshenko T.S., Didovych Yu.S. REPRESENTATIONAL SYSTEMS AS A FOUNDATION FOR THE ADAPTION OF ART THERAPY TECHNIQUES TO INDIVIDUAL NEEDS

The article discusses the concepts and types of representational systems, as well as the practical application of psychological aspects of representational systems as a basis for adapting art therapy techniques to individual needs, namely: the ability to perceive, analyze, and express information through sensory channels (visual, auditory, kinesthetic, etc.) to achieve a high level of psycho-emotional well-being. The important role of representational systems in the formation of art therapy techniques, individually tailored to the needs of the individual, which contributes to the fight against stressful situations, the development of self-awareness, and the restoration of psychological resources in a dynamic social environment, has been determined.

The purpose of the article is to define the concept of representative systems and analyze the possibilities of their application in the use of art therapy techniques to harmonize the psycho-emotional state of the individual. The essence of representative systems as a set of sensory modalities that create an individual way of perceiving information and interacting with the world is analyzed, and in this light, existing methods of art therapy are considered as the integration of creative processes for stabilizing psycho-emotional balance, self-knowledge, and self-expression. The focus is on the key role of the individual approach in art therapy, which takes into account the prevailing representative systems of the personality and is implemented through the selection of appropriate techniques. The multifunctionality and effectiveness of the use of art therapy methods is substantiated thanks to techniques adapted to representative systems, namely: visual (graphics, painting), auditory (sound associations, music therapy), kinesthetic (plastic arts, dance, working with materials), etc. The scientific novelty lies in identifying the causal relationship between representative systems and individual art therapy techniques to enhance emotional stability and psychological balance of the personality in a dynamic world.

Key words: *representational systems, art therapy, psychological adaptation, self-expression, sensory modalities, psycho-emotional well-being.*

Дата надходження статті: 01.08.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Тимошенко Т.С.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Красота А.О.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАНЗИТИВНІСТЬ В ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРАХ ОСОБИСТОСТІ КРІЗЬ ПРИЗМУ МЕТОДИКИ Ш. ШВАРЦА

У статті розглядається проблема цінностей та ціннісних орієнтирів, які використовуються людьми для вибору та обґрунтування своїх дій, а також для оцінки інших людей, себе та подій виключно – як критерії. Таким чином, цінності є більшою мірою критеріями оцінки, ніж якості, властиві самим об'єктам. Стаття надає можливість зупинитись на психологічному аспекті проблеми, а також на методах його вивчення. Особлива увага приділена концепції та методології дослідження цінностей, а також результативності розробки Шварца, його опитувальника для вивчення індивідуальних відмінностей цінностей та їх систематизації. Натомість, дослідження, які проводилися останніми роками виявили цікаві зв'язки індивідуальних цінностей особистості, як з цінностями пов'язаними з роботою, змістом який вкладають у роботу люди – так і з тривогою та тривожністю, які відчують, а також із власним суб'єктивним благополуччям. Авторами підкреслюється, що новими та перспективними напрямками крос-культурних досліджень, є не, що інше, як взаємозв'язки цінностей із поведінкою, а також їх транзитивність з особистісними якостями людей. При цьому інструмент вимірювання повинен бути спрямований на вивчення цінностей та ціннісних орієнтацій, як груп так і окремих індивідів. Висновки дослідження актуалізують важливість методики Шварца у вивченні цінностей особистості у кожному суспільстві, а також різниці між соціальними групами в межах однієї нації. Вони дозволили зрозуміти, що індивіди, які належать до однієї або різних соціальних груп, відрізняються в ціннісних пріоритетах, що відбивається на їх генетичній спадковості, особистому досвіді, соціальному статусі та впливі культури. Саме тому ціннісні пріоритети особистості є центральними цілями, які пов'язані з усіма аспектами її поведінки. У статті наголошується, що саме цінності є якісним індикатором для відстеження процесів соціальної та індивідуальної зміни, яка виникає в результаті історичних, соціальних та особистих подій.

Ключові слова: індивідуальні пріоритети, поведінка, соціальна поведінка, мотивація, нормативні ідеали, світоглядна парадигма, особистість, особистісні ідеали, цінності, ціннісні орієнтири.

Постановка проблеми. Сучасний життєвий простір особистості тісно пов'язаний з ціннісними орієнтирами, що виступають не лише регуляцією поведінки, а також осмисленням життєвого досвіду, самореалізації, розумінням пріоритетів, що, в свою чергу, впливає на якість взаємодії з соціальним середовищем. Орієнтування в системі цінностей відображають пріоритети життєдіяльності особистості, а також впливають на самовизначення та становлення самоідентичності. Актуальність даної роботи визначено необхідністю вивчення ціннісних орієнтирів за допомогою валідного інструменту, та розумінню, що це

дозволяє кількісно та якісно оцінити структуру ціннісної сфери, її динаміку та гармонізацію внутрішнього стану особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Науковий інтерес до проблем ціннісних пріоритетів особистості виявляли такі дослідники, як: П'єр Бурдьє, який пояснює, як соціальне середовище формує особистість і сприйняття; Макс Вебер про соціальний вплив та інтерпретації поведінки; Мілтон Рокич запропонував чітке визначення поняття «цінності» формує чітке уявлення про культурні та індивідуальні цінності (спираючись на цінності та ціннісні орієнтири), а виокремлення терміналь-

них і інструментальних цінностей створило підґрунтя для подальшого розвитку уявлень про цінності як рушійні сили поведінки людини; Шалом Шварц розробник універсальної теорії цінностей та один із найвпливовіших дослідників ціннісної сфери; Ульріх Білські – в дослідженні цінностей та порівнянні ціннісних орієнтацій. Важливе значення у сучасному науковому дискурсі займає соціокультурний підхід до розуміння цінностей, у межах якого цінності розглядаються – як домінуючий чинник розвитку суспільства: Абрагам Маслоу розробник поняття мета-потреб або цінностей вищого; Манфред Кох дослідник європейської інтелектуальної традиції; Толкотт Парсонс – дії індивіда в межах соціальних норм і цінностей.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичний аналіз ціннісних орієнтирів особистості, а також визначення їх транзитивності завдяки методиці Ш. Шварца та його опитувальника у вивченні індивідуальних відмінностей цінностей та їх систематизації.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні питання діагностики ієрархії системи ціннісних орієнтирів актуальне, незважаючи на наявність діагностичних методик. Дослідники, які вивчають ціннісні орієнтації користуються термінальними (цінностями-цільми). Цінності особистості можна також пов'язати й з класифікацією потреб. Дослідження цінностей повинно відображатися в особливостях інтерпретації інформації та дій досліджуваних. Згідно з дослідженнями Ш. Шварца, цінності мають важливе значення для розуміння різних соціально-психологічних явищ, а поведінка є найважливішим потенційним наслідком дії цінностей. Саме зв'язок між цінностями та поведінкою є центральним сенсом функціонування цінностей та їх змін у повсякденному житті, оскільки цінності реалізуються саме в поведінці.

Філософське обґрунтування цінностей складає одну з найбільш складних теоретичних проблем. Найбільш складним питанням аксіології вважається питання розрізнення справжніх цінностей від уявних. Адже насправді, сфера цінностей – це така сфера, де в переважній більшості проявляються людські пристрасті, інтереси, уподобання, що складає суб'єктивізм людини. Тобто, найважливішою характеристикою цінностей є почуттєва основа, іншими словами тут важливу роль відіграє саме ірраціональна складова людської свідомості. Інше розуміння цінностей полягає в тому, що вони є ніщо іншим, як інтересами, відокремленими у процесі розвитку самої історії завдяки розподілу праці у сфері духовного виробництва.

Вони виступають ідеалом і тим самим беруть участь у зворотному регулюючому впливі на відносини, а далі через них на соціальну практику. Цінності кожного суб'єкта тісно пов'язані з його потребами та інтересами. Останні у всіх ситуаціях мають свою кількісну і якісну визначеність. Виходячи з того, що індивіди об'єднуються у малі та великі групи, то кожне суспільство утворює надзвичайно складну і багаторівневу систему.

Шалом Г. Шварц розробив новий теоретичний і методологічний підхід до вивчення цінностей та опрацював концепції мотиваційної мети ціннісних орієнтацій, універсальності базових людських цінностей та модель динамічних відносин між ціннісними типами. Шварц підкреслює, що характеристики цінностей повинні відповідати принципу за яким вони відрізняються між собою: наприклад, цінність влади від цінності доброти. Дані відмінності Ш. Шварц пов'язує з мотиваційним змістом цінностей. Тобто одна цінність відрізняється від іншої мотиваційною метою. І тому, виключно завдяки універсальності потреб, такі цінності проявляються в усіх культурах. У такій інтерпретації цінності виступають у ролі когнітивних репрезентантів важливих людських цілей та критеріями вибору і оцінки людиною своїх дій або інших людей та явищ. Як складова процесу мотивації, цінності виконують регуляторну функцію, вони функціонують – як організаційний та регулюючий пристрій на індивідуальному та соціальному рівнях, а ціннісні типи перебувають у динамічних взаємовідносинах [6]. Загалом Шолом Шварц описує десять мотиваційних типів, а саме: влада, досягнення, гедонізм, стимуляція, самостійність, універсалізм, доброзичливість, традиція, конформіст і безпека. В ситуативній актуалізації цінностей Шварц в своїй теорії висуває ідею, що цінності існують саме на двох рівнях: на рівні нормативних ідеалів та індивідуальних пріоритетів. На кожному з цих рівнів функціонують такі самі десять базових типів цінностей. Однак, розглядаючи особливості рівня нормативних ідеалів, важливо спиратися на рівні групи чи культури. У випадку ж аналізу цінностей індивідуальних пріоритетів, слід розглядати крізь призму окремої особистості. Саме тому цінності нормативних ідеалів є більш стабільними, оскільки їх основою є загальнокультурні чинники, а цінності індивідуальних пріоритетів транзитивні, тому що відображають особливості індивідуального досвіду людини. Тому при аналізі ситуативної актуалізації цінностей варто говорити про зміни або транзитивність на рівні індивідуальних прі-

оритетів. Своє бачення Шварц віалізує у вигляді схеми сумісності та конфліктності цінностей – ціннісне коло. Це власне є кругова модель, окремі секції якої відповідають ціннісним типам і чим ближче цінності окремих типів знаходяться один до одного, тим більш вони сумісні. І навпаки, цінності, що у протилежних секторах, є у конкурентних відносинах. Конкуренція між цінностями пов'язана з антагонізмом мотиваційних цілей, які вони реалізують. Ш. Шварц об'єднує десять ціннісних типів у дві біполярні осі вимірювання: перша є «відкритість змінам» – цінності самостійності й стимуляції на противагу збереженню чи консерватизму – цінності безпеки, конформності й традицій; другою виступає «самозвеличення» – цінності влади та досягнень – на протиставлення виходу за межі «Я» – цінності універсальності й доброти, а цінності блоку «гедонізм» включають елементи як «відкритості до змін», так і «самозвеличення».

Цікавим видається те, що актуалізація цінностей певного типу може призвести до зниження значущості цінностей протилежної осі вимірювання, і навпаки, сприяти зростанню актуальності цінностей, що лежать на тій самій осі біполярної структури. Оскільки ціннісні типи утворюють інтегровану мотиваційну структуру, вони ув'язані в загальну систему. Така транзитивність виявляє тенденцію до зв'язку з подібними ціннісними

типами, які у структурі цінностей поряд. Відносини послаблюються в обох напрямках, за умови віддалення їх один від одного, а ступінь зв'язку типів цінностей при цьому знижується. Ціннісне ставлення до природи Шварц відносить до цінностей універсальності, що утворюють самотрансцендентність [7]. При цьому значення природи як цінності зв'язується з естетичним переживанням і можливістю емоційного поєднання зі світом природи. При складанні свого набору цінностей Шварц провів аналіз нормативних вимог у різних світових релігіях і врахував зміст ціннісних методик, розроблених дослідниками самих різних країн. Відсутність у підсумковому списку цінності «екологічна безпека» є не випадковим і вказує на те, що на рівні буденної свідомості критерій екологічної доцільності поведінки не є нормативним.

Сучасне обґрунтування пропонує альтернативний спосіб, який групує цінності за критерієм вираження персональних характеристик і інтересів: особистісно-центровані – самостійність, стимуляція, гедонізм, досягнення, і влада; на противагу тим, які регулюють відносини з оточенням й впливами на них тобто соціально-центрований – універсальність, доброта, традиція, конформність і безпека. Одночасно, це групує цінності в такі, які виражають само розширення без занепокоєння цінності росту: самостійність, універсальність, доброта, стимуляція і гедонізм, проти



Рис. 1.

тих, які виражають самозахист, що базується на занепокоєнні: цінності захисту: безпека, влада, досягнення, конформність, і традиція. Оскільки теорія вважає, що сфера цінностей – це мотиваційний континуум, тому двовимірні уявлення є змінними й сумісними з оригінальним формулюванням теорії цінностей. Актуалізація цінностей певного типу може призвести до зниження значущості цінностей протилежної осі вимірювання, і навпаки, сприяти зростанню актуальності цінностей, що лежать на тій самій осі біполярної структури. Для перевірки пропонованого бачення цінностей Ш. Шварц провів дослідження, у якому взяли участь респонденти з різних культур та країн. У результаті емпіричних досліджень було доведено універсальність структури ціннісних типів та їх розташування один щодо одного (практично в 90% вибірок вони були ідентичні). Дані не підтвердили ідею про існування додаткових, універсально мотиваційних типів цінностей, не охоплених теорією. Цей висновок було зроблено на підставі результатів, отриманих на різних вибірках, де психологи, які проводили опитування, додавали специфічні цінності, важливі, на їх думку, в цих культурах. Коли ж ці нові цінності було включено до аналізу найменшого простору, області, що представляють нові типи цінностей, не з'явилися. Замість цього додані цінності з'явилися в областях, відповідних ціннісним типам [6]. У той же час, Ш. Шварц визнає, що в певних випадках емпірична структура цінностей може мати деякі розбіжності з «ідеальною», наприклад, через особливі соціальних умов життя респондентів. Такі розбіжності, в основному, проявляються через склеювання ціннісних факторів. Тобто, кореляційний зв'язок між типами цінностей має культурну детермінацію, що обов'язково треба враховувати при проведенні досліджень та аналізі цінностей.

Для цінностей, які мають декілька значень, Ш. Шварц виокремив концептуальні підтипи:

«Цінності універсалізму»

Таблиця свідчить, що існують уточнення структури ціннісного типу універсалізму і вони введені для кожного з десяти типів цінностей теорії Ш. Шварца. Уточнена теорія спирається

на ключові положення теорії цінностей, які, ігноруються під час досліджень. Цінності формують круговий мотиваційний континуум і це означає, що зміна одного компонента структури впливає на інші елементи структури цінностей. Результати конфірматорного факторного аналізу та багатовимірного шкалювання підтвердили дану модель організації цінностей. Ш. Шварц не тільки зупиняється на виокремленні типів цінностей, але й звертається до набору динамічних транзитивних взаємозв'язків між цінностями. При цьому він посиляється на партнерство та конфлікти, що виникають у гонитві за реалізацією мотиваційних проблем, які вони виражають. Теорія та інструменти вимірювання цінностей вбирають у себе та доповнюють одиниці вимірювання усіх інших методик, що додатково підтверджує можливість якісного та спрощеного, завдяки використанню однієї методики, аналізу цінностей.

Отже, можна виділити декілька основних положень: цінності – це вид переконань, цілі, до яких прагне людина, і образ поведінки, який сприяє досягненню цих цілей (Ш. Шварц, У. Білські) [1]. Витоки людських цінностей простежуються в культурі, суспільстві, суспільних інститутах та особистості людини (Р. Інглхарт, Г. Хофстед), загальна кількість цінностей невелика, всі люди володіють однаковими цінностями, однак відрізняються їх значущістю (М. Рокич) [5]. Цінності організовані в систему, зміна однієї складової системи цінностей впливає на значущість усіх інших (М. Рокич, Ш. Шварц) [5]. Емпіричний інструментарій Ш. Шварца є проекцією теорії універсальних людських цінностей та об'єднує у собі головні аспекти вищезазначених методик дослідження цінностей [2].

У 1992 році Шварц створює опитувальник, який дозволив комплексно дослідити ціннісні орієнтири особистості. Цінності були відібрані з усіх основних світових релігій, а також опитувальників, розроблених в Азії, Африці та на Заході. Важливою працею є Методика «Огляд цінностей», в якій було сформовано на основі попередніх досліджень два рівні функціонування цінностей. «Огляд цінностей» дає можливість вивчити нормативні ідеали, цінності особистості

Таблиця 1

«Цінності універсалізму»

Універсалізм	Мотиваційна мета ціннісного типу
Універсалізм – Турбота про інших	Прагнення до рівності, захисту, справедливості всіх людей
Універсалізм – Дбання про природу	Збереження природного середовища
Універсалізм – Толерантність	Прийняття і розуміння тих, хто відрізняється від тебе

на рівні переконань, а також структуру цінностей, що найбільше впливає на особистість в цілому. Опитувальник Шварца з вивчення цінностей особистості є шкалою, призначену для виміру значимості десяти типів цінностей. Він складається з двох частин, що відрізняються процедурою проведення. Перша частина опитувальника «Огляд цінностей» надає можливість вивчити нормативні ідеали, цінності особистості лише на рівні переконань, і навіть структуру цінностей, надає найбільше впливом геть усю особистість, але завжди виявляється у реальному соціальному поведінці. Друга частина опитувальника «Профіль особистості» вивчає цінності на рівні поведінки, тобто індивідуальні пріоритети, що найчастіше виявляються у соціальній поведінці особистості.

Відмінність показників за типами цінностей у цих двох частинах опитувальника відображає ціннісний тиск, який здійснюється через соціалізацію та за допомогою референтної групи та традицій. Методика дозволяє оцінити цінності за трьома основними критеріями: значущість окремих цінностей, значущість ціннісних типів та загальна спрямованість цінностей респондентів. Дослідження дозволило розробити валідизований для різних культур інструмент для вимірювання цінностей, всебічний, близький до універсального, набір ціннісних типів вивчення індивідуальних відмінностей, а також, базис для співвіднесення інтегрованих систем цінностей коїться з іншими цікавими змінними. Можливість використання певної частини методики «Огляд цінностей» базується на тому, що: по-перше, список термінальних та інструментальних цінностей є повноцінними методиками, які дозволяють зробити якісні висновки один без одного; по-друге, сучасні висновки Шварца стосовно інструментарію універсальної теорії цінностей призводить до ідеї, за якою пропонуване теорією розділення ціннісного кола на десять областей іноді суперечить принципу економії. Разом з тим теорія не вимагає використання всіх типів цінностей, а надає можливість працювати з тим набором цінностей, який більше підходить для цілей дослідження.

Цінність «безпе́ка сім'ї» належить до індексу «безпе́ка» і відображає прагнення до збереження здоров'я, добробуту сім'ї, у тому числі як гарантії власної безпеки. Цінність свободи належить до ціннісного блоку «самостійність», що виявляється у значенні самостійного мислення та вибору способів дії, у творчості й дослідницькій активності. Цінності «смі́сл життя» та «справж́ня дружба», у силу семантичної мінливості, не були

внесені Ш. Шварцом до певного мотиваційного блоку. Таке поєднання цінностей окреслює пріоритетність підтримки добрих стосунків з найближчим оточенням, що збігається з потребами в укоріненні, та цінностей особистісної свободи й пізнання навколишнього світу.

Шварц розробив теорію динамічних відносин між ціннісними типами, де описується концептуальна організація системи цінностей. Він стверджував, що дії, які здійснюються відповідно до кожного типу цінностей, мають психологічні, практичні та соціальні наслідки, які можуть вступати в конфлікт або, навпаки, можуть бути сумісними з іншими типами цінностей.

Висновки. Ціннісні орієнтири відіграють важливу роль сьогодення у вивченні особистості. Слід зазначити, що категорія «цінності» займає особливе місце при аналізі психологічних чинників ставлення людини до навколишнього середовища. Цінності як проекція ставлення до природи є об'єктом дослідження екологічної психології чи інвайроментальної психології. Умовно можна виділити три групи цінностей: перша має ситуативний характер і пов'язана з буденним життям людей, виконанням обов'язків та функцій, друга група цінностей стосується освітнього рівня людей, їх професійної діяльності та прояву себе, а третя група, в свою чергу, це територія людського світогляду, прав і свобод індивідів, їх духовних пріоритетів. Так як, основне значення ціннісних орієнтирів полягає у формуванні особистості, відкриття людиною цінностей тотожне віднаходженню особистості самої себе. Методика Шварца є: універсальним інструментом дослідження людський цінностей, що відіграє важливу роль у становленні особистості, її поведінці та взаємодії у соціумі; дозволяє встановити порядок пріоритетності цінностей; визначити основні мотиваційні блоки; допомогти виявити конфлікти між різними цінностями, що можуть виникати у людини та впливати на її рішення та поведінку; дозволяє вивчати як когнітивні аспекти тобто мислення і знання так і мотиваційні, а саме прагнення та бажання.

Методика Шварца може бути використана для порівняння цінностей різних груп людей поділених за віком, статтю, а також соціальним статусом. Окрім того досліджуючи вплив цінностей на поведінку методика Ш. Шварца може бути використана для вивчення зв'язку між цінностями та різними видами поведінки, що визначає її транзитивність у таких справах, як вибір професії або політичне уподобання чи скажімо ставлення

особистості або ж соціальної групи до навколишнього середовища. Таким чином, така методика виступає, як потужний інструмент для вивчення

цінностей і мотивації людини, а також для аналізу транзитивності ціннісних орієнтирів та їх впливу на різні аспекти її життя.

Список літератури:

1. Bilsky W. Schwartz Sh. The Structural Organization of Human Values: Evidence From Three Rounds of the European Social Survey (ESS) / W.Bilsky, M.Janik, Sh.Schwartz. / Journal of Cross-Cultural Psychology – 2010. URL: <http://jcc.sagepub.com/content/early/2010/07/16/0022022110362757.abstract>.
2. Dror Y. Muddling Through – «Science' or Inertia» / Y.Dror / Public Administration Review. – 1964. – № 24.
3. Morris C.W. Varieties of Human Value. – Chicago, 1956.
4. Rokeach M. Beliefs, Attitudes, and Values. – San Francisco, 1969.
5. Rokeach M. Stability and change in american values priorities / M. Rokeach, B. M. Rokeach / American Psychologist. – 1989. – Vol. 44. – P. 775–785.
6. Schwartz S., Value consensus and importance. A Cross National Study / S. Schwartz, G. Sagie / Journal of cross cultural psychology. – 2000. – Vol. 31, № 4. – P. 465–497.
7. Shvartz Sh. Kyturnie shennostnie orientazii: priroda I sledstviya nazionalnikch razlishiy (S. Schwartz. Cultural tsennosnye orientation: the nature and consequences national differences) Psychology. Journal of Higher School of Economics, 2008. T. 5, № 2., p. 37–67.

Tymoshenko T.S., Krasota A.O. PSYCHOLOGICAL TRANSITIVITY IN THE VALUES OF PERSONALITY THROUGH THE PRISM OF Sh. SCHWARTZ'S METHODOLOGY

The article considers the problem of values and value orientations, which are used by people to choose and justify their actions, as well as to evaluate other people, themselves and events – as criteria. Thus, values are more of evaluation criteria than qualities inherent in the objects themselves. The article provides an opportunity to dwell on the psychological aspect of the problem, as well as on methods of its study. Special attention is paid to the concept and methodology of value research, as well as the effectiveness of Schwartz's development of his questionnaire for studying individual differences in values and their systematization. Instead, research conducted in recent years have revealed interesting connections between individual values of a person, with values related to work, and the meaning that people put into work with the anxieties and agitation that they experience, as well as with their own subjective well-being. The authors emphasize that new and promising areas of cross-cultural research are none other than the relationships between values and behaviour, as well as their transitivity with people's personal qualities. At the same time, the measurement tool should be aimed at studying the values and value orientations of both groups and individuals. The conclusions of the study highlight the importance of Schwartz's methodology in studying the values of an individual in each society, as well as the differences between social groups within the same nation. Its allowed us to understand that individuals belonging to the same or different social groups differ in their value priorities, which is reflected in their genetic heredity, personal experience, social status, and the influence of culture. That is why the value priorities of an individual are central goals that are related to all aspects of his behaviour. The article emphasizes that it is values that are a qualitative indicator for tracking the processes of social and individual change that arise as a result of historical, social, and personal events.

Key words: individual priorities, behaviour, social behaviour, motivation, normative ideals, worldview paradigm, personality, personal ideals, values, value orientations.

Дата надходження статті: 31.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Яворська Г.Ю.

Черкаський державний технологічний університет

Геляс А.І.

Черкаський державний технологічний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ НАРЦИСИЧНОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ В МЕТОДІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ

У статті представлено комплексний теоретико-практичний аналіз можливостей застосування транзакційного аналізу у психологічному консультуванні та психотерапії осіб із нарцисичним розладом особистості (НРО). Показано, що НРО супроводжується порушенням структури Его-станів, хронічною афективною вразливістю, нестабільною самооцінкою та глибокою залежністю від зовнішнього визнання. Вказані особливості ускладнюють побудову стійкого терапевтичного альянсу, зумовлюють проєктивну поведінку, труднощі з емоційною саморегуляцією та потребують особливої терапевтичної тактики. У теоретичному огляді розкрито актуальність застосування ключових концепцій ТА (модель Его-станів другого порядку, сценарні заборони, система психологічного визнання, життєві позиції) для розуміння та корекції динаміки НРО. Узагальнено уявлення про формування фальшивого «Я» у нарцисичних клієнтів як компенсаційного механізму в умовах емоційної депривації. Описано типовий внутрішній конфлікт між прагненням до самореалізації та страхом втратити схвалення, який закладається у життєвому сценарії. На основі праць М. Хайкіна проаналізовано психотерапевтичні стратегії, спрямовані на інтеграцію Его-структури, формування автентичного образу «Я» та розвиток внутрішньої опори. У межах консультативного підходу розглянуто інструменти стабілізації емоційного стану, підтримки самоцінності та формування початкових навичок саморефлексії. Обґрунтовано ефективність транзакційного аналізу як гнучкої методології, здатної забезпечити як глибинну трансформацію особистості, так і короткострокову підтримку клієнтів із нарцисичними рисами. Запропоновані підходи можуть бути корисними у психотерапевтичній практиці, роботі консультантів, а також у підготовці фахівців з психологічної допомоги. Психотерапевтичне застосування ТА в роботі з НРО дозволяє поєднати структурний аналіз особистості з емоційною підтримкою, що робить цей підхід особливо цінним у контексті сучасної практичної психології.

Ключові слова: нарцисичний розлад особистості, транзакційний аналіз, Его-стани, життєвий сценарій, погляджування, життєві позиції, психологічне консультування, психотерапія.

Постановка проблеми. Нарцисичний розлад особистості (НРО) залишається однією з найбільш складних та суперечливих форм патології у клінічній психології та психотерапії. У клінічній практиці особи з НРО демонструють виразний дисбаланс у системі внутрішньої регуляції та схильність до залежності від зовнішнього визнання, що призводить до повторюваних міжособистісних конфліктів і труднощів у побудові стійких терапевтичних альянсів. У зв'язку з цим виникає потреба у пошуку таких психотерапев-

тичних методів, які не лише дозволяють глибше зрозуміти внутрішню динаміку нарцисичної особистості, але й забезпечують ефективні інтервенції для її трансформації.

Один із перспективних підходів у роботі з нарцисичною організацією особистості становить транзакційний аналіз (ТА), який поєднує глибинну теоретичну базу з чіткою структурою психотерапевтичної взаємодії. Моделі Его-станів, життєвих сценаріїв, психологічних ігор і системи погляджувань у ТА створюють потужні аналі-

тичні інструменти для ідентифікації дисфункцій, пов'язаних із нарцисизмом і побудови стратегії особистісного відновлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика нарцисизму як феномену особистості тривалий час перебуває у фокусі досліджень психоаналізу, клінічної психології та психотерапії. Класичні психоаналітичні моделі О. Кернберга та Г. Кохута розглядають нарцисичний розлад особистості як наслідок порушеного розвитку Самості, де основною проблемою є дефіцит стабільного внутрішнього образу «Я» та залежність від зовнішнього віддзеркалення для підтримання почуття власної цінності [10; 11]. У роботах Т. Міллера [13], Е. Роннінгстама [14] і Дж. Мастерсона [12] акцентовано на варіативності нарцисичної симптоматики – від компенсаторних форм до глибоко вразливих, а також на викликах, які виникають у процесі психотерапії таких клієнтів.

Транзакційний аналіз, запропонований Е. Берном [1], традиційно не був орієнтований на роботу з особистісними розладами. Проте подальший розвиток методу, зокрема через внесок К. Стайнера [2], М. та Б. Гулдінгів [8], а також сучасних дослідників, таких як М. Хайкін [9], відкрив нові можливості застосування ТА у роботі з глибинними структурними порушеннями особистості. М. Хайкін здійснив вагомий внесок у розробку моделей нарцисичної структури особистості в межах ТА, зокрема через поглиблений аналіз Его-станів другого порядку, внутрішніх сценарних заборон та системи погладжувань. Його підходи інтегрують класичну модель Его-станів із розумінням фальшивої самості та дезінтеграції образу «Я» у нарцисичних клієнтів, що є особливо цінним у психотерапевтичній практиці.

Попри зростаючий інтерес до теми, в українській психологічній науці досі обмежено висвітлено можливості застосування транзакційного аналізу у роботі саме з нарцисичним розладом особистості. Це зумовлює потребу в подальших дослідженнях, зокрема з опорою на практичні кейси, адаптацію технік ТА до специфіки нарцисичної динаміки та розробку рекомендацій для консультантів і психотерапевтів.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне обґрунтування та практичний аналіз можливостей застосування методології транзакційного аналізу у психологічному консультуванні та психотерапії осіб із нарцисичним розладом особистості, зокрема через дослідження структурної організації Его-станів, життєвих сценаріїв, системи психологічних погладжувань та терапевтич-

них стратегій, спрямованих на відновлення автентичної самооцінки та емоційної інтегрованості клієнта.

Виклад основного матеріалу. Згідно з сучасними уявленнями клінічної психології та психіатрії, НРО є серйозним психічним розладом, що характеризується вираженим егоцентризмом, відсутністю емпатії до інших осіб та надмірним прагненням до підтвердження власної значущості. Особи з НРО зазвичай мають підвищену потребу в увазі й схваленні з боку оточення, що суттєво впливає на їхні міжособистісні стосунки. Вони схильні сприймати інших переважно як засіб для підтримання власного позитивного самосприйняття, що обмежує їх здатність до автентичної взаємодії.

У повсякденній мові терміни «нарцисизм», «нарцисичний» чи «нарцис» часто мають негативне конотативне забарвлення й отожднюються із самозакоханістю, егоїзмом, марнославством або зарозумілістю. Проте у психологічному дискурсі важливо розрізняти між адаптивними формами нарцисизму та патологічними проявами, які вимагають клінічної оцінки та втручання.

У сучасному діагностичному полі, зокрема в DSM-5 [7], для НРО характерні неадекватно завищена самооцінка, віра у власну «винятковість», потреба в надмірній похвалі, демонстрація зверхньої поведінки і гордовитого ставлення до інших. Особи з нарцисичними рисами, як правило, схильні використовувати інших як засіб досягнення власних цілей, виявляють дефіцит емпатії, часто заздять та переконані, що інші також заздять їм. Вони можуть поринати у фантазії про безмежний успіх, владу, виняткову привабливість або ідеалізоване кохання. Усвідомлення власної обмеженості чи подібності до інших викликає у них інтенсивні переживання сорому або гніву, що нерідко трансформується у ворожу або агресивну поведінку щодо оточення.

У транзакційному аналізі (ТА) явище нарцисизму має чітке теоретичне обґрунтування. Засновник методу Е. Берн [1] безпосередньо не використовував цей термін у своїх основоположних працях, але його концепції (зокрема теорія его-станів, життєвих сценаріїв, драйверів, ігор, люків і системи погладжувань) створюють потужну основу для розуміння механізмів нарцисичної поведінки. Розглянемо детальніше співвідношення концепцій ТА з НРО та можливості застосування їх для психотерапії та консультування.

У теорії ТА Его-стани розглядаються як структурні компоненти особистості, що відображають

сталі патерни мислення, емоційного реагування та поведінки. Відповідно до моделі Е. Берна, особистість містить три базові Его-стани: Родителя (Р), Дорослого (Д) та Малюка (М). Кожен із них може деталізовуватися в межах структурної моделі другого порядку, яка об'єднує внутрішню диференціацію Его-станів на підструктури, сформовані в більш ранньому віці. Зокрема, Его-стан Родителя поділяється на Раннього Позитивного Родителя (P_1^+) і Раннього Негативного Родителя (P_1^-), а Его-стан Малюка – на Раннього Позитивного Малюка (M_1^+) і Раннього Негативного Малюка (M_1^-), з можливим подальшим виділенням несвідомих ранніх форм. Така деталізація дозволяє точніше описати внутрішню організацію особистості та характер її психологічного функціонування.

У випадку нарцисичної організації особистості, як зазначає М. Хайкін [9], спостерігається суттєвий дисбаланс у системі Его-станів. Центральним є формування фальшивого «Я», що базується на взаємодії з позитивним зовнішнім об'єктом, який виконує функцію дзеркала та відображає ідеалізований образ «Я-нарциса». За відсутності такого об'єкта образ себе стає нестабільним, що активує негативні підструктури – Раннього Негативного Родителя (P_1^-), Раннього Негативного Малюка (M_1^-) та, парадоксально, елементи Раннього Позитивного Малюка (M_1^+), які не отримують підтвердження й опиняються в стані фрустрації (рис. 1).

Недостатній розвиток Его-стану Дорослого та Раннього Позитивного Родителя (P_1^+) унеможливує ефективну внутрішню регуляцію, знижує здатність до самозаспокоєння та блокує розвиток емпатії й емоційної близькості у стосунках. Це зумовлює хронічну вразливість особистості, її залежність від зовнішніх джерел схвалення та нестабільну самооцінку.

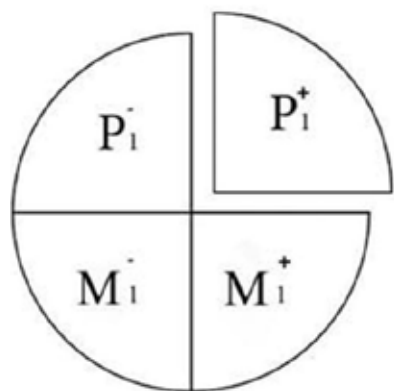


Рис. 1. Структурна модель Его-станів при нарцисичному розладі особистості за М. Хайкіним

Як підкреслює М. Хайкін, фальшиве «Я» у нарцисичній структурі формується через взаємодію з позитивним зовнішнім об'єктом, що виконує функцію дзеркала для ідеалізованого образу себе. Втрата такого об'єкта порушує почуття внутрішньої цілісності та активує негативні Его-стани, зокрема, Раннього Негативного Родителя (P_1^-) та Раннього Негативного Малюка (M_1^-), що супроводжується переживаннями сорому, провини та глибокої вразливості.

Нарцисична особистість, за М. Хайкіним, не здатна самостійно формувати й підтримувати стабільний позитивний образ себе. Через це зростає залежність від зовнішніх джерел схвалення, що компенсує нестачу внутрішньої самопідтримки. У терапевтичному процесі це проявляється у труднощах з емоційною саморегуляцією, низькою толерантністю до критики та потребою в постійному емоційному підкріпленні з боку іншої особи, зокрема терапевта.

Таким чином, нарцисична організація особистості часто ґрунтується на розщепленні Его-станів і відсутності інтегрованого образу себе. *Завданням психотерапевта є зменшити вплив Раннього Негативного Родителя (P_1^-), посилити Раннього Позитивного Родителя (P_1^+), активізувати функції Его-стану Дорослого (Д) та підтримати Раннього Позитивного Малюка (M_1^+), стимулюючи здатність клієнта до самоприйняття, спонтанності й емоційної автентичності.*

У роботі з Его-станами нарцисичних клієнтів важливим завданням терапевта є зменшення впливу Раннього Негативного Родителя, який проявляється через надмірну самокритику, перфекціонізм і жорстке внутрішнє оцінювання. Натомість необхідно посилювати Его-стан Раннього Позитивного Родителя, стимулюючи здатність клієнта до самопідтримки, емпатії до себе та психологічної турботи. Доцільно вводити практики щоденного самоусвідомлення, зокрема ведення «щоденника досягнень і емоцій» як інструменту м'якої самопідтримки.

Паралельно необхідно розвивати Его-стан Дорослого шляхом опори на фактичну інформацію, реалістичну самооцінку та когнітивне осмислення ситуацій. У цьому контексті ефективними є запитання на кшталт: «Що ви реально знаєте?», «Чим ви цінні вже зараз, незалежно від результатів?», які допомагають клієнту дистанціюватися від сценарних установок і активізувати внутрішній ресурс.

Робота з Его-станом Раннього Позитивного Малюка (M_1^+) передбачає створення простору,

де клієнт може проявляти спонтанність, емоції та творчість без страху бути знеціненим або відкинутим. Використання елементів гри, експериментів, творчих завдань сприяє відновленню контакту з автентичним «Я» та підсиленню відчуття внутрішньої цілісності.

Життєві позиції і сценарії особистості та НРО. Життєві сценарії є центральною концепцією транзакційного аналізу, розробленого Е. Берном. Вони є підсвідомою програмою нашого життя, це модель поведінки, яка формується у ранньому дитинстві під впливом батьківських послань і впливає на доросле життя особистості. Життєвий сценарій визначає, як людина сприймає себе та інших, а також які ситуації людина несвідомо відтворює. Тому нарцисизм можна пов'язати зі сценарними рішеннями, які закладаються ще в дитинстві.

У сімейних системах, де домінує нарцисична батьківська фігура, часто формуються глибинні сценарні заборони, які порушують автентичність розвитку дитини. Відповідно до концепції М. Хайкіна, серед таких заборон найчастіше фігурують: «Не будь важливим», «Не будь собою», «Не будь близьким», «Не досягай», «Не зростаєш» та «Не приналеж». Згідно Боба та Мері Гулдінгів – ці послання можуть передаватися не прямо, а через емоційний фон, очікування, критичні реакції або ідеалізовані стандарти, які дитина змушена прийняти, щоб зберегти зв'язок з батьками. Як наслідок, формується внутрішній конфлікт між прагненням до самореалізації та потребою в адаптації до деструктивної прив'язаності.

Відповідно, це формує життєвий сценарій, у якому особистість з нарцисичними рисами або постійно прагне зовнішнього визнання як підтвердження власної значущості, або ж, боячись провалу й емоційної вразливості, уникає зусиль, що могли б сприяти реалізації її автентичних потреб і цілей.

Можемо припустити, що життєві позиції у нарцисичної особистості можуть бути такими:

«Я ОК – ти не ОК» (або Я+ / Ти -). Це домінуючий нарцис, який пригнічує інших, аби самому почуватися впевнено. Наприклад, керівник, який постійно критикує підлеглих, демонструючи свою вищість. В діалозі виявляється: «Без мене ви всі нічого не варті!»

«Я не ОК – ти ОК» (або Я- / Ти +). У цьому випадку це – вразливий нарцис, який шукає схвалення та боїться критики. Наприклад, людина, яка постійно запитує думку інших і боїться висловити власну точку зору. В діалозі: «Як ти думаєш, я точно зробив усе правильно?»

Відповідно, у процесі формування особистості з нарцисичними рисами розвивається специфічний життєвий сценарій. У таких осіб сценарна основа часто базується на глибокій потребі у зовнішньому визнанні як єдиному підтвердженні власної значущості. У той самий час страх бути неідеальним або зазнати приниження змушує уникати ситуацій, які потребують емоційної відкритості, саморозкриття або автентичної реалізації. Усе це перешкоджає розвитку автономних життєвих стратегій і підтримує залежність від зовнішньої оцінки.

Терапевту при роботі з життєвими позиціями та сценаріями у нарцисичних особистостей варто перш за все дослідити базову життєву позицію клієнта (можна запитати «Як ви сприймаєте себе у порівнянні з іншими?», використати вправу «Намалюйте своє місце у світі»). Також важливою є робота з переживаннями клієнта його вразливості і допомога йому у тому, щоб прийняти свою неідеальність без відчуття власної нікчемності. І, найважливіше, ціллю терапії є переключення клієнта на позицію «Я ОК – ти ОК» (або Я+ / Ти +). Це здорова позиція, при якій клієнт визнає свою цінність без зверхності чи залежності від оцінок інших людей та здатен до ширих, безманіпуляційних стосунків.

Працюючи з життєвими сценаріями терапевту спершу потрібно допомогти клієнту усвідомити його сценарій (питання, яке можна було б поставити «Що ви вирішили про своє життя у дитинстві?» та використати вправу «Фільм про вас», яким би був фінал цього фільму?) У ході терапевтичної роботи клієнт може переписати свій сценарій, змінивши при цьому свої чіткі сценарні рішення на альтернативні (наприклад замість «Я маю бути ідеальним» на «Я досить хороший такий, як я є», «Мене можна любити, тільки якщо я...» на «Мене можна любити просто так»).

Також терапевт має створювати безпечний простір для клієнта, у якому клієнт може бути самим собою, не боячись знецінення. Потрібно вчити клієнта просити про допомогу та відкрито висловлювати про свої почуття. Це дасть клієнту досвід нової поведінки.

Психологічне визнання (погладжування) у структурі НРО. Концепція психологічного визнання (погладжувань), запропонована К. Стайнером [2] у межах ТА, має ключове значення для розуміння міжособистісної поведінки та саморегуляції індивіда. Погладжування – це одиниці психологічного контакту, які можуть бути вербальними та невербальними, позитивними або

негативними, умовними або безумовними. Вони виконують функцію підтвердження існування особистості в системі стосунків та є базовим механізмом формування самооцінки.

У випадку НРО спостерігається характерна дисфункція в системі отримання, обробки та інтеграції погладжуваль. Така особистість зазвичай демонструє глибокий дефіцит безумовного позитивного визнання, тобто такого, що не залежить від досягнень або відповідності зовнішнім стандартам. У дитячому досвіді осіб із нарцисичною організацією особистості емоційне схвалення часто було обумовлене успіхами, поведінкою або досягненнями. Відтак формується установка: «Я цінний лише тоді, коли відповідаю очікуванням».

Для нарцисичних клієнтів особливо значущими є такі типи погладжуваль:

Безумовні позитивні погладження (наприклад, «Ти важливий сам по собі», «Я радий, що ти є»). Саме цей тип погладжуваль зазвичай відсутній у досвіді нарцисичних клієнтів. Їхня самооцінність не була визнана незалежно від поведінкових критеріїв, що зумовлює хронічну залежність від зовнішнього підтвердження значущості.

Умовні позитивні погладження (наприклад, «Ти добре це зробив», «Це твоя перемога»). Це найтипівший і водночас найбільш небезпечний тип погладжуваль для нарцисичної особистості, оскільки він посилює її схильність до зовнішньої оцінки. Успіх, статус, соціальне схвалення стають єдиними джерелами відчуття власної вартості.

Негативні погладження (наприклад, «Ти погано виглядаєш», «Це невдало»). У деяких випадках нарцисична особистість може свідомо або несвідомо провокувати негативні реакції, аби зберегти контакт із соціальним оточенням. Навіть критика, яка підтверджує їхню наявність у полі уваги іншого, сприймається як краще, ніж ігнорування.

Особливістю нарцисичних клієнтів є складнощі у сприйнятті щирих, безумовних погладжуваль. Такі особи часто не вміють приймати безкорисливу увагу, сумніваються в її автентичності, відкидають компліменти або підозрюють маніпуляцію. Вони не вірять, що можуть бути цінними просто так, без досягнень, зовнішньої привабливості чи інтелектуальної переваги. Це породжує хронічне внутрішнє напруження та страх: «Що буде, якщо я не відповідатиму ідеалу?»

Ще одним важливим аспектом є нездатність самостійно забезпечувати собі підтримку. Залежність від зовнішнього визнання робить таких клієнтів надзвичайно вразливими: у разі втрати

позитивних погладжуваль виникає стан емоційної порожнечі, який може супроводжуватися депресивною симптоматикою, фрустрацією або компульсивними діями з метою «повернути» увагу. У повсякденному житті це може проявлятися як демонстративна поведінка, маніпуляції похвалою або гіперчутливість до відсутності схвалення. Будь-яка критика розцінюється як особиста загроза, що викликає захисні реакції (агресію, уникання, знецінення). Самооцінка таких клієнтів нестабільна та прямо залежить від реакцій інших.

У терапевтичному процесі робота з системою погладжуваль набуває особливої значущості. *Завданням терапевта є поступове введення автентичних, безумовних позитивних погладжуваль, підтримка здатності клієнта приймати їх без недовіри, а також сприяння формуванню внутрішньої системи самопідтримки.* Розвиток здатності визнавати власну цінність незалежно від зовнішніх критеріїв є важливою умовою для зниження емоційної вразливості та побудови стабільного образу «Я».

Значний внесок у розробку підходів до психотерапії нарцисичної особистості в межах ТА зробив М. Хайкін. Він описав шість ключових етапів, що мають особливе значення для побудови ефективної терапевтичної взаємодії з такими клієнтами:

1. Встановлення терапевтичного контракту та меж: чітке окреслення тривалості сесій, теми для обговорення, правил конфіденційності. Це створює безпечний простір і знижує тривожність клієнта, запобігаючи ідеалізації або девальвації терапевта.

2. Розвиток Его-стану Дорослого: через аналіз транзакцій і когнітивних викривлень клієнт поступово формує навички самоспостереження, прийняття відповідальності й саморегуляції.

3. Формування автентичної самооцінки: інтеграція безумовних позитивних погладжуваль, перенесення уваги з досягнень на внутрішню цінність, заміна фальшивого образу на реалістичне «Я».

4. Навчання конструктивному сприйняттю критики через рольові моделювання, роботу з життєвими прикладами та обговорення афективних реакцій на зворотний зв'язок.

5. Опрацювання внутрішніх заборон: виявлення внутрішніх послань типу «Не помиляйся», «Будь досконалим», їх трансформація в адаптивні дозволи.

6. Перехід від зовнішнього до внутрішнього джерела підтримки: поступовий розвиток вну-

трішньої опори як альтернативи залежності від зовнішнього визнання.

У межах тривалої терапії, згідно з моделлю Дж. Мастерсона, клієнт проходить три основні фази:

- 1) фаза ідеального дзеркала, коли психотерапевт сприймається як винятковий об'єкт;
- 2) фаза розчарування, яка викликає кризу довіри та афективний регрес;
- 3) фаза відокремлення, що включає інтеграцію суперечливих образів терапевта та розвиток самостійної внутрішньої регуляції.

Тобто, терапія з такими клієнтами вимагає високої толерантності до амбівалентності, емоційної витривалості терапевта та здатності витримувати коливання між знеціненням і залежністю. *Основна мета терапії: сприяти поступовій інтеграції автентичного «Я», здатного функціонувати незалежно від зовнішніх джерел визнання.*

У той час як глибока психотерапевтична робота з нарцисичною особистістю передбачає тривалі інтервенції, у практиці психологічної допомоги часто виникає потреба у форматі короткострокового втручання. У таких випадках доцільним є використання інструментів психологічного консультування, що дозволяють стабілізувати емоційний стан клієнта, знизити залежність від зовнішнього визнання та сформувати початкові навички самопідтримки. Саме тому розгляд особливостей *психологічного консультування осіб із нарцисичними рисами особистості* в межах методології ТА є необхідним компонентом психокорекційної практики.

У межах консультативного підходу ключовим завданням фахівця є не стільки глибинна трансформація особистісної структури клієнта, скільки створення умов для емоційної стабілізації, підтримки функціонального рівня самооцінки та розвитку базових навичок саморефлексії. З огляду на чутливість таких клієнтів до оцінювання, схильність до ідеалізації або девальвації консультанта, особливої ваги набуває формування безпечного терапевтичного простору, де клієнт може відчувати прийняття, емпатію й фахову структурованість.

У цьому контексті основними завданнями консультанта є:

- допомогти клієнту усвідомити власну залежність від зовнішніх оцінок і схвалення;
- підтримати формування стійкого уявлення про власну цінність, незалежно від досягнень чи соціального статусу;
- навчити розпізнавати та приймати як умовні, так і безумовні позитивні погляджування;
- розвивати базові навички емоційної саморегуляції, що сприяють зниженню афективної вразливості.

Психологічне консультування осіб із нарцисичними рисами в межах ТА сприяє емоційній стабілізації, розвитку самопідтримки та зниженню залежності від зовнішньої оцінки. Саме на цьому етапі важливо закласти основу для подальшої глибокої терапевтичної роботи з інтеграції Его-станів і формування автентичного «Я».

Висновки. Нарцисичний розлад особистості супроводжується дисбалансом Его-станів, нестабільною самооцінкою та залежністю від зовнішнього визнання, що ускладнює терапевтичну взаємодію. Концепції транзакційного аналізу (модель Его-станів, життєві сценарії та система погляджувань) створюють ефективну основу для розуміння внутрішньої динаміки нарцисичної особистості.

Транзакційний аналіз може бути ефективно застосований як у довготривалій психотерапії, так і в межах короткострокового консультування нарцисичних клієнтів. Психотерапевтична робота з нарцисичною особистістю в межах транзакційного аналізу передбачає поетапне відновлення внутрішнього балансу Его-станів, зміцнення автономного «Я» та формування здатності до емоційної саморегуляції. Особливого значення набуває підтримка процесів самоприйняття, автентичності та формування внутрішнього джерела самоцінності. У межах консультування, коли неможлива глибока реконструктивна робота, доцільним є фокус на емоційній стабілізації, розвитку базових навичок саморегуляції та формуванні більш реалістичної самооцінки. Це створює основу для подальших глибинних інтервенцій.

Список літератури:

1. Берн, Е. Ігри, у які грають люди. Психологія людських взаємин / Е. Берн. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2024. – 256 с.
2. Стайнер, К. Сценарії життя людей / К. Стайнер. Київ : Фабула, 2021. 448 с.
3. Яворська, Г. Аутистичні та рекетні почуття: концептуальний аналіз та практичне застосування / Г. Яворська / *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. 2025. № 4 (44). С. 2109–2019.

4. Яворська, Г.Ю. Методика «Діагностика автентичних і сценарних почуттів особистості»: психотерапевтичний інструмент у контексті транзакційного аналізу / Г.Ю. Яворська / *Наукові перспективи*. 2025. № 6 (60). – С. 1642–1654.
5. Шлегель, Л. Короткий словник транзакційного аналізу / упоряд. Г. Яворська, К. Репецька. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2025. 608 с.
6. Сербанеску, Б. Спокуса дзеркал. Еволюція транзакційно-аналітичної моделі людських взаємин / Б. Сербанеску. Черкаси : ІнтролітаТОР, 2021. 160 с.
7. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5 / American Psychiatric Association. 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013. 991 p.
8. Goulding R.L., Goulding, M.M. Changing Lives Through Redecision Therapy / R.L. Goulding, M.M. Goulding. New York : Grove Press, 1976. 278 p.
9. Haykin M.D. Type casting: The influence of early childhood experience upon the structure of the Child ego state. *Transactional Analysis Journal*, 10(4) 1980. pp. 354–364.
10. Kernberg O.F. Borderline Conditions and Pathological Narcissism / O.F. Kernberg. New York : Jason Aronson, 1975. 437 p.
11. Kohut H. The Analysis of the Self / H. Kohut. New York : International Universities Press, 1971. 383 p.
12. Masterson J.F. The Narcissistic and Borderline Disorders: An Integrated Developmental Approach / J.F. Masterson. New York : Brunner/Mazel, 1981. 240 p.
13. Millon T. Disorders of Personality: Introducing a DSM/ICD Spectrum from Normal to Abnormal / T. Millon. 3rd ed. Hoboken : Wiley, 2011. 624 p.
14. Ronningstam E. Identifying and Understanding the Narcissistic Personality / E. Ronningstam. Oxford : Oxford University Press, 2005. 304 p.

Yavorska H.Yu., Helias A.I. PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PSYCHOTHERAPY OF NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER IN THE METHOD OF TRANSACTIONAL ANALYSIS

The article presents a comprehensive theoretical and practical analysis of the application of transactional analysis (TA) in psychological counseling and psychotherapy for individuals with narcissistic personality disorder (NPD). It is shown that NPD is accompanied by disturbances in the structure of ego states, chronic affective vulnerability, unstable self-esteem, and deep dependence on external validation. These features complicate the establishment of a stable therapeutic alliance, provoke projective behavior, emotional dysregulation, and require specific therapeutic strategies. The theoretical overview highlights the relevance of key TA concepts (second-order Ego states, script injunctions, the system of psychological recognition, and life positions) in understanding and correcting the dynamics of NPD. The formation of the false self is conceptualized as a compensatory mechanism resulting from early emotional deprivation. A typical internal conflict is described between the striving for self-realization and the fear of losing approval, which is rooted in early life scripts. Based on the work of M. Haikin, therapeutic strategies are analyzed that aim to integrate the ego structure, form an authentic self-image, and develop internal support. Within the framework of counseling, tools for emotional stabilization, self-worth reinforcement, and the development of basic self-reflection skills are considered. The effectiveness of TA is substantiated as a flexible methodology capable of providing both deep personality transformation and short-term support for clients with narcissistic traits. The proposed approaches can be useful in psychotherapeutic practice, counseling work, and the training of mental health professionals. Psychotherapeutic use of TA in working with NPD allows for the integration of structural personality analysis with emotional support, making this approach especially valuable in the context of modern applied psychology.

Key words: narcissistic personality disorder, transactional analysis, ego states, life script, strokes, psychological counseling, psychotherapy.

Дата надходження статті: 31.07.2025

Дата прийняття статті: 26.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.922.7:159.938

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/11>

Барсученко І.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Шепельова М.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОРИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ З ДЕЛІНКВЕНТНИМИ СХИЛЬНОСТЯМИ

Дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей самоактуалізації підлітків, схильних до делінквентної поведінки, та її ролі як прогностуючого чинника розвитку стійкості та адаптивного функціонування. Використано теоретико-аналітичний підхід для систематизації сучасних досліджень щодо розвитку особистості, емоційної регуляції, формування ідентичності та соціальних впливів, які визначають поведінкові траєкторії підлітків, схильних до делінквентної поведінки. Аналіз показав, що у таких підлітків часто спостерігається спотворена, фрагментована або пригнічена самоактуалізація, що зумовлено емоційною дисрегуляцією, низькою самооцінкою, дифузією ідентичності та негативним впливом сім'ї і групи однолітків. Незважаючи на ці труднощі, потенціал самоактуалізації залишається критично важливим чинником позитивного розвитку, особливо за умови підтримки стійкості, сприятливого соціального середовища та можливостей для самореалізації. Дослідження підкреслює, що психолого-педагогічні втручання, спрямовані на розвиток емоційної регуляції, підвищення самооцінки, формування когерентної ідентичності та засвоєння соціально прийнятних цінностей, є необхідними для перенаправлення прагнення підлітків до самоактуалізації у конструктивні соціальні форми. Перспективними напрямками подальших досліджень є створення інтегративних моделей взаємозв'язку самоактуалізації, стійкості та соціального контексту, а також проведення лонгітюдних досліджень для відстеження динаміки розвитку та оцінки ефективності цільових втручань. Результати дослідження сприяють теоретичному розумінню розвитку підлітків та надають практичні рекомендації психологам, педагогам та соціальним працівникам для запобігання делінквентній поведінці та сприяння адаптивному функціонуванню підлітків.

Ключові слова: самоактуалізація, підлітковий вік, делінквентна поведінка, стійкість, емоційна регуляція, формування ідентичності, соціальне середовище, соціально прийнятний розвиток, психологічні ресурси.

Постановка проблеми. Психологічні ресурси самореалізації та їхня функція як предикторів резильєнтності у підлітків, схильних до делінквентної поведінки, є проблемою, яку намагається розкрити це теоретичне дослідження. Консолідація ідентичності та формування психологічних ресурсів, необхідних для майбутньої адаптивності, відбуваються в підлітковому віці, який

є критичним періодом у розвитку особистості. Крім того, цей період характеризується підвищеною схильністю до девіантних або делінквентних моделей поведінки, які можуть включати анти-соціальну поведінку, насильство та порушення соціальних і правових норм. Ці схильності збільшують ймовірність рецидиву, маргіналізації та порушення психосоціального функціонування.

Тому пошук і створення захисних психологічних рис, які дозволяють підліткам протистояти шкідливим впливам і зберігати адаптивне функціонування, є завданням, що має наукове і практичне значення. Теоретично можна отримати глибше розуміння людської стійкості в умовах розвитку кризи, вивчаючи самореалізацію як багатограний конструкт, що охоплює автономію, внутрішній локус контролю, ціннісно-семантичні орієнтації та соціальний інтерес [5; 1; 3]. З практичної точки зору, з'ясування прогностичної функції ресурсів самореалізації в резильєнтності сприяє створенню науково обґрунтованих профілактичних та виправних ініціатив для системи ювенальної юстиції, соціальних служб та навчальних закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд останніх досліджень в Україні та за кордоном показує, що при вивченні феномену самореалізації підлітків враховувалися різні точки зору. Теоретичні основи самореалізації як процесу особистісного розвитку та прагнення до автентичності висвітлює Л.М. Кобільник [5, с. 82]. Самореалізація, на думку О. Бандури, є технікою створення інтегрованого способу життя і має вирішальне значення для подолання фрагментації особистості [1, с. 16]. Самореалізація, на думку М. Боднара, має вирішальне значення для збереження психічного здоров'я, оскільки сприяє внутрішній рівновазі та здоровому управлінню стресом [3, с. 318]. Емпіричні дослідження Н. Пряхіної свідчать, що неповнолітні, схильні до протиправної поведінки, демонструють нижчі показники самореалізації, особливо в сферах автономії та життєвої мети, що підвищує їхню вразливість до зовнішніх ризиків [7, с. 77]. О. Бахур також підкреслює, що підлітки-правопорушники часто мають труднощі з внутрішньою саморегуляцією та відповідальністю, що заважає їхньому конструктивному саморозвитку [2, с. 223].

Однак вчені також визначили контекстуальні елементи, що впливають на самореалізацію. Оскільки структура сім'ї або сприяє, або гальмує розвиток автономії, внутрішнього контролю та соціального інтересу, О. Емішіанц виявив, що тип сім'ї – повна чи неповна – має значний вплив на розвиток ресурсів самореалізації. У своїй роботі з неповнолітніми правопорушниками О. Мірошніченко та його колеги підкреслюють значення психологічної підтримки та соціально-освітньої допомоги для формування стійкості та уникнення рецидивів правопорушень. Крім того, О. Янкович та інші науковці, аналізуючи український та між-

народний досвід, наголошують на необхідності профілактичних заходів та програм, спрямованих на підлітків з девіантною поведінкою, але визнають відсутність систематизованих втручань, які б явно спиралися на психологічні ресурси самореалізації [8, с. 59]. Незважаючи на суттєві досягнення в попередніх дослідженнях, залишається багато питань. Перше з них стосується операційної прогалини: більшість доступних на сьогодні діагностичних тестів самореалізації були створені для загальної популяції і не пристосовані для підлітків, які виявляють делінквентні тенденції. По-друге, механізм впливу недостатньо вивчений: незрозуміло, як самореалізація сприяє резильєнтності через психологічні посередники, такі як саморегуляція, орієнтація на майбутнє або просоціальна активність. По-третє, мало відомо про контекстуальні модератори, які можуть посилювати або послаблювати захисний ефект ресурсів самореалізації, такі як тип сім'ї або взаємодія підлітка з соціальними службами. Зрештою, проблема практичного застосування залишається відкритою: хоча профілактичні та корекційні програми існують, їхня ефективність у плані підвищення стійкості шляхом розвитку ресурсів самореалізації не була підтверджена емпірично [8, с. 61]. Виходячи з цього, основною метою даного дослідження є визначення та емпірична перевірка психологічних ресурсів самореалізації, які передбачають резильєнтність у підлітків, схильних до правопорушень.

Постановка завдання. Метою цієї статті є представлення ретельного психологічного аналізу ресурсів самореалізації, які діють як механізми розвитку та захисту у підлітків, що виявляють делінквентні тенденції. Ця мета впливає з розуміння того, що підлітки, які схильні до делінквентної поведінки, часто мають низьку резильєнтність, знижений соціальний інтерес та недорозвинені здібності до саморегуляції, що робить їх більш схильними до антисоціальної поведінки та соціальної дезадаптації. Однак як теоретичні, так і емпіричні дослідження підкреслюють, що їхня позитивна соціалізація та психологічне здоров'я можуть базуватися на розвитку автономії, автентичності, внутрішнього локусу контролю та значущих життєвих орієнтацій. Для досягнення цієї мети в статті встановлюються такі цілі:

- провести теоретичний аналіз наукових методів, що використовуються для дослідження самореалізації підлітків, приділяючи особливу увагу тому, як вона проявляється у підлітків, які мають кримінальне минуле;

- організувати та критично оцінити результати останніх емпіричних досліджень, які демонструють взаємозв'язок між резильєнтністю як важливим захистом від антисоціального розвитку та ресурсами самореалізації (автономія, автентичність, локус контролю та соціальний інтерес);

- визначити, як соціальне середовище та тип сім'ї впливають на потенціал та обмеження самореалізації підлітків, які схильні до правопорушень.

Виклад основного матеріалу. Однією з фундаментальних концепцій сучасної психології є самореалізація в підлітковому віці, яка відображає прагнення до особистого розвитку, формування ідентичності та реалізації власного потенціалу. Теорії самореалізації підкреслюють, що прагнення до самореалізації є основним мотивуючим фактором людської поведінки, починаючи з гуманістичної традиції А. Маслоу, К. Роджерса та їхніх послідовників. Цей процес набуває особливого значення для підлітків через їхній перехідний вік, кризи формування ідентичності та зростаючу потребу в незалежності. Однак, оскільки девіантна та антисоціальна поведінка часто спотворює або перешкоджає вродженим тенденціям до самореалізації, ситуація стає більш складною у підлітків, схильних до делінквентної поведінки. Взаємозв'язок між делінквентною поведінкою та самореалізацією є теоретично актуальною та нагальною темою. З одного боку, вищий рівень самосвідомості, відповідальності та позитивної соціальної взаємодії пов'язаний із самореалізацією. З іншого боку, делінквентні схильності часто розвиваються як стратегія подолання у відповідь на заперечення основних потреб, соціальне відторгнення або брак психологічних ресурсів. Через це процес самореалізації у цих підлітків характеризується суперечностями: пошук самовираження може призвести до антисоціальних форм, а прагнення до автономії співіснує з деструктивними формами поведінки.

Підлітковий вік є періодом активного формування ідентичності, під час якого людина розвиває життєві цінності, шукає мету і розширює межі суспільства та особистих стандартів. Психосоціальна теорія Еріксона стверджує, що «ідентичність проти рольової плутанини» є головною боротьбою цього етапу, і те, як вона вирішується, безпосередньо впливає на майбутню самореалізацію. Формування ідентичності у підлітків-правопорушників часто відбувається в умовах маргіналізації, викривлених ціннісних орієнтацій та поганих взаємовідносин з однолітками, родиною

та школою [9, с. 77]. Оскільки дослідження самореалізації підлітків-правопорушників розкриває психологічні причини девіантної поведінки та потенційні шляхи профілактичних і виправних заходів, воно є як важливим науковим, так і соціально значущим. Крім того, аналіз соціальних детермінант показує, що самореалізація глибоко вкорінена у відносинах з однолітками та ширшому культурному контексті. Групи однолітків відіграють подвійну роль: з одного боку, вони надають підліткам визнання, відчуття приналежності та можливості для самовираження; з іншого боку, групи однолітків-правопорушників можуть підсилювати неадаптивні форми самореалізації, де успіх вимірюється в термінах домінування, непокори або злочинних дій [13, с. 212]. У таких умовах підлітки можуть сприймати делінквентну поведінку не як відхилення, а як легітимний шлях до самоствердження. Психологічні механізми цього процесу включають соціальне порівняння, інтерналізацію групових норм та переосмислення самооцінки в опозиції до основного суспільства.

Емоційний контроль є важливою складовою самореалізації підлітків із схильністю до правопорушень. Дослідження в галузі афективної психології показують, що здатність контролювати емоції безпосередньо пов'язана зі здатністю протистояти шкідливим або імпульсивним схильностям і працювати над досягненням довгострокових цілей [10, с. 305]. З іншого боку, підлітки з делінквентними нахилами часто виявляють підвищену імпульсивність, гнів і низький поріг фрустрації, що перешкоджає позитивній самореалізації [11, с. 144]. Коли виникає емоційна дисрегуляція, компенсаторні форми поведінки, такі як агресія, зловживання психоактивними речовинами або ризикована поведінка, замінюють справжнє самовираження. Це свідчить про те, що основною перешкодою для самореалізації в цій групі є не відсутність прагнень, орієнтованих на розвиток, а скоріше відсутність психологічних ресурсів для їх належного спрямування.

Зв'язок між самореалізацією та самооінкою є важливою областю досліджень. Згідно з емпіричними дослідженнями, стабільна та висока самооінка сприяє просоціальній активності, тоді як низька або нестабільна самооінка постійно пов'язана з делінквентною поведінкою [12, с. 221]. Підлітки-правопорушники часто покладаються на схвалення однолітків або тимчасові досягнення в рамках субкультури правопорушників, щоб підтримувати свою самооінку. Вони не здатні досягти справжньої самореалізації, яка вимагає

внутрішньої стабільності та узгодженості, через це зовнішнє джерело самооцінки. Тому пошук механізмів, які могли б перетворити зовнішні джерела підтвердження на внутрішню, конструктивну саморегуляцію, залишається однією з незавершених задач психологічних досліджень.

Екзистенційні та культурні точки зору також проливають світло на це питання. З екзистенційної точки зору, пошук сенсу та зіткнення з екзистенційними страхами пов'язані з самореалізацією. Екзистенційна порожнеча, або втрата сенсу та мети, яку часто відчують підлітки з делінквентними нахилами, зазвичай заповнюється ризикованою або антисоціальною поведінкою. Згідно з цією інтерпретацією, делінквентна поведінка може бути розцінена як неправильно спрямований пошук екзистенційної самореалізації та як вид дезадаптації. Тому метою психології є створення методів перенаправлення цієї енергії у форми самореалізації, які є значущими та прийнятними для суспільства.

Цю дискусію доповнюють теоретичні моделі резильєнтності. Згідно з дослідженнями, підлітки, які виявляють резильєнтність у скрутних ситуаціях, мають певні психологічні риси, такі як оптимізм, самоконтроль та орієнтація на мету. Самореалізація безпосередньо сприяє цим ресурсам, навіть у складних соціальних умовах. Однак ці ресурси часто недоступні для підлітків-правопорушників, або їх розвиток гальмується тривалим стресом, насильством або шкідливим тиском однолітків. Тому пошук способів допомогти цій групі розвинути резильєнтність може стати важливим кроком у заохоченні позитивної самореалізації. На підставі теоретико-аналітичного синтезу ми можемо підтвердити ряд важливих висновків. По-перше, самореалізація у підлітків, які схильні до правопорушень, не є відсутньою, а скоріше спотвореною, роздробленою та спрямованою в неадаптивні русла. По-друге, емоційна дисрегуляція, низька самооцінка, дисфункціональні сімейні стосунки та неадаптивний вплив однолітків є важливими перешкодами для позитивної самореалізації. По-третє, невирішеною науковою проблемою є брак знань про те, як спрямувати енергію самореалізації з деструктивних шляхів на конструктивні, що дозволить підліткам із групи ризику досягти психологічної зрілості, не вдаючись до злочинної діяльності.

В кінцевому підсумку, наукові висновки виправдовуються тим, що самореалізація є психологічним процесом, хід якого залежить від взаємодії між індивідуальними ресурсами та контексту-

альними факторами, а також є ідеалом розвитку. Розуміння цієї дихотомії дозволяє нам розробити корисні рекомендації щодо профілактичних та інтервенційних ініціатив, спрямованих на підлітків, які перебувають у групі ризику вчинення правопорушень. Ці програми повинні акцентувати увагу на формуванні стійкості, розвитку навичок емоційного регулювання, формуванні самооцінки та створенні сприятливих соціальних ситуацій. Це єдиний спосіб перетворити вроджене прагнення до самореалізації з можливого фактора ризику на ефективний інструмент конструктивного зростання.

Висновки. Аналіз психологічних аспектів самореалізації у підлітків, які схильні до правопорушної поведінки, показує, що самореалізація є динамічним і складним процесом, який, залежно від ситуації, може бути як захисним, так і ризикованим. Прагнення до самореалізації не відсутнє у підлітків із делінквентними нахилами; скоріше, емоційна дисрегуляція, низька самооцінка, фрагментація ідентичності та неадаптивні соціальні фактори можуть призвести до того, що це прагнення буде неправильно інтерпретоване або перенаправлене на антисоціальну поведінку. У самореалізації цієї групи часто зустрічаються суперечності: потреба в незалежності, прийнятті та цілеспрямованості співіснує з діями, що перешкоджають соціальній інтеграції та особистому розвитку. Також варто підкреслити, наскільки важливими є соціальні та екологічні елементи, такі як тиск однолітків, динаміка сім'ї, освітні можливості та загальні культурні обставини, у визначенні шляхів, які люди обирають для самореалізації. Розвиток підлітків може бути спрямований на просоціальні форми самореалізації через підтримуючі стосунки, позитивну взаємодію з однолітками та можливості особистого самовираження, що сприяють розвитку стійкості та адаптивного функціонування. З іншого боку, негативні соціальні умови погіршують розбіжність між потенціалом підлітків та фактичними результатами їхньої поведінки і сприяють неадаптивній поведінці.

Інший важливий висновок стосується взаємозв'язку самореалізації та резильєнтності. Резильєнтність виступає посередницьким фактором, що дозволяє підліткам регулювати емоції, підтримувати самооцінку та досягати значущих цілей, незважаючи на соціальні, сімейні чи особисті виклики. Отже, підвищення резильєнтності може стати шляхом для перенаправлення природного прагнення до самореалізації з антисоціальних у конструктивні канали.

З практичної точки зору, дослідження дозволяє зробити висновок, що втручання, спрямовані на підлітків, схильних до правопорушень, повинні бути зосереджені на заохоченні самореалізації в структурованій і підтримуючій манері. Сюди входить розвиток здатності контролювати свої емоції, посилення почуття власної гідності та ідентичності, надання можливостей для значущої соціальної взаємодії та виховання позитивної системи цінностей. Окрім сприяння потенціалу підлітків до самореалізації та адаптивного соціального функціонування, такі втручання можуть зменшити фактори ризику. Створення інтегративних моделей, що поєднують стратегії

резильєнтності, ресурси самореалізації та фактори середовища у підлітків, схильних до протиправної поведінки, має бути основним напрямом майбутніх досліджень у цій галузі. Розуміння динаміки самореалізації у часовій перспективі та виокремлення критичних моментів і обставин, що визначають сприятливі траєкторії розвитку, є сферами, де особливо цінними виступають довготривалі дослідження. Поглибленню знань про функціонування самореалізації як захисного механізму можуть сприяти порівняльні дослідження, що аналізують гендерні відмінності, культурні контексти та ефективність окремих програм втручання.

Список літератури:

1. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство* : науково-метод. зб. Київ : Контекст, 2000. 336 с.
2. Бахур О. Психологічна характеристика підлітків з делінквентною поведінкою. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. № 3. С. 220–226. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2012_3_28.
3. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Український науковий журнал*. 2011. № 2. С. 315–320.
4. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в залежності від типу сім'ї: повної/неповної. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 18. С. 131–138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_18_19.
5. Кобильнік Л. До проблеми самоактуалізації особистості. *Наука і освіта*. 2004. № 3. С. 81–83.
6. Мірошніченко О. М. Організація соціально-виховної та психологічної роботи з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 11, № 13. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/19.pdf>.
7. Пряхіна Н. Психологічні особливості самоактуалізації неповнолітніх, схильних до протиправної поведінки : автореф. Київ, 2007. 21 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/7202>.
8. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід : монографія / О. Янкович та ін. Тернопіль, 2018. 300 с.
9. Erikson E. H. Identity, youth, and crisis. New York : W. W. Norton. 336 с. URL: <https://doi.org/10.1002/bs.3830140209>.
10. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Т. 26, № 1. С. 1–26. URL: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
11. Moffitt T. E. Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*. 1993. Т. 100, № 4. С. 674–701. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-295x.100.4.674>.
12. Rosenberg M. Conceiving the Self. New York : Basic Books. URL: <https://archive.org/details/conceivingself00rose>.
13. Warr M. Companions in Crime: The Social Aspects of Criminal Conduct. Cambridge, 2002. URL: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511803956>.

Barsuchenko I.V., Shepelova M.V. PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR SELF-ACTUALIZATION AS PREDICTORS OF RESILIENCE IN ADOLESCENTS WITH DELINQUENT TENDENCIES

This study examines the psychological characteristics of self-actualization in adolescents prone to delinquent behavior and its role as a predictor of resilience and adaptive functioning. Using a theoretical-analytical approach, the study synthesizes current research on personality development, emotional regulation, identity formation, and social influences affecting adolescents at risk of antisocial behavior. The analysis reveals that delinquent adolescents frequently experience distorted, fragmented, or inhibited self-actualization due to emotional dysregulation, low self-esteem, identity diffusion, and maladaptive

influences from family and peers. Despite these difficulties, the potential for self-actualization persists as a critical factor for positive development, particularly when supported by resilience mechanisms, constructive social environments, and opportunities for personal growth. The study emphasizes that interventions designed to enhance emotional regulation, strengthen self-esteem, promote coherent identity formation, and foster prosocial value orientations are essential for redirecting adolescents' striving for self-realization into socially constructive channels. Future directions include developing integrative models that connect resilience, self-actualization, and social context, as well as conducting longitudinal studies to track changes over time and evaluate the effectiveness of targeted interventions. The findings contribute to theoretical understanding of adolescent development and provide practical guidance for educators, psychologists, and social workers aiming to prevent delinquent behavior and promote adaptive functioning.

Key words: *self-actualization, adolescents, delinquent behavior, resilience, emotional regulation, identity formation, social environment, prosocial development, psychological resources.*

Дата надходження статті: 07.08.2025

Дата прийняття статті: 22.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Біла І.М.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

АДАПТАЦІЙНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ЩАСТЯ

Проведено науковий аналіз квінтесенції понять життєстійкість та резильєнтність, що являються основними адаптивними характеристиками особистості. Визначено перспективи пошуку технологій їх розвитку задля реабілітації та функціонування щастя благополуччя в умовах суворих викликів. З'ясовано етимологію понять, означено їх синонімічність та проаналізовано історію наукових пошуків у даній сфері. На основі 5-факторної особистісної моделі щастя сформульовано основні чинники життєстійкості: психофізіологічні ресурси (особливості нервової системи, стресостійкість, фізіологічні механізми саморегуляції); когнітивні ресурси (здатність критично та творчо мислити); емоційні характеристики (рівень емоційного тону, ступінь емоційної регуляції); особистісні фактори (самооцінка, особистісні цінності, переконання та установки); соціальні фактори (середовище діяльності, оточення та наявність підтримки). Акцентовано на тому, що життєстійкість є ресурсною характеристикою особистості, що зумовлює здатність не лише до мобільної адаптації, ефективної комунікації, а й пошуку оптимальних, продуктивних шляхів самореалізації, саморозвитку та навіть відновлення, реабілітації у складних обставинах. На підставі стратегіальної концепції показано основні стратегії життєстійкості (за аналогією до відомого, комбінуючі, реконструюючі, випадкових виборів, універсальні стратегії). Описано приклади конструктивних стратегій життєстійкості у контексті авторської структури та визначено перспективи їх використання у ситуації адаптації. Продemonстровано продуктивну роль реконструюючої стратегії в особистісному зростанні на прикладі кінцугі. Визначено перспективи вивчення шляхів стимулювання життєстійкості та резильєнтності, розробку практик та технологій формування адаптаційного потенціалу особистості, що є ресурсом щастя.

Ключові слова: адаптація, життєстійкість, резильєнтність, стратегії, особистісне зростання, благополуччя, щастя.

Постановка проблеми. Говорити про щастя, психологічне благополуччя зараз, коли в Україні йде повномаштабна війна, вважається не своєчасним. Мабуть, тому, що фундамент або «кити», на яких воно базуються (фізіологічний, емоційний, особистісний, когнітивний та соціальний) аж занадто хлипкі, слабкі та ненадійні. Умови та фактори, які сприяють виникненню і розвитку цих категорій також, м'яко кажучи, несприятливі. В умовах глобальних криз, довготривалої війни, активних військових дій, постійних атак на мирні міста доречно було б з'ясувати джерела щастя, які б допомогли його оживити та сприяти б реабілітації та функціонуванню благополуччя. Адже саме тоді, коли гостро стоїть проблема збереження та відновлення ресурсу української нації, її психічного й фізичного здоров'я, людям необхідно володіти такими характеристиками та інструментами,

які б дозволяли виходити «сухими з води» та почуватися щасливим.

Зрозуміло, що постійний стрес і недоспані ночі з сиренами тривоги, не сприяють щастю, а провокують виникнення негативних наслідків, розладів психічного стану. Запорукою зниження негативних ризиків є активізація адаптивних характеристик особистості, їх формування та розвиток. Саме такими є характеристики, життєстійкості та резильєнтності, що являються у перспективі потужними ресурсними джерелами щастя та формують опірність негативним небезпечним впливам на ментальне здоров'я (*mental health*) населення і забезпечують продуктивність особистості, зберігаючи її фізичний та психічний потенціал.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні ці категорії активно досліджуються у медицині, спорті, військовій психології, кри-

зовій психології, організаційній психології, психології стресу, психології розвитку, в контексті профілактики професійного вигорання серед представників різних професій тощо. Початок цим дослідженням був покладений ще наприкінці 1970-х С. Кобаса (S. Kobasa). На підставі результатів досліджень життєстійкості, резильєнтності менеджерів, які протягом кількох років працювали в умовах стресу, було встановлено два кардинально різні стилі реагування на стресові фактори: вразливість до стресу, виснаження та збереження працездатності, професійний розвиток. Тобто дослідження виявило, що у деяких випадках менеджери не вміють справлятися зі стресом, а у інших – вміють «лимон» (стрес) перетворювати на «лимонад» (стресостійкість). І, як висновок: підвищений рівень стресу може сприяти особистісному зростанню, якщо людина розглядає труднощі як можливості, а не як загрози (С. Кобаса (1979). Було з'ясовано, що цьому сприяють особистісні характеристики: віра в здатність впливати на події; включеність, активне залучення до подій та процесів; схильність сприймати зміни як можливості для розвитку. І навпаки, знижена життєстійкість проявляється у прагненні уникати проблемних ситуацій та шукати винних у власних труднощах [4].

У ході багаточисленних досліджень було з'ясовано ряд важливих фактів: визначено роль стратегій сімейного виховання на формування життєстійкості; встановлено кумулятивний ефект буферів стресу, захисну роль життєстійкості, що перевершує навіть вплив фізичних вправ чи соціальної підтримки (Кобаса, Мадді та Кахн (1985). Згодом було також з'ясовано, що працівники з високою життєстійкістю демонструють вищий рівень психологічної адаптації до професійних труднощів та меншу схильність до емоційного виснаження. У соціальному аспекті життєстійкості вони демонструють активнішу міжособистісну взаємодію, прагнення до співпраці, бажання працювати у команді; менш життєстійкі особи частіше обирають конкуренцію, самозахисну поведінку, яка негативно позначається на їхній продуктивності (Мадді, 2007) [4].

Дослідження впливу життєстійкості проводилися також у сфері освіти: серед шкільних вчителів (Кузнецова, 2023; Чан, 2003; Кхаледіан, 2013; Опейемі, 2016), шкільних психологів (Кросон, 2015), викладачів університетів (Корніяка, 2022, Азім, 2010), спортивних тренерів (Коробейнікова, 2023). Окремий напрям досліджень був пов'язаний із впливом життєстійкості на акаде-

мічну успішність і психологічну адаптацію студентів. Було виявлено, що студенти з високою життєстійкістю мають кращі академічні досягнення, вищу мотивацію до навчання та демонструють вищий рівень адаптивності у період здобуття вищої освіти (Кузнецова, 2014; Сердюк & Купрєєва, 2015; Чиханцова, 2021; Алфред, 2011; Бахадорікхосрошахі & Хабібі-Калейбар, 2017; Чінчолікар & Кулкарні, 2017; Крід, 2013; Дезай, 2017; Хамоуд, 2019; Мадді, 2009; Масіз & Лессі, 1999; Ндлову & Ферейра, 2019; Квайзі, 2016; Шірд, 2009; Шірд & Голбі, 2007). У різних сферах професійної діяльності (військовослужбовців, пожежників, поліцейських, студентів та ін.) позитивні результати впливу життєстійкості детально аналізує О.М. Кокун (2025). На його думку, специфічні механізми стійкості до стресу в професійній сфері є передумовою розробки ефективних підходів до її розвитку у фахівців різних галузей [4].

Наряду із задекларованим нами підходом щодо джерельної бази та ресурсування щастя цінною є думка про те, що життєстійкість виступає не лише механізмом адаптації та подолання труднощів, а й важливим чинником самоефективності, самореалізації особистості. Це видається нам природним і логічним, адже саме самореалізація та самоактуалізація є важливою складовою колеса балансу життя особистості, її благополуччя і щастя.

Життєстійкість, що є ресурсною характеристикою особистості, зумовлює здатність не лише до мобільної адаптації, ефективної комунікації, а й пошуку оптимальних, продуктивних шляхів самореалізації, саморозвитку та навіть відновлення, реабілітації у складних обставинах (маємо на увазі посттравматичне зростання). Правомірність трансформації складних обставин на можливості росту та особистісного розвитку були підтверджені дослідженнями Мадді (1999, 2004). Тобто життєстійкість, як особистісна характеристика: відіграє роль буферу або надбудови, що служить фундаментом особистісної самореалізації й зростання. Таке собі «рятувальне коло», що не лише тримає на хвилях буремного життя, але й дозволяє пристати до «великої землі» – плацдарму реалізації своїх загартованих здібностей та талантів [4].

І справді, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), резилієнс – це здатність відносно добре осилувати складні ситуації, наповнюватись особистими ресурсами. Поняття «резилієнс», «життєстійкість» тісно пов'язані з поняттям «благополуччя», «щастя»,

які вказують на стан, що характеризується задоволенням біологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, ментальних та емоційних потреб і дозволяє людині добре почуватися та функціонувати. Поєднання цих факторів відповідає трьом важливим складовим благополуччя – безпеці, участі та розвитку. Тобто під час і після пережитих лихоліть дорослі та діти всеодно здатні зберігати стан щастя, благополуччя.

Актуальним є те, що поняття «резилієнс» та «життєстійкість» розглядаються у контексті теорії сильних сторін (англ. *strength perspective; hardiness*) У цьому підході дані поняття означають навички, вміння, знання та відкриття/досвід, які накопичуються в результаті вирішення проблем, боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здатностей, які вже наявні та добре розвинені у конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складної ситуації. Тобто у результаті пережитих випробувань на базі життєстійкості та резильєнтності формується самоефективність (англ. *self-efficacy*), як здатність успішно справлятися зі складною ситуацією, довіра до себе, впевненість в собі – і як факт відбувається посттравматичне зростання особистості [7].

Постановка завдання. Щоб розробити ефективний інструментарій розвитку цих важливих характеристик, ми визначили початкову мету нашої розвідки: провести науковий аналіз квінтесенції понять життєстійкість та резильєнтність, з'ясувати важливі факти їх дослідження та окреслити перспективи пошуку технологій їх розвитку.

Напочатку логічним є визначення походження цих термінів, тому звернемося до їх етимології.

Життєстійкість. Це складний іменник, утворений шляхом поєднання «житте» – процес існування, буття, життєдіяльності, що походить від дієслова «жити». «Стійкий» – той, хто здатен встояти, витримати, не здатися; походить від дієслова «стояти», що має давній корінь «стояти», «бути нерухомим».

1. Життєстійкість (*hardiness*) – це стійкість до життєвих труднощів, здатність адаптуватися, зберігати внутрішню рівновагу, відновлюватися після кризи. Це інтегральна особистісна характеристика, що сприяє подоланню життєвих труднощів, витримуванню стресових ситуацій та збереженню психологічної рівноваги й продуктивності діяльності. Тобто життєстійкість слід розглядати як складний особистісний феномен, що поєднує

здатність протистояти труднощам, адаптуватися до змін і підтримувати стійку мотивацію до розвитку. Вона є частиною ширших концептів, таких як життєздатність, психологічна адаптація, особистісна стійкість. Синонімами життєстійкості є поняття, внутрішньої опори, стресостійкості та сили духу.

2. Резилієнс. Поняття запозичено від англійського слова «resilience», яке походить від латинського «resilio» – «відскакування назад», «пружно повертатися», «відновлюватися»; корінь «salire» – «стрибати». Цей термін увійшов до наук про людину з механіки, де означає фізичну властивість матеріалу «повертатися у вихідний стан». У XX ст. цей термін почали вживати у психології як здатність людини відновлюватися після кризи, травми чи стресу. Тобто вчені ініціювали трактування резильєнтності як багатовимірної характеристики, що включає когнітивні, емоційні, соціальні та фізіологічні складові, й почали широко використовувати у психології, медицині, соціальних науках у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу [7].

В україномовній психологічній літературі «резилієнс» перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, які вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими та травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих. Як бачимо, існує багато синонімічності до поняття «життєстійкість». Наразі ж, у сучасній науці існує декілька підходів до трактування цього феномену:

1) резилієнс як індивідуальна характеристика, риса особистості, що захищає від негараздів життя (позначається поняттям «ego-resiliency», англ.) та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації; містить у собі набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість та міцність характеру, а також гнучкість щодо функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) резилієнс як динамічний процес (вживається термін «resilience», англ.), в якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому сенсі резилієнс розуміється як безперервний, активний процес появи нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

Досі дискутується питання про те, чи є резилієнс рисою або процесом, але існує спільне розуміння, що це поняття описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися та справлятися, попри психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди. Однак, резилієнс (як риса і процес) розвивається та виявляється у людей впродовж їхнього розвитку. Високий або достатній рівень резилієнсу дорослого чи дитини є важливою умовою благополуччя на всіх етапах життя людини [7].

Отже, резильєнтність (resiliency) визначають як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (О. Кокун та ін., 2022). Синонімами терміну «резильєнтність» є психологічна стійкість, витривалість, життєстійкість. І хоча життєстійкість та резильєнтність мають дещо різні механізми реалізації (життєстійкість опирається на внутрішні ресурси, а резильєнтність є динамічним процесом), вони є взаємовідповідними та комплементарними у сенсі поняття людського щастя і благополуччя [7].

Безперечно саме зараз існує нагальна потреба у дослідженні механізмів життєстійкості, резильєнтності як джерел благополуччя, а також з'ясування ефективних засобів, інструментів їх формування та інтервенції в особистісну модель адаптивної поведінки. І у цьому випадку доречним є короткий аналіз історії вивчення цих категорій.

Як зазначалось вище, досліджувані поняття мають достатню кількість синонімів, тому існує низка понять, які часто використовуються у наукових дослідженнях як синонімічно-суміжні. Так, наряду з поняттям «життєстійкість» використовують категорії: психологічна готовність, стресостійкість, адаптивність тощо. Всі вони відображають різні аспекти внутрішніх ресурсів людини, які можуть бути залучені для подолання труднощів у житті. До споріднених з життєстійкістю понять також відносять поняття: особистісний ресурс, потенціал, життєздатність тощо.

Виклад основного матеріалу. 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; розвинутих когніцій, що забезпечують гнучке мислення та швидкість розумових дій; внутрішньої сили і впевненості, як особистісних утворень, що допомагають долати страх і формують відчуття

контролю; гнучкості у сприйманні проблем та емоцій, що розширює адаптаційні можливості, дозволяє швидше відновлюватись тощо; соціальних складових життєстійкості, які забезпечують особистісне визнання та успішну соціалізацію. Саме такий підхід видається нам найбільш вдалим.

Виходячи з даної 5-факторної особистісної моделі щастя [2] нами й були сформульовані основні чинники життєстійкості, зокрема:

- психофізіологічні ресурси (особливості нервової системи, стресостійкість, фізіологічні механізми саморегуляції);
- когнітивні ресурси (здатність критично та творчо мислити);
- емоційні характеристики (рівень емоційного тону, ступінь емоційної регуляції);
- особистісні фактори (самооцінка, особистісні цінності, переконання та установки);
- соціальні фактори (середовище діяльності, оточення та наявність підтримки).

Як бачимо, життєстійкість охоплює всі аспекти щастя особистості та його прояви: фізіологічні реакції, когнітивні, особистісно-індивідуальні інтерпретації та дії, його емоційно-чуттєві основи, а також соціальні, середовищні чинники.

Вплив стресогенних факторів, на думку Мадді, значною мірою залежить від системи переконань та суб'єктивного вибору механізму подолання стресу. Серед виділених ним: фізіологічний механізм, що має позитивний вплив на імунну систему організму; когнітивний механізм, що передбачає сприйняття складних ситуацій як менш стресових; мотиваційний механізм, як орієнтація на конструктивну поведінку у відповідь на виклики; соціально-психологічний механізм, як прагнення до отримання підтримки з боку соціального оточення; поведінковий механізм – самодопомога, саморозвиток [4].

На підставі стратегіальної концепції В. Моляко [5], в основі якої лежить ідея про творчий, індивідуальний спосіб мислення та дій, використання ресурсів, потенціалу особистості у різноманітних ситуаціях життєбуття, нами визначено стратегії життєстійкості особистості. Стратегія життєстійкості – це свідомий індивідуально-особистісний спосіб конструювання, побудови планів, дій та вчинків людини, що орієнтується на її благополуччя, щастя. Стратегії життєстійкості, на нашу думку, виявляються у когнітивних, особистісних, емоційних, соціальних та фізіологічних аспектах життєдіяльності. В цьому і полягає ідея особистісного зростання через формування життєстійкості та резильєнтності.

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. Наслідкування, поєднання або ж заперечення та створення антитетичного допомагають виявити своє «Я», тобто адаптуватися, самоактуалізуватися у світі.

Звичайно, 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 свідомо стратегія. Ці реакції еволюційно сформувалися 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 несвідомо, біологічно зумовлена відповідь на виклик, яка активується без усвідомленого вибору. Людина, схильна до такого регресивного копінг, зазвичай не вчиться на власних помилках і обирає стратегії уникнення, які перешкоджають її розвитку.

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).

Нами з'ясовано, що на противагу біологічним реакціям існує ряд ефективних стратегій життєстійкості. Розглянемо їх у контексті компонентної моделі щастя [2]:

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 [1].

Ці стратегії є інструментами формування життєстійкості та побудови щастя. Вони орієнтовані на свідомі зміни когнітивного, емоцій-

ного, особистісного, фізіологічного та соціального компоненту особистості. Використання цих активних і продуктивних стратегій опанування життєстійкістю, резилентністю забезпечує особистісне зростання, самореалізацію.

Японський мислитель і письменник Харукі Муракамі говорив: «Коли ви виходите з бурі, ви не будете тією ж людиною, яка увійшла». Тобто люди, які долають труднощі, переживають особистісне зростання, здобувають глибокий сенс життя та життєстійкість. Наглядним прикладом використання особистісної стратегії реконструювання, корисності прийняття змін, тренування випробуваннями є японська техніка кінцугі (дослівно перекладається як «золота латка» або «ремонт золотом»). Кінцугі – це техніка реставрації битої кераміки за допомогою лаку, змішаного із золотим порошком. Уламки збирають заново, і предмет, із золотими тріщинами, стає ще кращим, ніж був. Тобто річ, яку в звичайних умовах викинули б на смітник як неповноцінну, починають цінувати ще більше, оскільки завдяки кінцугі її недоліки стають її достоїнствами і додають їй краси та унікальності [6].

Кінцугі – частина японської концепції вабі-сабі, у центрі уваги якої знаходиться краса простих, недосконалих та нестандартних речей. З погляду психології, це – стратегія реконструювання, бо кінцугі здатні перетворювати невдачі, розколи, травми на щось інше, прекрасне та дивовижне! Так само складні життєві ситуації у житті людини сприяють переживанню позитивних змін, які виявляються у сприйнятті нових можливостей, щодо інших людей, у підвищенні життєвих сил, у духовному перетворенні, в свідомій установці на сприятливе майбутнє. Ця технологія близька за змістом до психологічної теорії про посттравматичне зростання (ПТР), яку сформулювали і ввели в практику психологи Річард Тедескі та Лоуренс Келхоун в 1990-х роках, вони припустили, що в результаті травми з людиною можуть відбутися позитивні зміни, в кращому розумінні себе, почутті впевненості та вмінні адаптуватися [1]. Все це – про особистісну, когнітивну стратегію реконструювання, змін і росту.

Психологія кінцугі (прийняття недоліків та вад) – це практика самозцілення та відновлення, адже труднощі, з якими стикаються всі у житті, насправді формують індивідів як особистостей. Тієї ж міри, якої люди потребують гіркого, щоб оцінити солодке, їхні біди, втрати, зради чи розчарування – становлять частину досвіду, їх особистості. І замість того, щоб приховувати «пси-

хологічні шрами», кінцугі пропонує їх шанувати і віддавати належне тій ролі, яку важкі, неприємні події відіграють у відновленні та формуванні й розвитку. Філософія кінцугі сформувалася завдяки володінню японцями когнітивною стратегією життєстійкості, психологічній гнучкості та готовності прийняти те, що неможливо змінити. Відомо, що мистецтво кінцугі відіграє важливу роль у чайній церемонії Японії, демонструючи духовні і культурні цінності: чайні чашки із золотими латками та іншими «вадами» та «недосконаlostями» цінуються вище за ті, що бездоганні на вигляд. Так само психологія кінцугі, як психологія відновлення/резильєнтності, демонструє важливість індивідуальності, оригінальності та цінності досвіду як чинника росту і творчості особистості. Ця унікальна практика реконструювання, що закликає не спиратися на загальноприйняті правила, а вчитися пошуку нових рішень, спогляданню прекрасного в тому, що на перший погляд здається недосконалим та незвичним. Кінцугі – це саме той творчий метод відновлення, який завдяки когнітивним стратегіям допомагає зрозуміти цінність досвіду розв'язання задач, позитивної психології та творчості у житті особистості.

Результати досліджень вчених довели кумулятивний ефект буферів стресу [1]. Відомо, якщо людина пережила травмуючу подію в минулому і нині впоралася з нею, то вона показує вищі значення хоробрості, доброти і гумору, а також загальної задоволеності життям, ніж ті, хто не переживав ситуацію, що травмує, зовсім або переживав, але не впорався до теперішнього часу. Тобто, у ході випробувань, гартуються не лише фізіологічні й біологічні функції організму, але й активізується критичне та творче мислення; розвиваються мотиваційні та ціннісні характеристики; удосконалюються емоційні реакції; стимулюється соціальна активність. А отже, ресурсні якості особистості, що характеризують її благополуччя, щастя, набувають ґрунтовності та стратегіальності. І як результат – відбувається особистісне зростання, формування життєстійкості, резильєнтності та благополуччя.

Висновки. Виходячи з того, що важливими джерелами щастя є життєстійкість та резильєнтність нами проаналізовано різні підходи до їх визначення, а також експериментальні факти їх дослідження у різних сферах життєдіяльності. Крізь призму компонентної моделі щастя сформульовано основні чинники даних адаптивних

характеристик (когнітивний, емоційний, особистісний, фізіологічний та соціальний). На підставі стратегіальної концепції показано основні стратегії життєстійкості (за аналогією до відомого, комбінуючі, реконструюючі, випадкових виборів, універсальні стратегії) та визначено перспективи їх використання у ситуації адаптації. На прикладі кінцугі продемонстровано продуктивну

роль реконструюючої стратегії в особистісному зростанні.

У силу актуальності дослідження життєстійкості та резильєнтності у подальшому важливо приділити увагу вивченню шляхів їх розвитку, розробці практик та технологій формування адаптаційного потенціалу особистості, що є ресурсом щастя.

Список літератури:

1. Біла І.М. Ефективні стратегії життєстійкості / Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. – Т. 36 (75), № 2, 2025, С. 214–221. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/34.pdf
2. Біла І. М. Психологія щастя (теорія і практика). – Житомир: «Видавничий дім “БУК-ДРУК”», 2025. 312 с.
3. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.
4. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
5. Моляко В.О. Творча конструктологія. (Пролегомени) / В.О. Моляко. – К.: Освіта України, 2007. – 388 с.
6. Сантіні Селін Перетвори недоліки в золото. Серія «Особливості національного щастя». 256 с.
7. Психологічна резилієнтність та життєстійкість. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Психологічна_резилієнтність (дата звернення 20.08.2025)

Bila I.M. ADAPTATIVE PERSONALITY CHARACTERISTICS AS A RESOURCE OF HAPPINESS

A scientific analysis of the quintessence of the concepts of resilience and resiliency, which are the main adaptive characteristics of the personality, allowed us to outline the ways of their formation and development. We have identified the prospects for finding technologies for their development for the rehabilitation and functioning of happiness and well-being in challenging conditions. The etymology of the concepts has been clarified, their synonymy has been determined, and the history of scientific research in this area has been analyzed. Based on the 5-factor personality model of happiness, the main factors of resilience have been formulated: psychophysiological resources (specificities of the nervous system, stress resistance, physiological mechanisms of self-regulation); cognitive resources (ability to think critically and creatively); emotional characteristics (level of emotional tone, degree of emotional regulation); personal factors (self-esteem, personal values, beliefs and attitudes); social factors (environment, environment and availability of support). It is emphasized that resilience is a resource characteristic of the individual, which determines the ability not only to mobile adaptation, effective communication, but also to search for optimal, productive ways of self-realization, self-development and even recovery, rehabilitation in difficult circumstances. Based on the strategic concept, the main strategies of resilience are shown (by analogy with the known, combining, reconstructing, random selection, universal strategies). Examples of constructive resilience strategies are described in the context of the author's structure and the prospects for their use in an adaptation situation are determined. The productive role of the reconstructing strategy in personal growth is demonstrated using the example of kintsugi. Prospects for studying ways to stimulate resilience and resiliency, developing practices and technologies for forming the adaptive potential of the individual, which is a resource of happiness, are determined.

Key words: adaptation, vitality, resilience, strategies, personal growth, well-being, happiness.

Дата надходження статті: 07.08.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Зубіашвілі І.К.

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми формування підприємницької компетентності студентської молоді. Наведено короткий огляд різних теоретичних підходів до вивчення цього феномену (філософського, соціологічного, психологічного та педагогічного, економічного). Підкреслюється роль формування підприємницьких компетенцій у житті підприємців. Дослідниками багато з питань, пов'язаних з теоретичними аспектами формування підприємницької компетентності, розглядаються як складний, багатоаспектний та тривалий процес, що включає культивування особливої системи цінностей (самостійності, схильності до інновацій, розважливості, енергійності, підприємливості, чесності та сумлінності); організацію досвіду підприємницької поведінки (особливий тип поведінки, коли суб'єкт робить не те, що інші і не так, як інші), що базується на сукупності знань, умінь та особистісно-ділових якостей, готовності до змін на ринку та бажанні йти на розумний ризик. Зазначається, що формування підприємницької компетентності асоціюється з осмисленням феномену підприємництва. Уточнюється зміст понять «підприємницька компетентність» та «підприємницька компетенція». Підприємницька компетентність студентської молоді визначається як інтегративна властивість особистості, заснована на зразках поведінки, соціокультурних нормах та принципах, що орієнтує студентів на прояв економічної активності у сфері підприємництва та бізнесу і забезпечує досягнення бажаного рівня благополуччя. Наголошується, що поки що не сформовано високий рівень підприємницької компетентності особистості у нашому суспільстві, відсутній соціокультурний досвід підприємницької діяльності у молоді. У зв'язку з цим особливого значення набувають теоретико-методологічні дослідження формування підприємницької компетентності у розвинених англomовних країнах для використання порівняльних наукових розробок в українській освітній системі. Констатовано, що у ХХІ столітті формування підприємницької компетентності стає економічним, соціокультурним та психолого-педагогічним феноменом, бо воно тісно пов'язане із формуванням особливої системи цінностей, спрямованої на виховання автономної та фінансово незалежної особистості.

Ключові слова: підприємницька компетентність, компетенції, молодь, підприємець, освіта.

Постановка проблеми. Протягом кількох років важливою складовою структурної перебудови та ринкових реформ економіки України є необхідність подальшого розвитку підприємництва. Досягнення цієї мети пов'язане з вирішенням широкого комплексу соціально-економічних завдань, особливе місце серед яких посідає формування підприємницької компетентності у підростаючих поколінь. Наявність людей, як не лише здатні розпізнавати нові бізнес-можливості, а й мають достатньо компетенцій їхньої успішної реалізації, істотно впливає на соціально-еко-

номічний розвиток країни. Підготовка молодих поколінь до життя та трудової діяльності – стратегічне питання розвитку держави.

Нині в освітній сфері стає особливо актуальною проблема формування майбутніх фахівців, які володіють знаннями у сфері підприємництва. Навчання цьому у закладах освіти є нормою у всьому світі. Окремими дослідниками пропонуються навіть різні моделі виховання «особи підприємницького типу». Формування підприємницької компетентності у підростаючих поколінь може стати однією з важливих передумов

для ефективного розвитку підприємництва, поведінкових моделей, стереотипів та стилю життя в нашому суспільстві.

Сфера освіти, будучи частиною ринкових відносин, призвела до того, що на ринку освітніх послуг кожен навчальний заклад посідає свою нішу. І як наслідок, набули актуальності проблеми: розвитку молодіжного підприємництва в університетському середовищі; необхідність розгляду молодіжного підприємництва, з одного боку, як можливого вибору випускниками як основного виду трудової діяльності після закінчення навчання, а з іншого боку, як способу розвитку підприємницьких компетенцій студентів незалежно від запланованого ними вибору; необхідність спеціального навчання викладачів організацій вищої освіти основам підприємницької діяльності та залучення їх у процес формування у студентів підприємницьких компетенцій.

Реалізація соціального замовлення на підготовку молоді людини, яка володіє економічними знаннями, вміннями та навичками, здатна вибрати індивідуальний життєвий шлях, незалежно від того, чи працюватиме вона у сфері підприємництва чи в іншій сфері економічної діяльності, передбачає розвиток підприємницьких компетенцій у підростаючих поколіннях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На цей час у вітчизняній науці накопичився певний потенціал розгляду проблеми формування підприємницької компетентності. Теоретичні та прикладні аспекти підприємництва, економічної діяльності, розвитку ділових якостей особистості та формування підприємницьких компетенцій, їх сутності та особливості у західній і вітчизняній науці аналізувалися у роботах М. Вебера [1], В. Зомбарта [11], Й. Шумпетера [10], Л. Карамушки і Н. Худякової [3], О. Креденцер [4], І. Гой і Т. Смелянської [2], у яких розкривалися окремі теоретичні аспекти формування підприємницької компетентності особистості. Д. Аудстреч [6], розкрив особливості підприємницької економіки в умовах капіталізму та демократії у ХХІ столітті, а також трансфер технологій у глобальній економіці. А. Каррі і М. Мартін [7] вивчали вплив підприємництва на економічне зростання у суспільстві.

Водночас аналіз освітньої практики в Україні свідчить про недостатній рівень розвитку проблеми формування підприємницької компетентності та уваги до цієї проблеми в теорії та практиці виховання, у зв'язку з чим зростає теоретична та практична значимість вивчення досвіду розвине-

них країн. Українська педагогіка і школа потребують розробки та впровадження оптимальних технологій формування підприємницьких компетенцій у підростаючих поколіннях.

Постановка завдання. Метою статті є теоретичне дослідження формування підприємницької компетентності студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Суттєві перетворення у соціально-економічному житті нашої країни та системі освіти кардинально змінили умови економічної соціалізації підростаючих поколінь. У зв'язку з розвитком в Україні економіки ринкового типу виникла гостра необхідність дослідження формування у процесі економічної соціалізації підприємницької компетентності студентської молоді, якій досі приділялося недостатньо уваги. Хоча держава зацікавлена у прилученні молоді до участі у підприємницькій діяльності, але доки не сформовано високий рівень підприємницької компетентності особистості у нашому суспільстві, відсутній соціокультурний досвід підприємницької діяльності у молоді. У цьому зв'язку особливого значення набувають теоретико-методологічні дослідження формування підприємницької компетентності молоді у розвинених англослов'янських країнах для можливості використання порівняльних наукових розробок в українській освітній системі.

Важко переоцінити роль, яку відіграє формування компетенцій підприємців у їхньому житті. Багато з питань, пов'язаних з теоретичними аспектами формування підприємницької компетентності розглядаються дослідниками як складний, багатоаспектний та тривалий процес, що включає: культивування особливої системи цінностей (самостійності, схильності до інновацій, енергійності, розважливості, підприємливості, чесності та сумлінності); організацію досвіду підприємницької поведінки (особливий тип поведінки, коли суб'єкт робить не те, що інші і не так, як інші), що базується на сукупності знань, умінь та особистісно-ділових якостей, готовності до змін на ринку та бажанні йти на розумний ризик.

Для вивчення формування підприємницької компетентності потрібно звернутися до таких фундаментальних наук, як антропологія, культурологія, філософія, соціологія, психологія та педагогіка. Саме комплексний підхід до розгляду підприємницької компетентності, на нашу думку, слід вважати об'єктивним.

Початкові ідеї про підприємництво виявилися ще у давнину. Відомо, що давньогрецька система виховання стала своєрідним акумулятором усіх

знань про природу, людину та суспільство. Філософський підхід у дослідженнях формування підприємництва можна знайти у працях філософів Стародавньої Греції, де закладено перші відомості про підприємницьку діяльність. Глибокий погляд на підприємницьку діяльність висловив філософ Аристотель, який вважав цю діяльність «мистецтвом наживати багатство» [3, с. 62].

Наприкінці XVII, на початку XVIII століття були проведені цікаві дослідженнями британських філософів і педагогів у галузі проблеми економічної активності людини, безпосередньо пов'язаними з моральністю. Іншими словами, це явище розглядалося в культурному контексті.

Британський економіст А. Сміт [13, с. 62], творець вчення, що охоплює практично всі сторони економічного життя, підкреслював, що в освіті, як і в інших комерційних підприємствах, потрібний елемент конкуренції. Наголошуючи на ролі освіти, що сприяє пізнанню світу, А. Сміт вказував на необхідність модернізації шкільних програм, навчальних планів, запровадження таких предметів, як геометрія та механіка, основи яких повинен знати кожен робітник, бо ці знання можуть допомогти йому плідніше працювати.

Певний внесок у формування підприємницької компетентності підростаючих поколінь зробив М. Лютер, який пов'язав освіту з трьома інститутами соціалізації: церквою, державою та сім'єю. Він раціонально підходив до ділової активності людини, яка, за М. Лютером, була порятунком, а економічна діяльність з'являлася як один із аспектів її особистої поведінки [2, с. 68]. Феномен компетентності проявляється у будь-якій сфері людської діяльності, у тому числі в економічній діяльності людей.

Компетентнісний підхід, як один із головних шляхів підвищення якості освіти, впевнено посідає позицію ключової методології її модернізації. Він є інструментом, за допомогою якого студенти можуть швидше адаптуватися до нових ситуацій у підприємницькій освіті, бо безпосереднім результатом реалізації підприємницької освіти на основі цього підходу є формування підприємницьких компетенцій.

Перші спроби використання економічного підходу до дослідження формування підприємницької компетентності асоціюються із осмисленням феномену підприємництва. Засновником цього підходу прийнято вважати ірландського економіста Р. Кантільона, який ще у XVIII столітті ввів у науковий обіг поняття «підприємець» [3, с. 57]. Американський учений С. Камінг трактує поняття

«підприємець» як імідж самотнього творчого індивіда, який взяв на себе ризик [8, с. 198].

Основи міждисциплінарного соціально-економічного підходу до формування підприємництва знайшли відображення у працях німецького дослідника В. Зомбарта, який, аналізуючи риси підприємця, зазначав, що головна сутність підприємництва полягає у самому дусі підприємництва, що є комплексом психічних рис індивіда [11, с. 78]. Він вважав, що виконання непростих функцій вимагатиме від людини наявності якостей, що включають широкий спектр як душевних, фізичних, так і організаційних здібностей.

Відомий австрійський економіст Й. Шумпетер вважав, що підприємництво більше подібне до творчої діяльності новатора [10, с. 46]. Розглядаючи підприємництво як рух уперед, автор одним із перших увів поняття «інновації у підприємстві».

Підприємницька компетентність не може бути результатом механічного накопичення знань, умінь та навичок. Вона передбачає розвиток усіх сторін особистості – когнітивної, емоційної та вольової і виявляється у сукупності компетенцій – загальнокультурних, професійних, особистісних.

Підприємницьку компетентність студентської молоді ми розглядаємо як інтегративну властивість особистості, засновану на зразках поведінки, соціокультурних нормах і принципах, що орієнтують студентів на прояв економічної активності у сфері підприємництва та бізнесу і забезпечує досягнення бажаного рівня благополуччя.

За підсумками аналізу існуючих підходів ми уточнили ключове поняття дослідження. Підприємницька компетентність студентів є структурно-упорядкованою сукупністю чотирьох взаємопов'язаних блоків формування необхідних інтегративних якостей у галузі підприємництва, розвитку та саморозвитку особистісно-професійних якостей, що визначають рівень готовності та здібностей до підприємницької діяльності в обраній спеціальності.

Отже, формування підприємницьких можливостей майбутнього фахівця можна розглядати як освітній процес, що є цілеспрямованим педагогічним впливом з метою розвитку мотивації, готовності та здібності як безпосередньо до підприємницької діяльності, так і до розкриття власного потенціалу та якостей особистості з метою підвищення ефективності та успішності майбутньої професійної діяльності.

Мотивування студентів до підприємницької діяльності має здійснюватися шляхом розкриття можливостей та перспектив інноваційного розви-

тку сфери освіти, ролі та значущості освітнього підприємництва в соціально-економічному розвитку держави.

Основою розвитку готовності та здатності майбутніх фахівців до підприємницької діяльності є здібності: організаторські (підприємливість, ініціативність, ризикованість, рішучість, самостійність); творчі (креативність, евристичність, новаторство); комунікативні (комунікабельність, емпатія, дипломатичність); управлінські (лідерство, відповідальність, принциповість, впевненість у собі) [3, с. 121].

Формування підприємницької компетентності у підростаючих поколінь у розвинених англomовних країнах передбачає культивування особливої системи цінностей (самостійності, схильності до інновацій, енергійності, розважливості, заповзятливості, чесності та сумлінності). У цих підходах чільну роль відіграє особистісний чинник, що розкриває особливості особистості підприємця та тих інститутів, які формують у нього ці якості.

Як зазначалося, істотна роль у розвитку теорії підприємництва належить як економістам і соціологам, так і психологам. Прикладом поєднання економічного та психологічного підходів є роботи А. Сміта, який ще у XVIII столітті зауважував, що людська психологія недосконала і ця недосконалість може впливати на економічні рішення [13, с. 47].

Отже, складність природи формування підприємницької компетентності обумовлена тим, що вона є єдністю тісно пов'язаних сторін: культивування особливої системи цінностей (самостійності, схильності до інновацій, енергійності, обачності, підприємливості, чесності та сумлінності) та організації досвіду підприємницької поведінки, що базується на сукупності знань, умінь та особистісно-ділових якостях, готовності до змін на ринку та бажанні йти на розумний ризик.

У XXI столітті формування підприємницької компетентності стає економічним, соціокультурним та психолого-педагогічним феноменом, бо воно тісно пов'язане з формуванням особливої системи цінностей, спрямованої на виховання автономної та фінансово незалежної особистості. Слід пам'ятати, що формування підприємницької компетентності відбувається за безпосередньої участі самого підприємця.

Останнім часом ділова активність як дорослого населення, так і його підростаючої частини дуже впливає на економічне та політичне життя країни.

Аналізуючи формування компетентності підприємництва, низка вчених виокремлює

соціально-психологічні та індивідуально-психологічні характеристики особистості індивіда у процесі здійснення підприємницької діяльності, які регулюють особливості підприємницької поведінки підростаючих поколінь. В. Москаленко [5, с. 123], узагальнюючи матеріал присвячений підприємництву, зазначає, що вибір та успішність підприємницької діяльності визначаються не так окремими індивідуально-психологічними особливостями її суб'єкта, як системними взаємозв'язками у структурі особистості підприємця.

При формуванні компетенцій у самого підприємця складаються уявлення про деяку шкалу матеріальних та духовних цінностей його бізнесу, відповідно до якої він встановлює правила та норми поведінки, потреби та якості його товару чи послуг, очікувані доходи та прибутки [4, с. 56].

Канадський фахівець у галузі теорії та практики підприємництва Ю. Гассе вважає, що найбільш повно відображає весь спектр якостей, потрібних підприємцю, такий перелік: необхідність досягнення; креативність та ініціатива; взяття ризиків та постановка цілей; самовпевненість та внутрішній локус контролю; незалежність та автономія; мотивація, енергія та зобов'язання [9, с. 130].

На основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми та узагальнення його результатів ми визначили критерії формування підприємницької компетентності: мотиваційно-ціннісний (позитивне ставлення підростаючих поколінь до підприємницької діяльності, прагнення створити власний бізнес; відповідальне ставлення до підприємницької діяльності, вирішення новаторських завдань та виконання підприємницьких проектів); когнітивний (оволодіння теоретичними та практичними знаннями в економічній та підприємницькій діяльності – розуміння економічної та підприємницької термінології); операційно-діяльнісний (уміння застосовувати теоретичні знання у вирішенні підприємницьких завдань, здатність до ризику та відкриття свого бізнесу); особистісний (професійні якості особистості, які потрібні для ведення підприємницької діяльності – підприємливість, самостійність, ініціативність, прийняття розумних ризиків, а також потреба у саморозвитку).

Висновки. Аналіз сформованих у соціальному знанні теоретичних підходів до проблеми формування підприємницької компетентності дозволив зробити такі висновки. Поняття «формування підприємницької компетентності» відображає

складну взаємодію таких соціальних сфер, як економіка, культура, антропологія, психологія та педагогіка. Кожен із підходів акцентує увагу на тих чи інших аспектах формування компетенцій підприємця.

При всьому різноманітті підходів до формування підприємницької компетентності аналіз наукової літератури свідчить про зростаючу увагу до формування компетенцій підприємця з боку як вітчизняних, так і зарубіжних учених.

Досвід формування підприємницької компетентності в розвинених англослов'янських країнах має безумовну теоретичну та практичну значущість для наших педагогів, психологів та викладачів не лише з пізнавальної, а й із практичної точки зору.

Перспективою подальшого дослідження є розробка узагальнюючої теоретичної концепції, яка дозволить провести емпіричне дослідження для визначення рівнів сформованості культури підприємництва у підростаючих поколіннях.

Список літератури:

1. Вебер Макс. Государство і суспільство; пер. з нім. М. Кушнір. Київ: Всесвіт, 2013. 420 с.
2. Гой І. В., Смелянська Т. П. Підприємництво: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2013. 368 с.
3. Карамушка Л. М., Худякова Н. Ю. Мотивація підприємницької діяльності : монографія. К. – Львів, 2011. 208 с.
4. Креденцер О. В. Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій : монографія. К. : Логос, 2019. 320 с.
5. Москаленко В. Соціалізація особистості: монографія. К.; Фенікс, 2013. 340 с.
6. Audretsch D. Sustaining innovation and growth: Public policy support for entrepreneurship. *Industry and Innovation*, 11 (3), 2004. P. 167–91.
7. Carree M., Martin A. The Impact of Entrepreneurship on Economic Growth. *Handbook of Entrepreneurship Research*, 2010. P. 557–594.
8. Cummings S. The economic socialization of children. A neo- Marxist analysis. *Social problem*. N.Y., 1978. № 26. P. 198.
9. Gasse Y. A strategy for the promotion and identification of potential entrepreneurs at the secondary school level. N.C Churchill et al. (eds) *Frontiers of Entrepreneurship Research*. Wellesley, 1985. P. 538–559.
10. Schumpeter J. *Theory of Economic Development*. Capitalism, Socialism and Democracy, 1950. 466 p.
11. Sombart V. *Noo-Soziologie*. Berlin: Duncker & Humblot, 2001.
12. Singer S. *Global entrepreneurship monitor 2014 Global report*. GERA, 2019.
13. Smith A. *Wisdom lost in knowledge*. UK: Bristol Polytechnic, 1976. P. 25 (29).
14. Timmons J., Spinelli. S. *New venture creation: Entrepreneurship for the 21st Century*. New York: McGraw-Hill, 2004.

Zubiashvili I.K. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF RESEARCH OF FORMATION OF ENTREPRENEURIAL COMPETENCE OF STUDENTS

The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of forming an entrepreneurial competence of student youth. A brief overview of various theoretical approaches to studying this phenomenon (philosophical, sociological, psychological and pedagogical, economic) is provided. The role of developing entrepreneurial competencies in the lives of entrepreneurs is emphasized. Researchers consider many of the issues related to the theoretical aspects of the formation of entrepreneurial competence as a complex, multifaceted and long-term process that includes the cultivation of a special system of values (independence, propensity for innovation, prudence, energy, entrepreneurship, honesty and conscientiousness); organization of the experience of entrepreneurial behavior (a special type of behavior when the subject does not do what others do and not in the way others do), which is based on a set of knowledge, skills and personal and business qualities, readiness for changes in the market and the willingness to take reasonable risks. It is noted that the formation of entrepreneurial competence is associated with understanding the phenomenon of entrepreneurship. The meaning of the concepts of "entrepreneurial competency" and "entrepreneurial competence" is clarified. Entrepreneurial competence of student youth is defined as an integrative property of the personality, based on behavioral patterns, socio-cultural norms and principles, which orients students to the manifestation of economic activity in the field of entrepreneurship and business and ensures the achievement of the desired level of well-being. It is emphasized that a high level of entrepreneurial competence of the individual has not yet been formed in our society, and there is no socio-cultural experience of entrepreneurial activity among young people. In this regard, theoretical and methodological studies of the formation of entrepreneurial competence in developed English-speaking countries are of particular importance for the use of comparative scientific

developments in the Ukrainian educational system. It is stated that in the 21st century, the formation of entrepreneurial competence becomes an economic, socio-cultural, and psychological and pedagogical phenomenon, because it is closely related to the formation of a special system of values aimed at educating an autonomous and financially independent individual.

Key words: *entrepreneurial competence, competencies, youth, entrepreneur, education.*

Дата надходження статті: 29.07.2025

Дата прийняття статті: 01.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Іванова Т.В.

Сумський державний університет

Ашихмин О.Г.

Сумський державний університет

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ МОЛОДІ З РІЗНИМ РІВНЕМ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ

У статті представлено теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційними станами осіб юнацького віку з урахуванням рівня їх соціальної активності. Актуальність теми обумовлена зростанням психоемоційних викликів, з якими стикається молодь у сучасному соціокультурному просторі, що вимагає глибшого розуміння психологічних механізмів адаптації до стресу. Обґрунтовано доцільність використання багатовимірних моделей емоцій та копіngu – зокрема, моделі Рассела, PANAS, концепції Уессмана і Рікса – як теоретичного підґрунтя для дослідження.

Методологічно дослідження ґрунтується на використанні опитувальника SACS (Стратегії і моделі поведінки подолання стресових ситуацій) та методики самооцінки емоційного стану. Вибірку становили 144 студенти віком від 18 до 24 років, які були розділені на групи відповідно до рівня проявленої соціальної активності. Проведено кількісний та якісний аналіз результатів, зокрема ранжування копінг-стратегій, аналіз середніх значень, кореляційний аналіз із виділенням адаптивних та дезадаптивних копінг-класстерів.

Результати свідчать про відмінності у перевазі та взаємозв'язках копінг-стратегій залежно від соціальної активності. У соціально активної молоді виявлено більш структуровану й узгоджену модель адаптивного копіngu, що включає соціальну підтримку, контроль та обережність. Натомість у неактивної молоді переважають уникнення, імпульсивні та непрямі стратегії з меншою емоційною інтегрованістю. Показано значущі зв'язки між копінг-стратегіями та окремими емоційними показниками – зокрема, між агресивними діями та зниженим емоційним спокоєм, між асертивністю та впевненістю.

Отримані дані дозволяють виокремити дві профільні копінг-моделі – адаптивну (просоціальну) та реактивну (деадаптивну), які суттєво різняться за емоційною структурою та поведінковими механізмами. Зроблено висновок про важливість врахування соціальної активності у психологічній діагностиці та інтервенціях, спрямованих на розвиток ефективних стратегій подолання стресу в юнацькому віці.

Ключові слова: копінг-стратегії, емоційний стан, соціальна активність, юнацький вік, адаптивна поведінка, дезадаптивна поведінка, емоційна регуляція.

Постановка проблеми. Сучасна молодь перебуває в умовах високої життєвої турбулентності: соціальні кризи, війна, економічна нестабільність створюють потужне психоемоційне навантаження, що вимагає ефективних механізмів адаптації. Саме в юнацькому віці відбувається активне формування системи саморегуляції, і вибір копінг-стратегій виступає одним із ключових чинників, що визначає здатність особистості долати стресові ситуації без втрати психологічної цілісності.

У контексті війни в Україні значущість цієї тематики зростає багаторазово. Хронічна неста-

більність, втрата прогнозованості, підвищене інформаційне навантаження та ризики травматизації створюють умови, за яких вичерпуються звичні ресурси саморегуляції. Як наслідок, стає актуальним дослідження специфіки копінг-стратегій саме в молодіжному середовищі – як найбільш динамічному та вразливому сегменті населення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання копіngu є предметом пильної уваги в психології останніх десятиліть. Дослідники одноставно підкреслюють його зв'язок

із суб'єктивним благополуччям [18], рівнем емоційної стійкості [7], особистісною зрілістю та соціальним функціонуванням [12]. Особливу актуальність копінг-поведінка набуває у віці переходу до дорослого життя, коли молода людина стикається з необхідністю прийняття самостійних рішень, побудови кар'єрної траєкторії, налагодження міжособистісних стосунків. Здатність до ефективного використання копінг-стратегій є важливою передумовою психосоціального становлення. У зв'язку з цим виникає потреба в уточненні самого поняття копінг-стратегій та їх структурних характеристик.

Копінг-стратегії – це система свідомих поведінкових та когнітивних дій, спрямованих на подолання або пом'якшення впливу стресу. У психології вони розглядаються як динамічні процеси, що залежать як від особистісних ресурсів, так і від контексту ситуації. Саме копінг-механізми дозволяють індивіду адаптуватися до змін, зберегти психологічну рівновагу, а в разі неможливості усунути стресор – зменшити його значущість чи вплив [6]. У межах моделі збереження ресурсів копінг розглядається як спроба мінімізувати втрати або мобілізувати нові ресурси, і його ефективність залежить від уже наявних резервів [15]. В межах психодинамічного підходу копінг спочатку розглядався як частина системи психологічного захисту, але, на відміну від механізмів захисту, які є несвідомими, копінг-стратегії передбачають свідоме залучення когнітивних та поведінкових зусиль і можуть змінюватися залежно від ситуації [25].

Базовими формами копіngu, як правило, вважаються проблемно-орієнтована (активне вирішення ситуації) та емоційно-орієнтована (регуляція внутрішнього стану) поведінка, а також орієнтація на уникнення [14]. Деякі автори додають проактивний копінг, який передбачає завчасну підготовку до майбутніх потенційних стресорів [9]. Особливу увагу заслуговує соціальний копінг, який має особливе значення для молоді: у цьому віці стратегія пошуку соціальної підтримки часто домінує [1]. Є дослідження, у яких показано, що молоді люди можуть використовувати соціальні зв'язки як джерело стрес-буферизації [21].

При цьому кожна форма копінг-стратегії є доречною у певних ситуаціях. Проблемно-орієнтовані стратегії є ефективними за умови наявності контролю над ситуацією та доступних ресурсів [22], емоційно-орієнтовані – коли ситуацію змінити складно або неможливо [15], а уникнення часто пов'язане з високою емоційною напругою

або низьким рівнем саморегуляції [3]. Комбінація різних типів копінг-стратегій (так званий гнучкий копінг-репертуар) забезпечує найкращі результати адаптації в умовах хронічного стресу. Наприклад, поєднання активного вирішення проблем із соціальною підтримкою дає змогу мінімізувати негативні емоційні наслідки [4].

Таким чином, копінг виступає важливою функціональною одиницею психологічної саморегуляції в юнацькому віці, що забезпечує адаптацію до мінливих умов середовища. Здатність до ефективного копіngu є маркером як суб'єктивного благополуччя, так і резистентності до психоемоційного вигорання. Його структура, тип і переважна стратегія залежать від когнітивних установок, емоційного стану та рівня особистісної зрілості.

Оскільки емоційний стан є однією з ключових детермінант копінг-стратегій, важливо детальніше розглянути теоретичні основи розуміння емоційної сфери особистості.

Розуміння емоційного стану в контексті психологічної адаптації до стресових ситуацій потребує систематичного аналізу основних теоретичних моделей, що пояснюють структуру та динаміку емоційних переживань. Сучасна психологія емоцій пропонує кілька провідних підходів до концептуалізації емоційного досвіду, кожен з яких має власні переваги та обмеження для дослідження молодіжних популяцій у кризових умовах.

Двовимірна модель афекту, запропонована Дж. Расселом, представляє емоційний простір як комплексну структуру, організовану навколо двох головних осей. Основні принципи моделі ґрунтуються на припущенні, що всі емоційні стани можна описати через комбінацію двох незалежних змінних. Вісь валентності відображає суб'єктивну оцінку емоційного досвіду як позитивного чи негативного, а вісь активації характеризує інтенсивність фізіологічного та психологічного збудження. Особлива цінність моделі Рассела полягає в її здатності відображати динамічні зміни емоційного стану та виявляти патерни адаптації до стресових подій, що особливо важливо для дослідження молоді, оскільки цей віковий період характеризується підвищеною емоційною лабільністю та інтенсивними реакціями на зовнішні стресори [24].

Альтернативний підхід представляє модель позитивного та негативного афекту (PANAS). На відміну від моделі Рассела, PANAS постулює існування двох відносно незалежних факторів емоційного стану – позитивного афекту (PA) та негативного афекту (NA). Модель PANAS осо-

бливо часто використовується для оцінки різних форм психопатології та адаптивного функціонування. Зв'язок з психопатологією показує, що підвищений NA асоціюється з широким спектром емоційних розладів, включаючи депресію та тривожні розлади, які найчастіше дебютують саме в молодому віці, тоді як знижений PA специфічно пов'язаний з депресивними станами [11].

Методика самооцінки емоційного стану, розроблена А. Уессманом і Д. Ріксом [26], представляє собою багатовимірний підхід до оцінки суб'єктивних емоційних переживань. Теоретичні засади методики ґрунтуються на припущенні про багатокомпонентну структуру емоційного стану. Порівняно з моделлю Рассела та моделлю PANAS, методика Уессмана-Рікса пропонує більш деталізований аналіз специфічних емоційних репрезентацій, що може бути особливо цінним для розуміння емоційної складності молодіжного досвіду. Модель емоцій Вессмана та Рікса підкреслює взаємодію між рисами особистості та емоційними реакціями, забезпечуючи основу для розуміння того, як індивідуальні відмінності впливають на емоційний досвід [13].

Розуміння механізмів взаємодії між копінг-стратегіями та емоційним станом є центральним питанням психології стресу та емоційної регуляції. Емпіричні дослідження виявляють специфічні патерни зв'язків між різними копінг-стратегіями та емоційними станами, які можна класифікувати як адаптивні чи дезадаптивні. Адаптивні патерни характеризуються використанням копінг-стратегій, що сприяють емоційному благополуччю та адаптації. Молоді люди з вищою емоційною стабільністю, як правило, використовують більш адаптивні стратегії подолання, які допомагають їм краще справлятися зі стресом та підтримувати емоційну рівновагу [10]. Неефективні стратегії подолання труднощів, такі як заперечення та виплеск емоцій, корелюють з негативними емоційними станами, що підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів подолання труднощів [8]. Дезадаптивні механізми подолання (емоційне пригнічення, когнітивне та емоційне уникнення), можуть призвести до посилення емоційного дистресу [17]. Особи, які використовують дезадаптивні стратегії, часто відчують посилені негативні емоції, такі як тривога та депресія [19]. Неадаптивні стратегії подолання, зокрема уникнення, корелюють зі збільшенням суїцидальної поведінки [23].

Дослідження показують, що молодь може використовувати специфічні копінг стратегії,

включені у контекст їхньої життєвої ситуації. Зокрема, це можуть бути стратегії подолання труднощів, пов'язані з залученням [20], вирішення проблем з використанням соціальної підтримки [21]. Орієнтація на пошук соціальної підтримки молоддю свідчить про переважання зовнішніх джерел допомоги, а не на мобілізацію внутрішніх ресурсів. Форма копінг стратегій залежить від інтенсивності стресу: при високому рівні переважають «конфронтація» і «пошук підтримки», при середньому – «планування дій» і «позитивна переоцінка», при низькому – знову ж «пошук соціальної підтримки», а також «дистанціювання» й «уникнення». Це підтверджує ситуативну природу вибору копіngu та важливість соціального оточення як джерела стійкості в умовах психологічного навантаження [4].

Незважаючи на значний обсяг досліджень емоційних станів та копінг-стратегій, залишаються певні прогалини в розумінні їх взаємодії, особливо стосовно відмінностей між соціально активною та неактивною молоддю. Зокрема, поки що недостатньо досліджень, що порівнювали б емоційні стани та копінг-стратегії між соціально активною та соціально неактивною молоддю, а також залишається потреба у осмисленні впливу рівня соціальної активності на вибір та ефективність конкретних копінг-стратегій у молоді. Особливий інтерес становить аналіз того, як соціальна активність впливає на вибір копінг-стратегій та характер емоційного реагування. В умовах криз і невизначеності саме залучення до соціальних ініціатив (волонтерство, самоврядування, громадська діяльність) може виконувати функцію буфера, сприяючи формуванню конструктивного копінг-профілю, розвитку просоціальних стратегій та емоційної стабільності. Водночас недостатньо вивченими залишаються механізми, що зумовлюють відмінності у копіngu між соціально активною та пасивною молоддю, а також їхні наслідки для психічного здоров'я.

Постановка завдання. Таким чином, метою даного дослідження є аналіз взаємозв'язків між емоційним станом і копінг-стратегіями молоді залежно від рівня соціальної активності.

Виклад основного матеріалу. Опитування проводилось у березні-травні 2025 р. за допомогою онлайн-анкети, створеної у Google Forms. Були використані тести – опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла [5], методика самооцінки емоційного стану А. Уессмана і Д. Рікса [2]. Додаткові питання включали соціально-демографічні характерис-

тики, а також анкетні питання щодо соціальної активності респондентів.

У підсумку отримано 144 валідні анкети. Середній вік учасників склав 19,6 року ($SD = 1,75$); наймолодшому було 18, найстаршому – 25 років. За статтю вибірка розподілилася так: жінки – 56,2% ($n = 81$), чоловіки – 43,8% ($n = 63$).

У межах дослідження респондентам було запропоновано відкрите запитання анкети: «Яку соціальну роль або діяльність Ви виконуєте поза навчанням або роботою?». Отримані відповіді проаналізовано методом якісного контент-аналізу, за результатами якого респондентів було умовно поділено на дві групи – з проявами соціальної активності та без зазначеної соціальної активності. До першої групи було зараховано респондентів, які вказали участь у волонтерській діяльності, студентському самоврядуванні або інших формах ініціативної участі в суспільному житті. У подальшому тексті ця категорія позначається як соціально активні учасники. До другої групи віднесено тих, хто залишив відповідь порожньою, вказав умовні символи («-», «0») або надав загальні/формальні формулювання, що не містять ознак участі у громадських чи соціальних практиках (наприклад: «людина», «студент»), а також згадки про оплачувану роботу (на кшталт «медсестра», «продавець»).

У підсумку, 56,94% респондентів були класифіковані як соціально активні, а 43,06% – як такі, що не вказали соціальну активність.

У таблиці 1 представлені середні значення показників за методикою SACS (Стратегії і моделі поведінки подолання стресових ситуацій) для

двох груп: респондентів із проявами соціальної активності (CA) та без зазначеної соціальної активності (CH), а також зазначено рангове місце кожного показника в межах кожної групи.

В обох групах найвищі показники отримали соціально адаптивні стратегії: соціальна підтримка (CA – 21,88; CH – 22,18) та соціальний контроль (CA – 21,05; CH – 22,11). Це свідчить про те, що більшість респондентів – незалежно від участі в соціальній діяльності – шукають опору в соціальних зв'язках і схильні до збереження впливу на ситуацію. На третіх позиціях опинились обережні дії (CA – 20,28; CH – 21,53), але саме за цією шкалою спостерігається статистично значуща відмінність ($p < 0,05$): у групі без соціальної активності середній показник виявився вищим (CH – 19,42) порівняно з групою соціально активних респондентів (CA – 17,82), що вказує на тенденцію неактивної молоді частіше використовувати дезадаптивні механізми відсторонення, тимчасової відмови від вирішення проблем чи перенесення відповідальності.

На четвертому і п'ятому місцях рангової структури є певні розбіжності: агресивні дії мають вищий ранг у групі CA (4 місце), тоді як у CH вони опускаються на 7-му позицію. Водночас асертивність піднімається з 5-го місця у CA на 4-те у CH. Це може свідчити про те, що соціально активні респонденти частіше використовують експресивно-афективні стратегії реагування (включно з конфронтацією або боротьбою), тоді як соціально неактивні учасники демонструють більшу зосередженість на особистісному самоствердженні в межах більш стриманого емоційного фону.

Таблиця 1

Показники за методикою SACS у групах з різним рівнем соціальної активності

№	Поведінкова стратегія	CA (М)	Ранг CA	CH (М)	Ранг CH
1	Соціальна підтримка	21,88	1	22,18	1
2	Соціальний контроль	21,05	2	22,11	2
3	Обережні дії	20,28*	3	21,53	3
4	Агресивні дії	19,49	4	18,89	7
5	Асертивність	19,33	5	19,65	4
6	Непрямі дії	18,93	6	19,40	6
7	Уникнення	17,82*	7	19,42*	5
8	Імпульсивні дії	17,74	8	18,45	8
9	Асоціальні дії	17,43	9	16,90	9

Примітки:

CA – респонденти з проявами соціальної активності.

CH – респонденти без зазначеної соціальної активності.

SACS – опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій (Strategic Approach to Coping Scale), розроблений С. Гобфолом.

Показники подані у вигляді середніх значень (М) для кожної з дев'яти шкал.

Рангове місце (Ранг) відображає відносну вагу кожної стратегії у межах групи: 1 – найвищий показник, 9 – найнижчий.

* – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Особливо помітними є розбіжності в рангах уникнення: ця стратегія у групі СА перебуває на передостанньому місці (7-е), тоді як у СН вона займає 5-ту позицію, причому її середнє значення також є статистично вищим ($p < 0.05$). Це може свідчити про те, що уникнення розглядається соціально неактивною молоддю як одна з основних поведінкових відповідей на стрес, що потенційно знижує ефективність адаптації.

Інші стратегії – непрямі дії, імпульсивні дії, асоціальні дії – стабільно утримують найнижчі ранги в обох групах, що свідчить про їхню порівняно слабку вираженість у поведінковому репертуарі.

Загалом рангові відмінності свідчать, що соціальна активність пов'язана з дещо більш експансивними та відкритими копінг-стратегіями (агресивні, асертивні, контроль), тоді як неактивність асоціюється з більш стриманими, обережними й унікаючими тактиками подолання. Це ще раз підкреслює потенційну роль соціальної залученості як чинника формування адаптивного копінг-профілю.

У межах дослідження було проаналізовано кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та емоційними станами респондентів на рівні статистичної значущості $p < 0,01$. Результати дозволили виокремити кілька чітких кластерів поведінкових і емоційних характеристик, що формують адаптивні та дезадаптивні профілі реагування на стрес.

Перш за все, виявлено наявність адаптивного копінг-кластеру, що включає соціальний контроль, соціальну підтримку та обережні дії. Найтісніший зв'язок спостерігається між соціальним контролем і соціальною підтримкою ($r = 0,594$), а також між соціальним контролем і обережними діями ($r = 0,419$). Така кореляційна структура вказує на скоординованість функціонально конструктивних стратегій: залучення до міжособистісних зв'язків, здатність до самоконтролю та обачної поведінки формують узгоджену систему адаптації до стресу.

Паралельно з цим було ідентифіковано реактивний (дезадаптивний) копінг-кластер, до якого входять імпульсивні, непрямі, унікаючі та асоціальні дії. Зокрема, імпульсивність значуще пов'язана з уникненням ($r = 0,341$) та асоціальними діями ($r = 0,367$). Непрямі дії корелюють із уникненням ($r = 0,295$), імпульсивністю ($r = 0,266$) і асоціальністю ($r = 0,384$), а остання, своєю чергою, – з усіма зазначеними стратегіями, включаючи найвищий показник із непрями

ми діями ($r = 0,464$). Такі зв'язки свідчать про несформовану, реактивну модель поведінки, що характеризується низькою регуляцією, фрагментарністю та уникненням відповідальності.

Значущі зв'язки простежуються також між копінг-стратегіями та емоційними показниками. Так, агресивні дії негативно корелюють із рівнем емоційного спокою ($r = -0,243$), що вказує на зв'язок між внутрішнім напруженням і схильністю до деструктивних реакцій. Асоціальні дії виявили негативну кореляцію з піднесеністю ($r = -0,266$), що може свідчити про пригнічення позитивного емоційного тону у респондентів із дезадаптивними стратегіями. З іншого боку, зафіксовано позитивну кореляцію між упевненістю та асертивністю ($r = 0,333$), що підтверджує роль впевненості як ресурсу для конструктивного самовираження та захисту особистих меж.

Таким чином, результати свідчать про наявність двох відносно стійких копінг-стратегій: адаптивної (просоціальної) та реактивної (дезадаптивної). Наявність значущих зв'язків між деякими копінг-стратегіями та емоційними показниками вказує на тісну взаємодію поведінкової та емоційної регуляції у контексті подолання стресу.

Наступним етапом було проведення додаткового кореляційного аналізу окремо в групах респондентів із різним рівнем соціальної активності – для з'ясування, чи зберігається зазначена структура зв'язків у цих підвибірках. Усі наведені кореляції подані за коефіцієнтом Пірсона ($p < 0,05$).

У групі соціально активних респондентів було зафіксовано тісні позитивні зв'язки між адаптивними копінг-стратегіями: соціальний контроль значуще корелював із соціальною підтримкою ($r = 0,644$) та обережними діями ($r = 0,427$), а також виявлено зв'язок між асертивністю та обережністю ($r = 0,387$). Ці результати свідчать про сформований, узгоджений адаптивний профіль реагування на стрес, у якому поведінковий самоконтроль і звернення по підтримку поєднуються зі здатністю до стриманості й самозахисту.

Емоційні показники також утворюють систему зв'язків: індекс спокою пов'язаний з асертивністю ($r = 0,272$) і з впевненістю ($r = 0,347$), що вказує на узгодженість між емоційною регуляцією та стратегічною поведінкою у подоланні стресу.

У групі соціально неактивних респондентів кореляційна структура виявилася менш впорядкованою. Із адаптивних стратегій лише соціальний контроль виявив значущі зв'язки із соціаль-

ною підтримкою ($r = 0,519$) та обережними діями ($r = 0,367$). Реактивні стратегії також виявили фрагментарність: уникнення пов'язане з імпульсивними діями ($r = 0,389$), непрямі дії – з імпульсивними ($r = 0,275$) та асоціальними ($r = 0,435$), але ці зв'язки виглядають менш інтегрованими й менш структурованими порівняно з попередньою групою. Єдиним стабільним ядром у неактивній групі залишалися емоційні індикатори: індекс спокою значуще корелював з активністю ($r = 0,566$) і впевненістю ($r = 0,703$), тобто навіть за умов слабкої координації поведінкових реакцій, емоційна саморегуляція у цієї підгрупи зберігає стабільність.

Отримані результати дозволяють зробити низку теоретичних та прикладних узагальнень щодо взаємозв'язку між копінг-стратегіями та емоційним станом молоді залежно від рівня соціальної активності. Зіставлення емпіричних даних із провідними концепціями емоційної регуляції, засвідчує, що найвищу ефективність демонструє поєднання конструктивних копінг-стратегій із стабільними позитивними емоційними індикаторами. Зокрема, в адаптивному кластері копінг-стратегій (соціальний контроль, підтримка, обережність) чітко простежуються позитивні зв'язки з емоційною впевненістю та спокоєм, що узгоджується з моделлю PANAS і положеннями Вессмана – Рікса про інтегрованість емоційної та поведінкової регуляції.

Водночас наявність реактивного (дезадаптивного) кластера стратегій, який виявляється значущим і досить вираженим, особливо в групі соціально неактивних респондентів, свідчить про ризик формування неефективної моделі реагування на стрес. Цей кластер – імпульсивні, непрямі, уникаючі та асоціальні дії – тісно пов'язаний із зниженим позитивним емоційним тоном (зокрема, піднесеністю) та внутрішнім напруженням. Це співвідноситься з положенням про негативний афект як індикатор психоемоційного дистресу [11], а також із дослідженнями про деструктивну роль уникнення у формуванні тривожних і депресивних симптомів [17].

Особливо показовим є порівняння між двома підгрупами респондентів. Соціально активна молодь демонструє більш упорядковану систему зв'язків як у межах адаптивного копінгу, так і між копінгом та емоційним станом. Це може свідчити про більшу сформованість системи психологічної саморегуляції, що, ймовірно, зумовлено регулярною участю у колективній взаємодії, практиками спільної відповідальності та вирішення задач.

Соціально неактивна молодь, навпаки, характеризується фрагментарністю реактивних стратегій, відсутністю інтеграції між емоційною та поведінковою сферами, що потенційно підвищує уразливість до стресових чинників.

Такі результати підтверджують сучасні уявлення про те, що соціальна активність може виступати буфером, який сприяє формуванню більш адаптивного копінг-профілю. Це особливо важливо в умовах війни, нестабільності та втрати прогнозованості, коли особистісні та соціальні ресурси є критичними для підтримання психічного здоров'я молоді.

Висновки. Результати дослідження підтвердили значущу роль соціальної активності як чинника, що впливає на вибір копінг-стратегій і характер емоційного реагування молоді в умовах стресу. Встановлено, що як соціально активні, так і неактивні респонденти надають перевагу соціально орієнтованим копінг-стратегіям – таким як «соціальна підтримка» та «соціальний контроль». Це вказує на загальну тенденцію молоді шукати зовнішні ресурси для подолання стресу.

Однак на рівні структурних особливостей між групами виявлено принципові розбіжності. У соціально активних респондентів простежується сформований адаптивний копінг-профіль, який поєднує просоціальні стратегії (контроль, підтримка, обережні дії) з емоційною стабільністю (високий індекс спокою, впевненості, активності). Така конфігурація свідчить про узгодженість між поведінковою саморегуляцією та емоційним самопочуттям.

Натомість у соціально неактивної молоді адаптивні стратегії мають менш узгоджену структуру, натомість більш вираженими є дезадаптивні поведінкові патерни – уникнення, непрямі, імпульсивні дії. Їхній вибір супроводжується меншою емоційною впевненістю та вищою схильністю до фрагментарного реагування на стрес.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність двох відносно сталих копінг-кластерів: адаптивного (просоціального) та реактивного (дезадаптивного). Також встановлено тісні зв'язки між копінг-стратегіями та емоційними станами, що підкреслює взаємозумовленість поведінкових і афективних механізмів регуляції в молодіжному віці.

Отримані результати засвідчують необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки молоді з низьким рівнем соціальної активності, зокрема у формуванні більш адаптивних стратегій подолання та розвитку емоційної саморегуляції. Вод-

ночас соціальна активність може розглядатися здоров'я та психологічної стійкості в умовах під-
 як потенційний ресурс зміцнення психічного вищеної життєвої напруги.

Список літератури:

1. Волошок О. В., Прус С. І. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*. 2021. Т. 7, № 3. С. 33–38. DOI: [https://doi.org/10.52534/msu-pp.7\(3\).2021.33-38](https://doi.org/10.52534/msu-pp.7(3).2021.33-38)
2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
3. Крайник Ю. І. Зв'язок локусу контролю з копінг-стратегіями у студентів. *Психологічні перспективи*. 2020. № 36. С. 152–158. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-152-158>
4. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>
5. Хобфолл С. Е. Опитувальник «SACS – Стратегії і моделі поведінки подолання стресових ситуацій»: бланк, інструкція, ключ. URL: <https://www.scribd.com/document/779249216/SACS> (дата звернення: 28.05.2025).
6. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34, № 73. С. 64–69.
7. Abbas N. College Students' Strategies to Cope with Stress and its Impact on their Emotional Resilience: Teacher's Perspective. *Journal of Development and Social Sciences*. 2023. Vol. 4, no. II. DOI: [https://doi.org/10.47205/jdss.2023\(4-ii\)49](https://doi.org/10.47205/jdss.2023(4-ii)49)
8. Anjuán P., Magallares A., Ávila M., Arranz H. Effective and Ineffective Coping Strategies: Psychometric Properties of a Reduced Version of Brief-Cope for Heart Patients. 2016. URL: <https://papers.iafor.org/submission29519/>
9. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 1997. Vol. 121, no. 3. P. 417–436. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
10. Boyqulova M. R. The relationship between emotional stability and coping strategies in adolescents. *European International Journal of Pedagogics*. 2024. Vol. 4, no. 10. P. 44–47. DOI: <https://doi.org/10.55640/eijp-04-10-10>
11. Clark L. A., Watson D. Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100, no. 3. P. 316–336.
12. Clarke A. T. Coping with Interpersonal Stress and Psychosocial Health Among Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. Vol. 35, no. 1. P. 10–23. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10964-005-9001-X>
13. Donovan R., Johnson A., deRoiste A., O'Reilly R. A Multimodal Workflow for Modeling Personality and Emotions to Enable User Profiling and Personalisation. *International Joint Conference on Computer Vision, Imaging and Computer Graphics Theory and Applications*. 2021. P. 145–152. DOI: <https://doi.org/10.5220/0010203301450152>
14. Endler N. S., Parker J. D. A. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 58, no. 5. P. 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
15. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
16. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, no. 3. P. 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
17. Kadivari F., Najafi M., Khosravani V. Childhood emotional maltreatment, maladaptive coping, and obsessive-compulsive symptoms in patients with obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.2829>
18. Kaya F., Odac H. Subjective well-being: self-forgiveness, coping self-efficacy, mindfulness, and the role of resilience? *British Journal of Guidance & Counselling*. 2024. P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1080/03069885.2024.2350400>
19. Ke T., Barlas J. Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy-Theory Research and Practice*. 2020. Vol. 93, no. 1. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.1111/PAPT.12202>
20. Li X., Cai T., Jimenez V., Tu K. M. Youth coping and cardiac autonomic functioning: Implications for social and academic adjustment. *Developmental Psychobiology*. 2022. Vol. 64, no. 8. DOI: <https://doi.org/10.1002/dev.22338>

21. Manoni-Millar S., Gaetz S., David A., Sylvestre J., Aubry T. From Coping to Resilience: How Youth with Lived Experience of Homelessness Cope with Stressful Experiences. *Journal of Applied Social Science*. 2024. Vol. 19, no. 1. P. 77–94. DOI: <https://doi.org/10.1177/19367244241290785>
22. McEwen B. S. Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology*. 2000. Vol. 22, no. 2. P. 108–124. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(99\)00129-3](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(99)00129-3)
23. Ong E., Thompson C. The Importance of Coping and Emotion Regulation in the Occurrence of Suicidal Behavior. *Psychological Reports*. 2019. Vol. 122, no. 4. P. 1192–1210. DOI: <https://doi.org/10.1177/0033294118781855>
24. Russell J. A. Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*. 1991. Vol. 110, no. 3. P. 426–450.
25. Vaillant G. E. Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011. Vol. 13, no. 3. P. 366–370. DOI: [10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant](https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant)
26. Wessman A. E., Ricks D. F. Mood and personality. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1966. 317 p.

Ivanova T.V., Ashykhmyn O.H. COPING STRATEGIES AND EMOTIONAL REGULATION OF YOUTH WITH DIFFERENT LEVELS OF SOCIAL ACTIVITY

The article presents a theoretical-empirical study of the relationship between coping strategies and emotional states in young adults, taking into account their level of social activity. The relevance of the topic is due to the growing psycho-emotional challenges faced by youth in the modern socio-cultural space, which requires a deeper understanding of the psychological mechanisms of stress adaptation. The feasibility of using multidimensional models of emotions and coping – particularly Russell's model, PANAS, and Wessman and Ricks' concept – as a theoretical foundation for research is substantiated. Methodologically, the study is based on the use of the SACS questionnaire (Strategic Approach to Coping Scale) and the emotional state self-assessment methodology. The sample consisted of 144 students aged 18 to 24 years, who were divided into groups according to their level of demonstrated social activity. Quantitative and qualitative analysis of results was conducted, including ranking of coping strategies, analysis of mean values, and correlation analysis with identification of adaptive and maladaptive coping clusters. The results indicate differences in the preference and interrelationships of coping strategies depending on social activity. Socially active youth showed a more structured and coherent model of adaptive coping, including social support, control, and caution. In contrast, inactive youth predominantly use avoidance, impulsive, and indirect strategies with less emotional integration. Significant relationships between coping strategies and individual emotional indicators were shown – particularly between aggressive actions and reduced emotional calm, between assertiveness and confidence. The obtained data allow for the identification of two profile coping models – adaptive (prosocial) and reactive (maladaptive), which significantly differ in emotional structure and behavioral mechanisms. The conclusion is drawn about the importance of considering social activity in psychological diagnosis and interventions aimed at developing effective stress coping strategies in young adulthood.

Key words: coping strategies, emotional state, social activity, young adulthood, adaptive behavior, maladaptive behavior, emotional regulation.

Дата надходження статті: 04.07.2025

Дата прийняття статті: 24.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Кердивар В.В.

Національний університет цивільного захисту України

Євпак С.В.

Національний університет цивільного захисту України

Платонов В.М.

Національний університет цивільного захисту України

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УКРАЇНІ

У статті представлено міждисциплінарний аналіз психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (далі – ВПО) в Україні з акцентом на найбільш уразливі категорії населення в умовах повномасштабної війни. У дослідженні розглядаються люди з інвалідністю, діти, багатодітні родини та особи похилого віку як групи, що зазнали найбільш глибокої психо-соціальної дестабілізації внаслідок переїзду. Ці категорії найчастіше позбавлені належної уваги у загальних гуманітарних програмах, що ускладнює їхню соціальну інтеграцію, а існуючі механізми підтримки виявилися недостатньо ефективними для задоволення їхніх специфічних потреб.

З'ясовано, що війна спричинила кумулятивну травматизацію, коли зовнішні загрози – втрата житла, соціального оточення, фізичної безпеки – поєднуються з внутрішніми ресурсними обмеженнями, знижуючи здатність до адаптації. Комбінований вплив гострих стресових чинників і хронічної нестабільності призводить до виснаження адаптаційного потенціалу особистості. Особливу увагу приділено феномену екзистенційної травми, втраті контролю над життям, дезадаптації та відчуженню. Підкреслюється, що ці стани вимагають спеціалізованих підходів до психотерапевтичної допомоги. На основі емпіричних даних показано, що психічне здоров'я ВПО тісно пов'язане з соціальною інтеграцією, доступом до базових послуг, підтримкою з боку громади та стабільністю середовища. Запропоновано концепцію цілісної психосоціальної підтримки, яка поєднує кризове втручання, створення безпечного простору та активізацію внутрішніх ресурсів. Аргументовано необхідність довготривалих, цільових програм допомоги, що враховують специфіку кожної категорії вразливих ВПО.

Отримані результати підкреслюють важливість розробки структурованої державної політики з фокусом на стійкість, інклюзію та профілактику хронічних психоемоційних порушень, як серед вразливих категорій ВПО, так і зі всіма внутрішніми переселенцями в країні. Рекомендації, сформовані на основі дослідження, можуть слугувати основою для покращення національних стратегій та міжнародних гуманітарних ініціатив.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, психічне здоров'я, травматизація, діти, інвалідність, соціальна підтримка, адаптація, екзистенційна криза.

Постановка проблеми. Війна, що триває на території України з 2014 року і набула повномасштабного характеру з лютого 2022 року, призвела до масштабної гуманітарної, демографічної та психологічної кризи. Внаслідок активних бойових дій, зруйнованої інфраструктури, окупації окремих територій та постійної загрози для життя мільйони громадян були змушені залишити місце свого постійного проживання, а за офіцій-

ними даними, Україна стала однією з країн з найвищою кількістю ВПО в Європі з часів Другої світової війни. З огляду на тривалість конфлікту та постійні зміни в безпековій ситуації, значна частина цих людей досі перебуває в умовах невизначеності, що чинить додатковий тиск на їхній психоемоційний стан в цілому.

Серед усіх категорій ВПО особливе занепокоєння викликає стан вразливих груп населення,

до якої ми відносимо: дітей, людей похилого віку, людей з інвалідністю, багатодітні родини, а також ті, хто має досвід переживання травматичних подій, включаючи втрату близьких, поранення, перебування в умовах окупації або полону. Такі обставини не лише створюють об'єктивно складне соціальне становище, а й поглиблюють рівень стресогенності ситуації, тривожності, депресії та інших порушень психічного здоров'я.

Вразливі категорії ВПО нерідко позбавлені належної соціальної підтримки, доступу до якісних послуг у сфері охорони психічного здоров'я, а також можливості реалізації власного потенціалу в умовах нової громади. Водночас українська система психологічної допомоги перебуває під надзвичайним тиском: брак кваліфікованих спеціалістів, недостатнє фінансування, обмежені ресурси на місцях, а також необхідність швидкого реагування на великі обсяги запитів створюють серйозні виклики для фахової підтримки постраждалих.

В свою чергу, особливої уваги потребує вивчення механізмів подолання наслідків психологічної травми, формування стресостійкості та підтримки внутрішніх ресурсів ВПО. Також, в умовах війни стає актуальним пошук ефективних моделей психологічного втручання, які б враховували як короткострокові, так і довгострокові наслідки пережитої травми. Водночас важливою складовою стає створення умов для психосоціальної інтеграції в нових громадах, розвиток мереж підтримки, залучення громади до процесу адаптації та реабілітації зазначених осіб до нових умов проживання.

Таким чином, проведений нами аналіз, дає змогу зрозуміти що, нагальною є потреба у ґрунтовному вивченні психологічних наслідків війни для ВПО, з особливим акцентом на вразливі категорії. Важливо визначити основні фактори ризику для погіршення психоемоційного стану ВПО, виявити захисні механізми, що сприяють їх адаптації, а також напрацювати рекомендації для формування ефективної системи підтримки в умовах затяжної кризи особистості внутрішніх переселенців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням психологічних проблем, із якими стикаються ВПО, займаються багато вітчизняних науковців, проведено багато досліджень. Значний внесок у вивчення проблем ВПО зробили такі вчені, як О. Балакірєва, З. Кісарчук, Г. Лазос, О. Блинова, В. Лефтеров, В. Кердивар та інші. Їхні праці заклали фундамент для розуміння соці-

ально-психологічних аспектів вимушеного переміщення в українському контексті [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Дослідження, проведені до повномасштабного вторгнення, переважно фокусувалися на вивченні наслідків першої хвилі переміщення (2014–2021 рр.). Зокрема, у працях В. Климчука та його колег детально проаналізовано рівень поширеності посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів серед ВПО. Дослідники вказували на високі показники психологічного дистресу, пов'язаного з травматичним досвідом, втратою дому та соціальних зв'язків [7]. Т. Титаренко у своїх роботах акцентувала увагу на особистісних практиках конструювання майбутнього в умовах невизначеності, досліджуючи життєві стратегії та механізми подолання кризи [8, с. 128].

З початком повномасштабної війни у 2022 році дослідницький фокус розширився. Сучасні публікації аналізують комплексний вплив війни на психічне здоров'я нації загалом і ВПО зокрема. Дослідники (напр., І. Данилюк, Т. Каратзян та інші) звертають увагу на специфіку переживання травми війни в умовах тривалого стресу, що відрізняється від класичних моделей ПТСР. Вони підкреслюють феномен «подвійної травми» – коли до травми втрати дому додається постійний страх за власне життя та життя близьких через ракетні обстріли на всій території України [9, 10, 11].

Окремий напрям досліджень присвячений вивченню соціально-психологічної адаптації та інтеграції ВПО в приймаючих громадах. У роботах Н. Дембицької, аналізуються фактори, що сприяють або перешкоджають успішній інтеграції, зокрема роль соціальної підтримки, рівень упередженого ставлення з боку місцевого населення (стигматизація) та ефективність державних програм допомоги [12, с. 10].

Водночас, проведений нами аналіз наукової літератури свідчить, що попри значну кількість праць, присвячених загальним психологічним проблемам ВПО, залишається недостатньо дослідженою низка специфічних питань.

У межах загальної проблематики психоемоційного стану ВПО недостатньо висвітленими залишаються три ключові аспекти: відсутність лонгitudних досліджень, що унеможливорює вивчення довготривалих наслідків травми та динаміки адаптаційних процесів; брак аналізу позитивних психологічних феноменів, зокрема посттравматичного зростання, резильєнтності й соціальної згуртованості, що дозволили б вия-

вити потенціали відновлення; а також нестача емпірично обґрунтованих, диференційованих моделей психосоціальної підтримки, які б відповідали потребам різних підкатегорій вразливих ВПО, адже загальні інтервенції не завжди демонструють належну дієвість.

Постановка завдання. Мета статті полягає в необхідності проведення поглибленого дослідження психологічних та соціальних проблем, що виникають у ВПО вразливих категорій (люди з інвалідністю, діти, багатодітні сім'ї, люди похилого віку) та надати оцінку ступеня тяжкості травматизації, а також необхідності виокремлення основних проблем на які потрібно акцентувати увагу при проведенні психо-соціальної роботи.

Виклад основного матеріалу. Повномасштабне вторгнення росії в Україну 24 лютого 2022 року докорінно трансформувало соціально-демографічну та гуманітарну ситуацію в країні, якщо у 2019 році кількість ВПО обчислювалася півтора мільйонами, то нині ця цифра зросла в рази, що системно поглибило існуючі та породило нові виклики. У цьому контексті фокус академічної та практичної уваги має бути сконцентрований на найбільш уразливих категоріях ВПО, оскільки саме ці групи зазнають найтяжчого психологічного тиску, зумовленого не лише вимушеною зміною місця проживання, а й прямим травматичним досвідом бойових дій, окупації, втратою близьких та руйнуванням життєвого укладу.

Для емпіричного підґрунтя цього аналізу було застосовано комплекс методів, що включає глибокі бесіди, напівструктуровані інтерв'ю та включене спостереження. Інструментарій був доповнений ретроспективним аналізом для порівняння динаміки проблем до та після повномасштабного вторгнення.

Люди з інвалідністю. Вимушене внутрішнє переміщення є глибоко травматичним досвідом, проте для осіб з обмеженими можливостями або інвалідністю цей процес набуває рис особливої тяжкості. Накладання вже існуючих функціональних обмежень на стресогенні фактори війни та переміщення створює унікальний синергетичний ефект, що призводить до значного поглиблення як психологічних, так і соціальних проблем. Для збору даних застосовувались напівструктуровані інтерв'ю з самими особами з інвалідністю, їхніми доглядальниками та фахівцями соціальної роботи, а також включене спостереження під час консультаційних заходів у місцях проживання.

Психіка людини з інвалідністю, яка опинилася в умовах вимушеного переміщення, зазнає подвійного удару. До стресу, пов'язаного із загрозою життю, втратою дому та соціального оточення, додається загострення переживань, пов'язаних із власною інвалідністю. Сам процес евакуації часто стає окремою травматичною подією, адже фізична недоступність транспорту, неможливість взяти з собою життєво необхідні технічні засоби реабілітації та залежність від сторонньої допомоги в екстремальних умовах породжують гостре відчуття безпорадності, приниження та страху. Цей досвід може стати центральним у формуванні посттравматичного стресового розладу, симптоматика якого ускладнюється наявними обмеженнями. Невизначеність майбутнього, характерна для всіх ВПО, для людей з інвалідністю підсилюється специфічними страхами щодо доступності медичної допомоги та адаптованого житла, що в свою чергу, провокує розвиток генералізованих тривожних розладів та панічних атак. Втрата налагодженого роками способу життя, соціальних зв'язків і, що важливо, автономії та контролю над власним життям, є прямим шляхом до клінічної депресії. Більше того, глибокий психологічний дистрес тісно взаємодіє з фізичним станом: стрес загострює основне захворювання, а душевний біль може проявлятися через нові тілесні симптоми, такі як хронічні болі чи розлади травлення.

Соціальні проблеми ВПО з інвалідністю є не просто супутніми, а виступають каталізатором психологічних негараздів, проте найбільш фундаментальною перешкодою є криза доступності, коли тимчасові притулки, гуманітарні та адміністративні центри є фізично або інформаційно недосяжними. Ця системна проблема перетворює будь-яку побутову дію на складне завдання, що виснажує психологічний ресурс. Внаслідок цього руйнується і налагоджена роками мережа підтримки, що включала лікарів, реабілітологів та соціальних працівників, залишаючи людину сам на сам зі своїми труднощами, як результат ізоляція посилюється подвійною стигматизацією, як «переселенця» і як «людини з інвалідністю», що може породжувати стереотипні уявлення та упереджене ставлення у приймаючих громадах, змушуючи людину ще глибше замикатися в собі.

З огляду на досвід проведення консультативних зустрічей та експертних висновків, ступінь тяжкості травматизації ВПО з інвалідністю слід оцінювати як критично високий, оцінка якої базується на принципі кумулятивної травми, де стресори не просто накопичуються, а взаємно посилюють

один одного. Цей руйнівний ефект зумовлений перетином вразливостей статусу ВПО та особи з інвалідністю, високим рівнем залежності від зовнішніх умов та хронічним характером стресу, що виснажує адаптаційні механізми психіки.

Відповідно, психосоціальна робота має бути комплексною та послідовною. Наріжним каменем будь-якої ефективної допомоги є вирішення питань базової безпеки та доступності, адже психологічне втручання не матиме сенсу без задоволення фундаментальних потреб. Для цього необхідна активна адвокація створення доступного середовища та організація мобільних мультидисциплінарних команд, основна увага яких повинна приділятися кризовому втручання для стабілізації психоемоційного стану через техніки першої психологічної допомоги та методи саморегуляції. Наступним логічним кроком є робота, спрямована на відновлення контролю та самоефективності шляхом залучення людини до планування власного майбутнього та фокусування на її сильних сторонах. Лише на стабільному фундаменті безпеки та самоповаги можна переходити до глибокої та чутливої роботи з травматичним досвідом, опрацьовуючи не лише травму війни, але й специфічну травму втрати автономії. Паралельно з цим, на всіх етапах, критично важливою є відбудова зруйнованих соціальних зв'язків та інтеграція людини в життя приймаючої громади, що є кінцевою метою всього процесу. Такий партнерський підхід, спрямований на розширення можливостей, дозволяє повернути людині гідність та контроль над власним життям.

Діти, як окрема вразлива категорія ВПО, зазнають унікального та особливо руйнівного впливу вимушеної зміни місця проживання, а їхня травматизація поглиблюється тим, що екстремальний стрес накладається на незавершені процеси фізичного, когнітивного та емоційно-вольового розвитку. Таким чином, війна та переміщення не просто ранять дитячу психіку, а й здатні деформувати сам фундамент особистості, що закладається в цей період.

Психологічні наслідки для дітей є багатограничними і часто залежать від їхнього віку. У дошкільнят травма може проявлятися через регресивну поведінку: повернення до смоктання пальця, нічне нетримання сечі, втрата вже набутих мовленнєвих навичок або панічний страх розлуки з батьками. Для дітей молодшого шкільного віку характерними реакціями є спалахи агресії, тривожність, проблеми з концентрацією уваги та соматичні скарги, як-от болі в животі чи головні болі, що

не мають медичного пояснення. Підлітки, у свою чергу, можуть демонструвати ризиковану поведінку, соціальну ізоляцію, депресивні стани або, навпаки, надмірну гіперопіку щодо молодших членів сім'ї. Ключовою проблемою є руйнація базового відчуття безпеки з боку оточуючого світу, який в свою чергу мав би бути передбачуваним і надійним, раптово стає ворожим і хаотичним, що підриває здатність дитини довіряти оточенню та формувати здорові прив'язаності у майбутньому.

Ці психологічні проблеми нерозривно пов'язані із соціальною дезадаптацією. Найболючішим ударом стає руйнація звичного соціального середовища: втрата дому, школи та друзів. Школа для дитини є не лише місцем здобуття знань, але й осередком соціалізації, стабільності та рутини, втрата та зміна якої, часто супроводжується булінгом та труднощами в інтеграції, що посилює відчуття самотності. Не менш важливим є стрес, якого зазнає вся родина, оскільки діти надзвичайно чутливі до емоційного стану батьків. Економічна скрута, тривога та розгубленість дорослих неминуче впливають на психологічний клімат в родині, іноді призводячи до емоційного дистанціювання або, у гірших випадках, до жорсткого поводження. В результаті чого дитина втрачає доступ до безпечного простору для гри, яка є провідним інструментом пізнання світу та опрацювання власних переживань.

Отже, проведений аналіз досвіду дозволяє стверджувати, що ступінь тяжкості травматизації у дітей-ВПО оцінюється як винятково високий. На відміну від дорослих, які мають сформовані механізми психологічного захисту та життєвий досвід, дитина зазнає удару по самому процесу свого становлення, а безпосередньо травма втручається у розвиток її мозку, нервової системи та особистісних структур, що може мати довготривалі, відкладені наслідки, які проявлятимуться протягом усього життя. Тому збитки, завдані в дитинстві, є значно масштабнішими для майбутнього як самої особистості дитини, так і суспільства в цілому.

З огляду на це, психосоціальна робота з дітьми-ВПО вимагає системного та пріоритетизованого підходу, а першочерговим і абсолютним пріоритетом є створення середовища безпеки та передбачуваності. Це означає не стільки психологічне консультування, скільки організацію стабільного режиму дня, відновлення навчального процесу та облаштування безпечних «дитячих просторів», де дитина може гратися та спілкуватися з однолітками під наглядом фахівців. Наступним невід'ємним

кроком є робота із батьками або опікунами, адже стабільний емоційний стан дорослих є головним захисним фактором для дитини. Надання психосоціальної підтримки батькам дозволяє їм відновити власний ресурс і, як наслідок, ефективніше виконувати свої батьківські функції. Лише на цьому тлі стає можливою безпосередня робота з дитячою травмою, яка має проводитись через провідні для її віку види діяльності: арт-терапію, ігрову терапію, казкотерапію. Ці методи дозволяють дитині у безпечний спосіб виразити та опрацювати свої переживання, які вона часто не може вербалізувати. Кінцевою метою всіх цих зусиль є не просто «лікування» симптомів, а перезапуск здорової траєкторії розвитку дитини та її успішна соціальна інтеграція, що дозволить мінімізувати довгострокові наслідки пережитої травми.

Багатодітні сім'ї у контексті вимушеного переміщення становлять унікальну категорію вразливості, де тягар кризи не просто накопичується, а помножується на кількість членів родини. Проблеми, з якими вони стикаються, мають системний характер, оскільки травматичний досвід одночасно вражає всю сімейну структуру, розхиляючи її основи та порушуючи внутрішні зв'язки. Аналіз їхнього становища вимагає розгляду родини як єдиного, живого організму, що опинився в екстремальних умовах.

Соціальні та психологічні проблеми таких родин глибоко переплетені, формуючи замкнене коло взаємного обтяження. На першому плані постають гострі логістичні та економічні труднощі. Евакуація, пошук житла, здатного розмістити велику кількість людей, та забезпечення базових потреб, як-от їжа та одяг, перетворюються на надскладне завдання. Раптова втрата доходу та соціальних виплат стає катастрофічною, адже фінансовий тягар на батьках зростає пропорційно до кількості дітей. Цей перманентний матеріальний стрес є тим підґрунтям, на якому формується психологічна дезадаптація. Батьки, на яких лежить колосальна відповідальність, зазнають крайнього ступеня психоемоційного виснаження, адже вони існують в режимі постійної тривоги за майбутнє дітей, відчуття власної неспроможності та тотальної втоми, що створює високий ризик батьківського вигорання.

Цей стан неминуче створює «каскадний ефект» всередині родини. Психологічний дистрес батьків прямо впливає на їхню здатність надавати дітям емоційну підтримку, стабільність та відчуття безпеки. В ті миті, коли дорослі перевантажені, їхній поріг терпимості знижується, що може

призводити до підвищеної дратівливості, емоційної відстороненості або спалахів гніву. Діти, будучи надзвичайно чутливими до стану батьків, реагують на це посиленням власної тривожності, появою поведінкових проблем чи регресом у розвитку. Таким чином, сім'я перетворюється на емоційну ехокамеру, де стрес одного члена посилює стрес інших, руйнуючи внутрішню згуртованість. Звичні сімейні ритуали та традиції, що раніше слугували опорою, зникають, а на їхнє місце приходять конфлікти та непорозуміння, оскільки ресурси для конструктивного спілкування вичерпані. До всього цього додається соціальна ізоляція, оскільки велику родину складніше інтегрувати в приймаючій громаді.

Оцінювати ступінь тяжкості травматизації багатодітних сімей-ВПО слід як високий, з особливим акцентом на ризик системного колапсу сімейної одиниці. Травма тут полягає не стільки в індивідуальних психологічних розладах, скільки в загрозі руйнації самої родини як функціональної, підтримуючої та розвиваючої системи. Коли ламаються внутрішні зв'язки та батьки втрачають ресурс для піклування, під загрозою опиняється здоровий розвиток цілого покоління дітей, що може мати довготривалі наслідки.

Відповідно, психосоціальна робота з цією категорією має бути спрямована не на окремих індивідів, а на родину як цілісну систему. Наріжним каменем будь-якої допомоги є першочергове вирішення матеріальних та житлових проблем, оскільки психологічна стабілізація неможлива в умовах боротьби за належні умови існування. Зменшення зовнішнього тиску на батьків є необхідною передумовою для подальшої роботи. Центральним підходом має стати так званий «двогенераційний підхід», що передбачає одночасну підтримку і батьків, і дітей. Найефективнішим способом допомогти дітям є відновлення ресурсності їхніх батьків. Це включає надання дорослим індивідуальних консультацій, груп підтримки для батьків, навчання технік стресостійкості та навичок позитивного батьківства в кризових умовах. Паралельно з цим, для дітей необхідно створювати безпечні простори, де вони через гру, творчість та спілкування з однолітками могли б опрацювати свої переживання. Ключовим завданням психосоціального супроводу є допомога родині у відновленні втрачених рутин, ритуалів та позитивних способів комунікації, що дозволить їм знову відчути себе згуртованою та стійкою командою, здатною спільно долати труднощі [13].

Люди похилого віку, опинившись у статусі ВПО, зазнають особливого, глибоко екзистенційного удару. Їхня вразливість зумовлена синергією трьох криз: універсальної травми війни, специфічного шоку від вимушеного переміщення та невід'ємних вікових викликів, таких як хронічні захворювання та зниження адаптаційних можливостей. Для людини на схилі літ вимушений розрив із домом є не просто втратою майна, а руйнацією цілого світу, що був збудований протягом десятиліть, та примусовим вириванням коріння із землі, де пройшло все життя.

Психологічні та соціальні проблеми цієї категорії ВПО настільки тісно переплетені, що їх неможливо розглядати окремо. Центральним переживанням є глибоке почуття втрати та горювання, яке стосується не лише дому, а й власної ідентичності, що була нерозривно пов'язана з певним місцем, соціальним колом та звичним укладом життя. Ця втрата може призвести до стану, який можна охарактеризувати як «екзистенційна бездомність» – відчуття розгубленості та неприкаяності у світі. Цей стан поглиблюється кризою здоров'я, адже переміщення неминує порушує доступ до звичних медичних послуг, безперервного прийому ліків від хронічних захворювань та нагляду сімейного лікаря. Фізичне погіршення самопочуття безпосередньо впливає на емоційний стан, породжуючи тривогу, апатію та депресію, що часто маскується під скарги на тілесні недуги [14].

В свою чергу стрес від переїзду в незнайоме середовище може провокувати або загострювати когнітивні порушення, такі як проблеми з пам'яттю, дезорієнтація та сплутаність свідомості. Людина, яка все життя чудово орієнтувалася у своєму просторі, раптово опиняється в ситуації, де не може знайти дорогу до магазину чи аптеки, що породжує відчуття безпорадності та сорому, що в свою чергу призводить до глибокої соціальної ізоляції. Втративши своє звичне коло спілкування – сусідів, друзів, знайомих – люди похилого віку часто не мають ані сил, ані можливостей для побудови нових соціальних зв'язків. Вони замикаються в собі, обтяжені відчуттям, що стали тягарем для своїх рідних або приймаючої громади, що руйнує їхню самооцінку та почуття власної гідності. Втрата автономії та звичних ролей (господаря, радника, активного члена громади) стає потужним ударом по самосприйняття.

Таким чином, ступінь тяжкості травматизації людей похилого віку слід оцінювати як глибокий та важкий, з вираженим екзистенційним компо-

нентом. Їхня травма полягає не лише в пережитому страху, а й у кризі знецінення прожитого життя. Руйнація звичного світу наприкінці життєвого шляху може сприйматися як крах усього життєвого наративу, що породжує глибокий відчай та безнадію. Обмеженість фізичних, когнітивних та часових ресурсів для адаптації робить процес відновлення для них надзвичайно складним.

Психосоціальна робота з цією категорією має бути особливо делікатною, повільною та спрямованою на відновлення почуття безпеки і гідності. Абсолютним пріоритетом є стабілізація їхнього фізичного стану: забезпечення доступу до лікарів, життєво необхідних медикаментів та допоміжних засобів, таких як окуляри чи слухові апарати. Без цього фундаменту будь-яка психологічна допомога буде неефективною. Наступним кроком є створення максимально спокійного, стабільного та передбачуваного середовища, яке допоможе зменшити тривогу та когнітивну дезорієнтацію. Ключовим напрямом роботи є боротьба із соціальною ізоляцією. Це може бути організація невеликих груп для спілкування за чаєм, занять рукоділлям або проведення груп спогадів (ремінісцентна терапія), де люди можуть ділитися історіями зі свого життя. Важливо також повертати їм відчуття контролю та власної значущості. Навіть найменша можливість брати участь у прийнятті рішень щодо свого побуту або виконувати якусь посильну соціальну роль (*наприклад, розповідати казки дітям*) може суттєво покращити їхній емоційний стан. Підтримка має поширюватися і на членів родин, що доглядають за ними, адже їхній ресурс також є запорукою благополуччя літньої людини.

Висновки. Аналіз соціально-психологічного становища ВПО, зокрема представників уразливих категорій населення, засвідчив надзвичайну складність та багатофакторність проблем, що постають перед цією спільнотою в умовах тривалої воєнної агресії. У межах проведеного дослідження було виявлено, що масштабна гуманітарна криза, спричинена повномасштабною війною в Україні, кардинально трансформувала життєві обставини мільйонів осіб, позбавивши їх не лише фізичної безпеки, але й звичних соціальних зв'язків, почуття контролю, ідентичності та життєвої стабільності. Особливо тяжкими виявилися наслідки переміщення для окремих груп ВПО, серед яких вирізняються люди з інвалідністю, діти, багатодітні родини та особи похилого віку. Саме ці категорії демонструють високий рівень психоемоційної дестабілізації, погіршення

соціального функціонування та зниження адаптаційного потенціалу, що обумовлено поєднанням зовнішніх обставин кризи та внутрішніх ресурсних обмежень.

Узагальнені результати дослідження дають підстави стверджувати, що феномен травматизації ВПО має системний та пролонгований характер, де психологічні розлади (депресія, тривожність, ПТСР) нерозривно пов'язані з поглибленням соціальної вразливості. Особливо гостро проявляється феномен кумулятивної травми, коли багаторівневі втрати – житла, рідних, соціального статусу – взаємно посилюють негативний вплив на психіку. Для осіб з інвалідністю виявлено не лише поглиблення існуючих психологічних труднощів, а й посилення відчуття безпорадності, втрати автономії та соціальної ізоляції, що обумовлює критичну тяжкість їхнього психоемоційного стану. У дітей-ВПО спостерігається деструктивний вплив стресу на когнітивний та емоційний розвиток, що в перспективі може призводити до серйозних особистісних деформацій. Багатодітні сім'ї перебувають у стані хронічного виснаження, де психологічний ресурс батьків вичерпується під тиском економічної нестабільності та відповідальності за дітей, що прово-

кує розлад сімейної взаємодії. Водночас особи похилого віку демонструють ознаки екзистенційної травми, що полягає у втраті сенсу, самотності та дезорієнтації у новому середовищі, посилені супутніми віковими змінами.

Усе це свідчить про необхідність диференційованого, глибоко чутливого підходу до організації психосоціальної допомоги для ВПО з урахуванням специфіки кожної категорії. Пріоритетом має бути створення умов безпеки, стабільності та відновлення елементарного відчуття контролю над життям. У цьому контексті важливо не лише реагувати на симптоми психологічного дистресу, але й активізувати позитивні ресурси, такі як резильєнтність, соціальна згуртованість та потенціал особистісного зростання. Водночас, з огляду на складність викликів, постає нагальна потреба у формуванні науково обґрунтованих моделей довготривалої підтримки, що мають базуватися на міждисциплінарному підході, інтеграції зусиль соціальної, медичної та психологічної сфер, а також на широкому залученні приймаючих громад до процесів інтеграції ВПО. Таке системне бачення дозволить не лише зменшити психосоціальні втрати, а й сприятиме формуванню інклюзивного та стійкого соціального середовища в умовах затяжної кризи.

Список літератури:

1. Балакірева О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. Вимушені переселенці в Україні : питання термінового та середньострокового реагування: мат. круглого столу (9 липня 2014 р.). URL: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html> (дата звернення: 24.06.2025).
2. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ. : Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.
3. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями із Криму). К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 206 с.
4. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2019. № 2 (49). С. 19–30. URL: <https://surl.lt/gttftb>
5. Лефтеров В. О., Короход Я. Д. Психоемоційний стан та психологічна адаптація вимушено переміщених осіб в Україні. Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття: до 25-річчя Нац. ун-ту «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 17 червня 2022 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. У 2 т. Одеса: «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 291–294.
6. Кердивар В. В., Христенко В. Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.
7. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., перероб. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
8. Кердивар В., Платонов В. Особливості роботи психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій із внутрішньо переміщеними особами. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, Кропивницький, Донецький державний університет внутрішніх справ, 22 листопада 2024 року. Кропивницький: ДонДУВС, 2024. С. 73–75.

9. Kurapov A, Kalaitzaki A, Keller V, Danyliuk I and Kowatsch T (2023) The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front. Psychiatry*. 14:1134780. doi: 10.3389/fpsy.2023.1134780
10. Danyliuk I. V., Tokhtamysh O. M. Characteristics of war stress experienced by Ukrainians. *Ukrainian Psychological Journal*. 2024. No. 1 (21). P. 23–39. URL: [https://doi.org/10.17721/upj.2024.1\(21\).2](https://doi.org/10.17721/upj.2024.1(21).2)
11. War exposure, posttraumatic stress disorder, and complex posttraumatic stress disorder among parents living in Ukraine during the Russian war / T. Karatzias et al. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1111/acps.13529>
12. Dembytska N. Financial support strategies of Ukrainians forced to seek refuge in other countries. *Організаційна психологія Економічна психологія*. 2023. Vol. 1, no. 28. P. 6–19. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.1>
13. Peculiarities of the impact of stress on physical and psychological health / Y. Ovsianikova et al. *Multidisciplinary Science Journal*. 2024. Vol. 6. P. 2024ss0711. URL: <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024ss0711> (дата звернення: 17.06.2025).
14. Application of Interactive Psychological Exercises for Psychological Rehabilitation of Combatants / L. Perelygina et al. *Journal of Education Culture and Society*. 2024. Vol. 15, no. 2. P. 67–82. URL: <https://doi.org/10.15503/jecs2024.2.67.82> (дата звернення: 25.06.2025).

Kerdyvar V.V., Yevpak S.V., Platonov V.M. THE IMPACT OF WAR ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF VULNERABLE CATEGORIES OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN UKRAINE

The article presents an interdisciplinary analysis of the psychological state of internally displaced persons (IDPs) in Ukraine, with a focus on the most vulnerable population categories amidst the full-scale war. The study examines people with disabilities, children, large families, and the elderly as groups that have experienced the most profound psychosocial destabilization due to displacement. These categories are often deprived of adequate attention in general humanitarian programs, which complicates their social integration. Existing support mechanisms have proven insufficient to meet their specific needs.

The research reveals that the war has led to cumulative traumatization, where external threats – loss of housing, social environment, and physical security – combine with internal resource limitations, diminishing adaptive capacity. The combined impact of acute stressors and chronic instability results in the depletion of an individual's adaptive potential. Particular attention is given to the phenomenon of existential trauma, the loss of control over one's life, maladaptation, and alienation. It is emphasized that these conditions require specialized approaches to psychotherapeutic assistance. Based on empirical data, it is shown that the mental health of IDPs is closely linked to social integration, access to basic services, community support, and environmental stability. A concept of holistic psychosocial support is proposed, combining crisis intervention, creation of a safe space, and activation of internal resources. The necessity of long-term, targeted aid programs that consider the specific needs of each category of vulnerable IDPs is argued.

The findings underscore the importance of developing a structured state policy focused on resilience, inclusion, and the prevention of chronic psycho-emotional disorders, both among vulnerable IDP categories and all internally displaced persons in the country. The recommendations formulated based on this research can serve as a foundation for improving national strategies and international humanitarian initiatives.

Key words: internally displaced persons, mental health, traumatization, children, disability, social support, adaptation, existential crisis.

Дата надходження статті: 01.07.2025

Дата прийняття статті: 28.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Kravchuk S.L.

Taras Shevchenko National University of Kyiv

THE CONNECTION OF READINESS FOR SELF-FORGIVENESS WITH FEELINGS OF GUILT, SHAME AND RESENTMENT

The article presents the results of a theoretical and empirical study of the specifics of the relationship between feelings of guilt and shame with resentment and willingness to forgive oneself. Forgiveness has been shown to be characterized by a prosocial change in motivation, in which a person becomes less motivated to seek revenge against a partner in interpersonal interactions, less motivated to maintain alienation from the offender, and more motivated to reconcile and benevolently treat the offender, despite his or her abusive actions. Self-forgiveness has been shown to be an emotionally focused coping strategy that involves reducing negative and increasing positive thoughts, emotions, motivations, and behaviors about oneself. It has been shown that in shame the focus of appraisal is on the self, whereas in guilt the focus of appraisal is on behavior. The results of an empirical study are presented, in which 938 people participated, including the following target groups: male and female civilians, wives of active combatants, and internally displaced women. The following research methods were applied: the author's research questionnaire "Diagnostics of attitudes towards forgiveness, life and military-political events"; the questionnaire "Scale of deep readiness to forgive"; the methodology "Measuring feelings of guilt and shame". It was found that internally displaced women, civilian women, civilian men, and wives of active combatants had clearly expressed significant negative correlations between feelings of guilt and willingness to forgive themselves. It was determined that among civilian women, civilian men, wives of active combatants, and internally displaced women, clearly expressed significant positive correlations between resentment and feelings of guilt and shame were found. It was found that civilian women, civilian men, wives of active combatants, and internally displaced women showed clearly expressed significant negative correlations between shame and willingness to forgive themselves. It was found that in all four groups, the negative, clearly expressed, significant correlations of shame with willingness to forgive are less pronounced compared to the negative correlations of feelings of guilt with willingness to forgive themselves.

Key words: forgiveness, self-forgiveness, feelings of guilt, shame, resentment.

Statement of the problem. In recent years, there has been a growing scientific interest in interpersonal forgiveness, however, self-forgiveness has received much less attention in scientific psychological research.

Self-forgiveness also differs from interpersonal forgiveness in terms of the presence/absence of conditions for forgiveness. Whereas interpersonal forgiveness can be either unconditional or conditional, as it depends on the victim's willingness to forgive the offender, self-forgiveness is unconditional because it is associated with a process of self-reflection by the offender, who focuses on his or her own transgression. Such a process of self-forgiveness is carried out without complete dependence on the judgment of others.

Interest in the issues of self-forgiveness and feelings of guilt, shame, and resentment is growing in

connection with aspects of psychological well-being. Self-forgiveness is associated with various personal and interpersonal adaptive characteristics, such as developed emotion regulation, high levels of positive relationships, and social support [23, p. 275].

The problem of the connection between self-forgiveness, guilt, shame and resentment attracts the attention of researchers in the context of psychotherapeutic practice.

The question of the model of self-forgiveness remains open. Today, there are serious disagreements among scientists regarding the definition of the concept of self-forgiveness.

Determining the specifics of the relationship between willingness to forgive and feelings of guilt, shame, and resentment is an important source of understanding psychological well-being.

Analysis of recent research and publications.

An analysis of theoretical and empirical research on the issue of forgiveness [7; 12; 15; 17; 24; 25; 28; 42] shows that in forgiveness, a person overcomes negative affect, harsh judgments, and negative behavior, in particular, the search for revenge against the person who caused the offense, and replaces them with more positive emotions, positive thoughts, and positive behavior.

Forgiveness is characterized by the predominance of positive emotions, conscious concentration on positive emotions, and the presence of changes in the perception of the offense [11; 14; 16; 21; 43].

Self-forgiveness is often defined by researchers as a positive shift in feelings, actions, and beliefs about oneself after a person has committed a transgression [12; 21; 43]. The tendency to forgive oneself has also been studied as a stable personality trait [6, p. 763]. Thus, scientists J. Hall, F. Fincham define dispositional self-forgiveness as a person's general tendency to forgive oneself for failures and transgressions that harm others [21, p. 624].

Self-forgiveness is defined as an emotionally oriented coping strategy that involves reducing negative and increasing positive thoughts, emotions, motivation, and behavior toward oneself [21; 42]. Special attention should be paid to the model of the dual process of forgiveness presented by W. Griffin, E. Worthington and colleagues [19, p. 718].

According to this model, two separate processes constitute self-forgiveness. According to the researchers, self-forgiveness requires, first, a cognitive shift towards recognizing responsibility for one's transgression and a commitment to align one's behavior and values in the future, and, second, restoring self-esteem involves replacing self-condemning emotions with self-affirming emotions.

Important indicators of self-forgiveness are a decrease in the motivation to avoid and a decrease in the desire for self-punishment.

When a person commits an offense, he or she experiences various emotions in this regard. Some studies have focused on two of them, namely, guilt and shame [9; 15; 36]. Distinguishing between these two emotions is important because they have different effects on the forgiveness process.

Researchers J. Tracy and R. Robins [39] define shame as a humiliating experience, intense embarrassment, and inner torment due to the perception of being dishonored and disgraced. According to R. Gilbert [18], shame is associated with a negative self-assessment and negative thoughts

about oneself, for example, "I am unsuccessful, inadequate, ugly, and worthless."

In shame, the focus of evaluation is on the self (e.g., "I am bad"; "I was a bad person", etc.), while in guilt, the focus of evaluation is on behavior (e.g., "I did something bad"; "My action was bad"; "I did something wrong", etc.) [36; 41].

U. Orth, M. Berking, S. Burkhardt [30] note that shame experiences mainly arise after a moral transgression or a feeling of incompetence and are characterized by confusion in thoughts, inability to speak and reflect.

Scientists K. Scherer, H. Wallbott [33] believe that shame is characterized by a stronger tendency to withdraw than other emotions, such as joy, anger, disgust, sadness, and fear. Shame activates avoidance behavior.

Some studies have identified the significant role of shame in a wide range of mental health problems [36]. For most people, shame is an unpleasant emotion that can have serious negative consequences [34]. Shame is associated with depression and anxiety [32, p. 502]. Shame can lead to social isolation, which exacerbates many problems, including depression and suicide [40, p. 236].

Shame is associated with increased personal suffering and neuroticism [36; 41]. Compared to guilt, shame is more strongly associated with symptoms of depression [25, p. 417], and this relationship is due to increased anger and externalization of guilt [37, p. 116]. R. Edelstein, P. Shaver equate shame with social anxiety [10]. Shame makes you feel "trapped, powerless, and isolated" [5, p. 48].

It is also noteworthy that in the scientific literature, shame and guilt are mainly differentiated based on their connection with behavioral characteristics: shame is associated with avoidance behavior, and guilt is associated with approach behavior aimed at compensating for the damage caused by the transgression [27]. According to J. Harper, guilt activates the focus on the image of the other and encourages the maintenance and strengthening of dyadic relationships [22, p. 194]. Guilt includes tension, remorse, and regret as a result of one's actions [36].

Scientists J. Hall, F. Fincham believe that when a person's self is viewed as powerless and worthless, shame and guilt will dominate and lead to thoughts that "I did a bad thing" and "I am a bad person" [21]. If shame dominates, the feeling will be that "I am a bad person." If the feeling of guilt dominates, you will feel that "I did a bad thing". It is more difficult to cope with shame than with guilt [37].

It is interesting to note that shame and guilt have a different impact on seeking and granting forgiveness.

Scientists B. Riek, L. Luna, C. Schnabelrauch note that guilt is the main motive for seeking forgiveness [31, p. 763]. Some scholars also believe that guilt and remorse can play an important role in maintaining and restoring interpersonal relationships [2; 13]. For example, it was found that when respondents recalled and wrote about an incident in which they had offended someone, those who reported feeling guilty about the event also reported apologizing to the victim [2, p. 176].

Other foreign studies have also demonstrated a link between guilt and the motivation to restore relationships [3; 36]. The perpetrator's sense of guilt is associated with increased empathy for others and the perception of personal responsibility [37, p. 118]. Guilt is a predictor of accepting responsibility [29, p. 397].

It is also worth noting that the empirical results of studies on the relationship between guilt and self-forgiveness are inconsistent. Thus, scientists B. McGaffin, G. Lyons, F. Deane found a positive relationship between guilt and self-forgiveness [29]. However, scientists J. Hall, F. Fincham empirically found that guilt is negatively related to self-forgiveness [21].

The results of an empirical study by R. Strelan also demonstrated a negative relationship between these variables [35]. Scientists E. Guerola, M. Prieto, D. Panigua also empirically found that guilt had a negative impact on self-forgiveness [20].

Scientists J. Tangney and R. Dearing note that self-forgiveness is negatively related to both guilt and shame [36]. Shame often motivates an avoidance response, which is consistent with a lack of self-forgiveness [37]. According to J. Tangney, shame may reduce the likelihood that the offender will seek forgiveness, as shame is associated with maladaptive reactions and less empathy for others.

According to R. Enright, acknowledging shame is an important step in granting forgiveness [12].

It is interesting to note that, according to some studies [26], shame and guilt can be both adaptive and maladaptive, depending on the situation.

The purpose of the article: determining the peculiarities of the connection between guilt and shame with resentment and readiness for self-forgiveness.

Presentation of the main research material. Our empirical study was conducted during 2023–2025. Our empirical study involved male

civilians (226 males: 119 young and 107 middle-aged); female civilians (372 females: 198 young and 174 middle-aged); wives of active combatants (114 females: 58 young and 56 middle-aged); and female internally displaced persons (226 females: 117 young and 109 middle-aged).

We used the following research methods: 1) the author's research questionnaire "Diagnostics of Attitudes Toward Forgiveness, Life, and Military and Political Events"; 2) the questionnaire "Scale of Deep Readiness for Forgiveness" (authors: L. Y. Thompson, C. R. Snyder, L. Hoffman et al. [38]); 3) the Measurement of Guilt and Shame (author: J. P. Tangney [37]).

Based on a correlation analysis using Spearman's correlation coefficient, we identified the peculiarities of the relationship between feeling of guilt and resentment and readiness for self-forgiveness in civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women. The results are presented in Table 1.

In internally displaced women, civilian women, civilian men, and wives of active combatants, there were clearly expressed significant negative correlations between feeling of guilt and readiness for self-forgiveness (respectively, p ranged from $-0,34$ to $-0,37$, $p < 0,01$), which indicate that the less they have feeling of guilt, the more they have a readiness for self-forgiveness.

Our findings are consistent with the results of other empirical studies. Some studies have shown that the inability to forgive oneself is a factor in guilt [44], higher levels of neuroticism, and low self-esteem [7; 21].

Guilt is a barrier to self-forgiveness [15]. Individuals who are prone to experiencing guilt as a reaction to their wrongdoing are more likely to punish themselves without engaging in self-forgiveness [35]. At the same time, lower levels of guilt and regret, as well as lower levels of stress, anxiety, and depression were characteristic of individuals with a high level of psychological resilience [4].

In all four groups, we found direct, pronounced, significant correlations between feeling of guilt and resentment (respectively, p ranged from $0,33$ to $0,37$, $p < 0,01$). A person who feels resentful blames himself or herself for what happened, i.e., feels guilty. A person who feels guilty for a certain offense may not recognize his or her own guilt and begins to resent others.

Based on the correlation analysis using Spearman's correlation coefficient, we also identified the peculiarities of the relationship between shame

and resentment and readiness for self-forgiveness in civilian men and women, wives of active combatants, and internally displaced women. The results are presented in Table 2.

In all four groups, we found direct, clearly expressed, significant correlations between shame and resentment (p in the range from 0,30 to 0,31, $p < 0,01$, respectively). A person experiencing resentment may begin to feel shame for their actions. Experiencing resentment through wrongdoing, pain, humiliation is associated with shame due to a feeling of non-compliance with standards and norms.

In civilian women, internally displaced women, wives of active combatants, and civilian men, clearly expressed significant negative correlations between shame and readiness for self-forgiveness were found (p in the range from -0,30 to -0,32, $p < 0,01$, respectively), which indicate that the less shame they express, the more readiness they express for self-forgiveness.

In all four groups, the negative, clearly expressed, significant correlations of shame with readiness for self-forgiveness are less pronounced compared to the correlations of feeling of guilt with readiness for self-forgiveness (see Table 1 and Table 2).

Our findings are consistent with those of other empirical studies. The ability to forgive oneself for past offenses can lead to a decrease in shame and guilt, and can increase kindness and compassion

for oneself [8, p. 98]. It has been established that high levels of shame and guilt are closely related to psychopathology [1, p. 87].

In our opinion, reducing feelings of guilt, shame, and resentment will increase the motivation for self-forgiveness.

Conclusions. In civilian women, civilian men, wives of active combatants, and internally displaced women, clearly expressed significant negative correlations between feelings of guilt and readiness for self-forgiveness were found. The less a person expresses feelings of guilt, the more they express readiness for self-forgiveness.

Among civilian women, civilian men, wives of active combatants, and internally displaced women, there were clearly significant positive correlations between resentment and feelings of guilt and shame.

Among civilian women, civilian men, wives of active combatants, and internally displaced women, there are clearly expressed significant negative correlations between shame and readiness for self-forgiveness. The less shame is expressed in a person, the more readiness for self-forgiveness is expressed.

Shame is more likely to contribute to self-destructive intentions related to the inability to forgive oneself, as the offender may view the offense as a reflection of his/her own dignity.

In the future, we plan to conduct a theoretical and empirical study of the psychological factors of self-forgiveness.

Table 1
Correlation analysis: the relationship of feeling of guilt to resentment and readiness for self-forgiveness

Indicators	Civilian men	Civilian women	Wives of active combatants	Internally displaced women
Readiness for self-forgiveness	-0,348**	-0,369**	-0,344**	-0,374*
Resentment	0,374**	0,327**	0,346**	0,352**

Note: ** – significance level $p < 0,01$.

Table 2
Correlation analysis: the relationship between shame and resentment and readiness for self-forgiveness

Indicators	Civilian men	Civilian women	Wives of active combatants	Internally displaced women
Readiness for self-forgiveness	-0,298**	-0,324**	-0,306**	-0,314*
Resentment	0,303**	0,312**	0,305**	0,296**

Note: ** – significance level $p < 0,01$.

Bibliography:

1. Abe J. A. Shame, guilt and personality judgment. *Journal of Research in Personality*. 2004. Vol. 38. P. 85–104.
2. Baumeister R. F., Stillwell A. M., & Heatherton T. F. Personal narratives about guilt: Role in action control and interpersonal relationships. *Basic and Applied Social Psychology*. 1995. № 17(1). P. 173–198.

3. Berscheid E., & Walster E. When does a harm-doer compensate a victim? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1967. № 6(4). P. 435–441. DOI: 10.1037/h0024828.
4. Bozkurt F. *The Role of Resilience on Feelings of Guilt and regret, Psychological health, and Well-being among Employed Mothers*. İstanbul, Bahçeşehir Üniversitesi, 2017.
5. Brown B. Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society. Journal of Contemporary Social Services*. 2006. № 87(1). P. 43–52.
6. Brown R. Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2003. № 29(6). P. 759–771.
7. Bryan A. O., Theriault J. L., Bryan C. J. Self-forgiveness, posttraumatic stress, and suicide attempts among military personnel and veterans. *Traumatology*. 2015. Vol. 21. P. 40–46. DOI: 10.1037/trm0000017.
8. Cornish M. A., Wade N. G. A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*. 2015. № 93(1). P. 96–104. DOI: 10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x.
9. Dillon R. S. Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*. 2001. Vol. 112. P. 53–83.
10. Edelstein, R. S., Shaver, P. R. A cross-cultural examination of lexical studies of self-conscious emotions. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 194–208). New York, NY: Guilford Press, 2007.
11. Enright R. D., Fitzgibbons R. *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 2014. DOI: 10.1037/14526-000.
12. Enright R. D. Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*. 1996. Vol. 40. P. 107–126.
13. Ferguson T. J., Brugman D., White J., & Eyre H. L. Shame and guilt as morally warranted experiences. In J. L. Tracy, R. R. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 330–348). New York: Guilford Press, 2007.
14. Fincham F. D., May R. W. No type of forgiveness is an Island: Divine forgiveness, self forgiveness and interpersonal forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*. 2021. Vol. 2. P. 1–8. DOI: 10.1080/17439760.2021.1913643.
15. Fisher M. L., Exline J. J. Moving toward Self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Psychology Compass*. 2010. № 4(8). P. 548–558.
16. Fourie M. M., Hortensius R., & Decety J. Parsing the components of forgiveness: Psychological and neural mechanisms. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2020. Vol. 112. P. 437–451.
17. Gamlund E. Ethical Aspects of Self-forgiveness. *SATS Northern European Journal of Philosophy*. 2014. № 15(2). P. 237–256.
18. Gilbert P. Shame in psychotherapy and the role of compassion focused therapy. In R. L. Dearing & J. P. Tangney (Eds.), *Shame in the therapy hour* (pp. 325–354). Washington, DC: American Psychological Association, 2011.
19. Griffin B. J., Worthington E. L. Jr., Davis D. E., Hook J. N., Maguen S. Development of the self-forgiveness dual-process scale. *Journal of Counseling Psychology*. 2018. Vol. 65. P. 715–726. DOI: 10.1037/cou0000293.
20. Guerola E., Prieto M., Panigua D. Guilt, acceptance of responsibility and conciliatory behaviours in the process of self-forgiveness. *Revista Clínica Contemporanea*. 2020. № 11(3). Article e19. DOI: 10.5093/cc2020a19.
21. Hall J. H., Fincham F. D. Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. № 24(5). P. 621–637. DOI: 10.1521/jscp.2005.24.5.621.
22. Harper J. M. Regulating and coping with shame. In R. Trnka, K. Balcar, & M. Kuska (Eds.), *Re-constructing emotional spaces: From experience to regulation* (pp. 189–206). Prague, CZ: Prague College of Psychosocial Studies Press, 2011.
23. Hill P. L., Allemand M., Heffernan M. E. Placing dispositional forgiveness within theories of adult personality development. *European Psychologist*. 2013. № 18(4). P. 273–285. DOI: 10.1027/1016-9040/a000145.
24. Hsu H. P. The Psychological Meaning of Self-Forgiveness in a Collectivist Context and the Measure Development. *Psychology Research and Behavior Management*. 2021. Vol. 14. P. 2059–2069. DOI: 10.2147/PRBM.S336900.
25. Kim J., Ragasajo L. J., Kolacz R. L., Painter K. J., Pritchard J. D., & Wroblewski A. The Interplay between Divine, Victim, and Self-forgiveness: The Relationship between Three Types of Forgiveness and Psychological Outcomes. *Journal of Psychology and Theology*. 2021. № 50(4). P. 414–427. DOI: 10.1177/00916471211046226
26. Leach C. W. Understanding Shame and Guilt. In L. Woodyatt, E. L. Worthington, M. Wenzel, B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp.17–27). Springer, 2017. DOI: 10.1007/978-3-319-60573-9_2.
27. Matos M., Gouveia J., Duarte C. Constructing a Self Protected against Shame: The Importance of Warmth and Safeness Memories and Feelings on the Association between Shame Memories and Depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2015. № 15(3). P. 317–335.

28. McConnell J. M. A conceptual-theoretical-empirical framework for self-forgiveness: Implications for research and practice. *Basic and Applied Social Psychology*. 2015. № 37(3). P. 143–164.
29. McGaffin B. J., Lyons G. C., Deane F. P. Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug and alcohol problems. *Substance Abuse*. 2013. № 34(4). P. 396–404. DOI: 10.1080/08897077.2013.781564.
30. Orth U., Berking M., Burkhardt S. Selfconscious emotions and depression: Ruminating explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2006. Vol. 32. P. 1608–1619.
31. Riek B. M., Luna L. M., Schnabelrauch C. Transgressors' guilt and shame: A longitudinal examination of forgiveness seeking. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2014. Vol. 31. P. 751–772.
32. Rusch N., Lieb K., Gottler I., Hermann C., Schramm E., Richter H., Bohus M. Shame and implicit self-concept in women with borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*. 2007. Vol. 164. P. 500–508.
33. Scherer K. R., Wallbott H. G. Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 66. P. 310–328. DOI: 10.1037/0022-3514.66.2.310.
34. Sedighimornani N. Shame and its Features: Understanding of Shame. *European Journal of Social Sciences Studies*. 2018. № 3(3). P. 75–107.
35. Strelan P. Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*. 2007. № 42(2). P. 259–269.
36. Tangney J. P., Dearing R. L. *Shame and guilt*. Guilford Press, 2002.
37. Tangney J. P. Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P. Tangney, K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 114–139). Guilford Press, 1995.
38. Thompson L. Y., Snyder C. R., Hoffman L., Michael S. T., Rasmussen H. N., Billings L. S., Heinze L., Neufeld J. E., Shorey H. S., Roberts J. C., Roberts D. E. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 2005. № 73(2). P. 313–359.
39. Tracy J. L., Robins R. W. Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15. P. 103–125.
40. Van Vliet K. J. Shame and Resilience in Adulthood: A Grounded Theory Study. *Journal of Counseling Psychology*. 2008. № 55(2). P. 233–245.
41. Wolf S. T., Cohen T. R., Panter A. T., Insko C. A. Shame proneness and guilt proneness: toward the further understanding of reactions to public and private transgressions. *Self Identity*. 2010. Vol. 9. P. 337–362.
42. Woodyatt L., Wenzel M., Ferber M. Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *British Journal of Social Psychology*. 2017. № 56(3). P. 515–536. DOI: 10.1111/bjso.12194.
43. Worthington E. L. *Handbook of Forgiveness*. New York, NY: Routledge, 2007.
44. Zechmeister J. S., Romero C. Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2002. Vol. 84. P. 675–686.

Кравчук С.Л. ЗВ'ЯЗОК ГОТОВНОСТІ ДО САМОПРОЩЕННЯ З ПОЧУТТЯМ ПРОВИНИ, СОРОМОМ ТА ОБРАЗОЮ

В статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей зв'язку почуття провини та сорому з образою та готовністю до самопрощення. Показано, що прощення характеризується просоціальною зміною мотивації, за якої особа стає дедалі все менш мотивованою до помсти проти партнера в міжособовій взаємодії, все менше мотивованою зберігати відчуження від кривдника та все більш мотивованою до примирення і доброзичливості до кривдника, незважаючи на його кривдні дії. Показано, що самопрощення є емоційно орієнтованою копінг-стратегією, яка передбачає зменшення негативних і збільшення позитивних думок, емоцій, мотивації та поведінки щодо себе. Показано, що в соромі фокус оцінки зосереджений на собі, тоді як в провині фокус оцінки зосереджений на поведінці. Наведено результати емпіричного дослідження, в якому взяли участь 938 осіб, серед яких були такі цільові групи: цивільні особи чоловічої та жіночої статі, дружини активних учасників бойових, внутрішньо переміщені жінки. Застосовано такі методи дослідження: авторська дослідницька анкета «Діагностика ставлення до прощення, життя і воєнно-політичних подій»; опитувальник «Шкала глибинної готовності до пробачення»; методика «Вимірювання почуття провини та сорому». Виявлено, що у внутрішньо переміщених жінок, цивільних жінок, цивільних чоловіків, дружин активних учасників бойових дій виявлено явно виражені значущі негативні кореляційні зв'язки почуття провини з готовністю до

самопрощення. Визначено, що у цивільних жінок, цивільних чоловіків, дружин активних учасників бойових дій, внутрішньо переміщених жінок виявлено явно виражені значущі позитивні кореляційні зв'язки образи з почуттям провини та соромом. Виявлено, що у цивільних жінок, цивільних чоловіків, дружин активних учасників бойових дій, внутрішньо переміщених жінок виявлено явно виражені значущі негативні кореляційні зв'язки сорому з готовністю до самопрощення. Встановлено, що в усіх чотирьох групах негативні явно виражені значущі кореляційні зв'язки сорому з готовністю до самопрощення менш виражені порівняно із негативними зв'язками почуття провини з готовністю до самопрощення.

Ключові слова: прощення, самопрощення, почуття провини, сором, образа.

Дата надходження статті: 01.07.2025

Дата прийняття статті: 17.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.7:376.1:372.3-053.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/17>

Назаревич В.В.

Рівненський державний гуманітарний університет

Павленко Є.О.

Київський міжнародний університет

ФОРМУВАННЯ НЕЙРОГЕНЕЗУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ДІАГНОСТИКА ТА СТИМУЛЯЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ НЕЙРОАЛЬБОМІВ

У статті досліджуються нейропсихологічні механізми впливу нейроальбомів на стимуляцію нейрогенезу у дітей молодшого шкільного віку. Особливу увагу приділено аналізу творчих методів, спрямованих на розвиток вищих психічних функцій, зокрема зорового гнозису, праксису, уваги, пам'яті, інтелектуальних здібностей та емоційного інтелекту. Визначено ключові фактори ефективності нейроальбомів як інструменту когнітивного та емоційного розвитку, зокрема їхню адаптивність, інтерактивність та відповідність віковим особливостям дитини. На основі сучасних нейронаукових досліджень обґрунтовано роль нейропластичності у формуванні нових нейронних зв'язків під впливом спеціально розроблених завдань.

Запропоновано модель застосування нейроальбомів у навчально-виховному процесі, яка включає три основні компоненти: сенсомоторну інтеграцію (розвиток дрібної моторики та просторової орієнтації), когнітивну стимуляцію (вправи на логіку, увагу та пам'ять) та емоційну регуляцію (формування соціальних навичок і здатності до саморегуляції). Ця модель ґрунтується на принципах поступового ускладнення завдань та їхньої відповідності віковим нормативам розвитку. Доведено, що комплексний підхід до стимуляції нейрогенезу дозволяє одночасно впливати на когнітивні, емоційні та моторні функції, що є особливо важливим для дітей молодшого шкільного віку.

Окремо розглянуто питання адаптації нейропсихологічних альбомів до індивідуальних особливостей дитини, що дозволяє забезпечити оптимальний рівень навантаження та максимальну ефективність навчального процесу. Проаналізовано можливості використання даного інструментарію як у групових, так і в індивідуальних формах роботи, зокрема в корекційній роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Наведено результати емпіричного дослідження, які підтверджують позитивний вплив нейроальбомів на розвиток уваги, пам'яті, інтелектуальних здібностей та емоційної компетентності.

Окреслено перспективи подальших досліджень, зокрема впровадження індивідуалізованих нейропсихологічних альбомів для дітей з особливими освітніми потребами та розробку цифрових аналогів з елементами гейміфікації. Підкреслено важливість інтеграції нейронаукових знань у педагогічну практику для створення більш ефективних методів навчання та розвитку. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та батьків, які працюють над розвитком когнітивних і емоційних навичок у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: нейрогенез, нейропластичність, когнітивний розвиток, нейропсихологічні зошити, емоційний інтелект, молодший шкільний вік.

Постановка проблеми. Сучасні дослідження в галузі нейронауки та психології підтверджують, що молодший шкільний вік є критичним періодом для нейрогенезу – процесу утворення нових нейронів та синаптичних зв'язків, який забезпечує розвиток когнітивних, емоційних і соціальних функцій дитини. Однак ефективність цього процесу значною мірою залежить від наявності відповідних стимулюючих умов, які можуть бути забезпечені через спеціально розроблені методики. У цьому контексті нейропсихологічні зошити (нейрозошити) виступають перспективним інструментом, оскільки поєднують творчі, інтерактивні завдання з науково обґрунтованими підходами до розвитку мозкової активності.

Актуальність проблеми полягає в тому, що, незважаючи на зростаючу популярність нейрозошитів у педагогічній та психологічній практиці, їх вплив на нейрогенез і розвиток вищих психічних функцій у дітей молодшого шкільного віку залишається недостатньо вивченим. Зокрема, потребує подальшого дослідження ефективність цих інструментів у стимуляції таких ключових аспектів, як зоровий гнозис, праксичні функції, увага, пам'ять та емоційний інтелект. Крім того, важливим є визначення оптимальних умов їх застосування, зокрема врахування індивідуальних особливостей дитини та інтеграції з традиційними методами навчання.

Проблема також полягає у відсутності систематизованих даних щодо того, які саме механізми нейропластичності активуються під час роботи з нейрозошитами та як ці процеси сприяють покращенню навчальних результатів і соціальної адаптації дітей. Наприклад, необхідно з'ясувати, чи є зв'язок між виконанням певних типів завдань (наприклад, вправ на просторову орієнтацію або розпізнавання емоцій) і підвищенням продуктивності роботи мозку.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Сучасні нейробіологічні та когнітивні дослідження демонструють значний потенціал інтерактивних методів навчання у стимуляції нейрогенезу у дітей молодшого шкільного віку. Як зазначають Stepanchenko та співавт. (2021), ігрові форми навчання не лише підвищують мотивацію до пізнавальної діяльності, але й активізують комплексні нейрофізіологічні процеси, що сприяють формуванню нових нейронних зв'язків. Дослідження Pera (2014) підкреслює, що нейропластичність мозку в цьому віковому періоді робить його особливо чутливим до спеціально розроблених педа-

гогічних втручань, які можуть суттєво впливати на когнітивний розвиток.

Як свідчать роботи Berson (1990), молодший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком лобних долей мозку, що відповідають за вищі когнітивні функції, включаючи увагу, оперативну пам'ять та емоційну регуляцію. Нейрозошити, розроблені на основі принципів нейропсихологічної корекції, здатні цілеспрямовано впливати на функціонування префронтальної кори та базальних гангліїв (Utter & Basso, 2008), які відіграють ключову роль у процесах навчання та адаптативної поведінки. Vaninsky (2017) доводить, що такі втручання можуть покращувати нейронну інтеграцію між різними мозковими структурами, що є особливо важливим для дітей із ознаками затримки когнітивного розвитку.

Сучасні дослідження в галузі освітньої нейронауки (Liu & Chiang, 2014) демонструють ефективність інтеграції нейробіологічних знань у педагогічний процес. Особливу увагу дослідники приділяють мультисенсорним підходам до навчання, які, як показано в роботах Petitto & Dunbar (2004), активізують одночасно декілька сенсорних систем та асоціативних зон кори головного мозку. Такі методи не лише сприяють нейрогенезу, але й підвищують ефективність засвоєння навчального матеріалу через формування більш міцних і розгалужених нейронних мереж.

Важливим аспектом застосування нейрозошитів є індивідуалізований підхід, що ґрунтується на ретельній нейропсихологічній оцінці. Як зазначають Kulas & Naugle (2003), сучасні методи діагностики дозволяють виявити специфічні особливості когнітивного розвитку кожної дитини, що є критично важливим для розробки оптимальних ігрових інтервенцій. Такі оціночні процедури повинні враховувати як стан окремих когнітивних функцій, так і особливості функціональної організації мозку дитини, що дозволяє створювати цільові програми нейрокорекції.

Постановка завдання. Метою статті є комплексний аналіз нейропсихологічних механізмів впливу нейрозошитів на процеси нейрогенезу у дітей молодшого шкільного віку та обґрунтування їх ефективності як інструменту когнітивного розвитку. У роботі ставиться завдання вивчити, як спеціально розроблені завдання у нейрозошитах сприяють активізації нейропластичних процесів, формуванню нових синаптичних зв'язків та розвитку ключових психічних функцій.

Окремим завданням є створення науково обґрунтованої методичної моделі впровадження

нейрозошитів у навчальний процес. Запропонована модель передбачає гармонійне поєднання класичних педагогічних методів з сучасними досягненнями нейронауки, що дозволить оптимізувати процес навчання та розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. На кожному етапі онтогенезу дитина функціонує в чітко структурованому соціокультурному середовищі, яке визначає траєкторію її розвитку. Сучасні дослідження в галузі психології розвитку підкреслюють взаємозалежність між соціальними вимогами та індивідуальними нейропсихологічними особливостями дитини (Stepanchenko et al., 2021). Ця взаємодія формує основу для емоційного благополуччя та соціальної адаптації, де відповідність віковим нормативам виступає ключовим чинником успішної інтеграції в освітній простір [21, с. 252–257].

Період молодшого шкільного віку супроводжується суттєвими анатомо-фізіологічними змінами, зокрема дозріванням префронтальної кори, що забезпечує формування довільної регуляції поведінки (Utter & Basso, 2008). Цей процес характеризується:

- підвищенням рухливості нервових процесів;
- збалансуванням процесів збудження та гальмування;
- інтенсифікацією функцій другої сигнальної системи [22, с. 336].

Фізіологічні зміни розширюють когнітивні можливості, але одночасно обумовлюють обмеження працездатності, яка суттєво знижується після 25–30 хвилин інтенсивної навчальної діяльності (Liu & Chiang, 2014) [11, с. 635].

Відповідно до концепції Д. Ельконіна, даний віковий період є сензитивним для становлення навчальної діяльності як провідної. Перехід від ігрової до систематичної навчальної активності супроводжується формуванням **ключових психічних новоутворень**:

- довільності психічних процесів;
- здатності до цілеспрямованого планування;
- мотивації досягнення;
- розвитку рефлексивних механізмів.

Спостерігається якісна трансформація **пізнавальних процесів**, пов'язана з розвитком регуляторних функцій (Bernstein, 2009) [1, с. 828–835]. Відбувається перехід від сенсорного впізнання до аналітичного сприйняття, що проявляється у здатності аналізувати просторові взаємозв'язки та функціональні характеристики об'єктів (Pitchford & Mullen, 2003) [17, с. 51–77].

Формується здатність до тривалого цілеспрямованого спостереження (до 15–20 хвилин) з виділенням суттєвих ознак об'єкту спостереження. Цей процес інтенсифікується під впливом навчальних завдань, особливо при роботі з візуальними стимулами. Спостережливість кристалізується як стійка особистісна характеристика (Rueda et al., 2005) [19].

Нейропсихологічні дослідження фіксують перехід від мимовільної до довільної **уваги**, що обмежується функціональною незрілістю префронтальної кори (Goldberg, 2001) [6]. Це вимагає від педагогів застосування стратегій, що поєднують методи активації обох видів уваги через полімодальні стимули та інтерактивні форми навчання (Shams & Seitz, 2008) [20, с. 411–417].

На початку шкільного навчання у дітей переважає наочно-дійове та наочно-образне **мислення**, що обумовлено активізацією задніх відділів кори головного мозку. У цьому віці діти демонструють на 30–40% краще розуміння конкретних понять порівняно з абстрактними, оскільки їхнє мислення орієнтоване на зовнішні, сенсорно сприйнятті ознаки об'єктів. Як зазначає Piaget (1950), цей етап розвитку характеризується переважанням конкретних операцій над абстрактними.

У період молодшого шкільного віку спостерігається суттєва трансформація мнемічних процесів, що проявляється у кількісних та якісних змінах. Дослідження (Gathercole et al., 2004) свідчать про збільшення обсягу оперативної **пам'яті** на 25–30% та подовження термінів збереження інформації. Паралельно відбувається інтенсифікація довільної пам'яті, яка формується у тісній взаємодії з мимовільною [5, с. 265–281].

Навчальний процес сприяє якісній еволюції **уяви** від репродуктивної до творчої форми. Дослідження виявляють, що при роботі з навчальним матеріалом (текстами, математичними задачами, природними явищами) у дітей спостерігається:

- підвищення швидкості формування образів на 30–40%;
- зростання точності та деталізації уявних конструкцій;
- розширення спектру творчих проявів у мріях та фантазіях.

Період молодшого шкільного віку характеризується інтенсивним розвитком **мовленнєвої компетентності**. Дослідження свідчать про суттєве збагачення лексичного запасу як у кількісному, так і в якісному аспектах. Систематичне навчання сприяє активному засвоєнню нових термінологічних одиниць, розширенню семан-

тичних зв'язків та формуванню здатності до використання абстрактних понять та полісемантичних лексичних одиниць.

Молодший шкільний вік є критичним періодом для нейрогенезу, процесу, який забезпечує формування нових нейронів та синаптичних зв'язків, що лежать в основі когнітивного, емоційного та соціального розвитку дитини. Сучасні дослідження підкреслюють важливість спеціально розроблених інструментів для стимуляції цих процесів, серед яких нейрозошити виступають перспективним засобом (Stepanchenko et al., 2021). Вони поєднують творчі, інтерактивні завдання з науково обґрунтованими підходами до розвитку мозкової активності, що робить їх ефективними для покращення вищих психічних функцій [21, с. 250–262].

Модель застосування нейрозошитів базується на трьох основних компонентах: сенсомоторній інтеграції, когнітивній стимуляції та емоційній регуляції. **Сенсомоторна інтеграція** є фундаментальним компонентом запропонованої моделі, оскільки саме вона забезпечує формування базових нейронних мереж, необхідних для подальшого когнітивного та емоційного розвитку. У молодшому шкільному віці спостерігається інтенсивне дозрівання сенсомоторної кори, що робить цей період критично важливим для розвитку дрібної моторики та просторової орієнтації (Utter & Basso, 2008) [22, с. 336].

Нейрозошити містять спеціально розроблені вправи, спрямовані на:

– точні рухові дії (обведення, штрихування, складання пазлів), які активізують премоторну кору та базальні ганглії;

– посторові завдання (орієнтування на аркуші, візуальне відстеження), що стимулюють потиличну долю та тім'яно-потиличні шляхи;

– тактильні вправи, які залучають соматосенсорну кору (табл. 1).

Дослідження Utter & Basso (2008) підтверджують, що такі вправи сприяють зміцненню зв'язків між сенсорними та моторними зонами, що є критично важливим для подальшого формування складніших когнітивних функцій. Особливу ефективність демонструють полімодальні завдання, які одночасно залучають зорову, слухову та кінестетичну системи [22, с. 333–342].

Когнітивна стимуляція. Молодший шкільний вік (6–10 років) становить сензитивний період для формування ключових когнітивних функцій. Дослідження в галузі педагогічної психології демонструють, що цільові когнітивні вправи забезпечують системний вплив на розвиток вищих психічних процесів. Ефективність такого підходу ґрунтується на принципах поступового ускладнення завдань та їхньої відповідності віковим особливостям.

Розвиток уваги як базовий компонент реалізується через спеціалізовані вправи, які мають чітку структуру:

– завдання на селективну увагу (виокремлення цільових стимулів);

– вправи на розподіл уваги (паралельне виконання кількох дій);

– тренування стійкості уваги (тривале зосередження);

– розвиток перемикання уваги (гнучкість когнітивних процесів).

Таблиця 1

Структура сенсомоторних вправ у нейрозошитах

Категорія вправ	Тип вправ	Приклади	Розвиваючі функції
Точні рухові вправи	<i>Графомоторні завдання</i>	Обведення контурів, штрихування, проведення ліній різної форми	Дрібна моторика, координація «око-рука», контроль натиску
	<i>Координаційні комплекси</i>	Одночасні дії обома руками (малювання симетричних фігур)	Міжпівкульна взаємодія, синхронізація рухів
Просторові завдання	<i>Орієнтування на площині</i>	Розміщення елементів відносно країв аркуша, маркування позицій	Просторове мислення, поняття «верх-низ», «ліво-право»
	<i>Візуальне відстеження</i>	Пошук шляхів у лабіринтах, послідовне з'єднання точок	Зорова увага, прослідковування, стратегічне планування
	<i>Конструктивні вправи</i>	Відтворення зразків, робота з геометричними фігурами	Аналітичне мислення, пропорції, візуальна пам'ять
Тактильні дослідження	<i>Робота з матеріалами</i>	Використання паперу, картону, тканин різної товщини	Адаптація сили натиску, розвиток гаптичного сприйняття
	<i>Графічні завдання</i>	Малювання різними інструментами (олівці, фломастери, крейда) на різних поверхнях	Диференціація рухових паттернів, експериментування з натиском

Розвиток уваги як фундаментальний аспект когнітивної стимуляції реалізується через систему спеціалізованих вправ (Rueda et al., 2004) [19]. *Селективна увага* тренується через завдання на виокремлення ключових стимулів серед відволікаючих факторів, що сприяє формуванню здатності до фокусування. Вправи на розподіл уваги, такі як одночасне виконання кількох дій, *розвивають багатозадачність і підвищують ефективність обробки інформації*. Тренування стійкості уваги через тривалі завдання покращує здатність до *концентрації*, тоді як вправи на перемикання уваги розвивають *когнітивну гнучкість*.

Мнемічні стратегії в нейророзшитах ґрунтуються на сучасних уявленнях про роботу пам'яті (Gathercole et al., 2004). *Метод асоціацій*, що передбачає встановлення зв'язків між поняттями, активізує семантичні мережі в мозку. *Структурування*, такі як групування інформації за категоріями, розвивають системне мислення [5, с. 265–281].

Логіко-аналітичний блок завдань спрямований на розвиток вищих форм мислення (Zelazo & Carlson, 2012). *Класифікаційні вправи* формують здатність до виявлення істотних ознак і групування об'єктів. *Завдання на встановлення аналогій* розвивають абстрактне мислення і здатність до виявлення закономірностей. *Просторово-логічні вправи*, такі як розв'язування головоломок, сприяють формуванню стратегічного мислення і покращують здатність до планування (табл. 2) [24, с. 354–360].

Емоційна регуляція у нейророзшитах ґрунтується на сучасних концепціях емоційного інтелекту та соціально-емоційного навчання. Цей компонент спрямований на формування трьох ключових компетенцій: усвідомлення власних емоцій, управління емоційними станами та розвиток емпатії (Mayer & Salovey, 1997). Дослідження підтверджують, що систематична робота з емоційною регуляцією у віці 7–10 років створює

основу для успішної соціалізації та психологічного благополуччя [12].

Структурна організація емоційно-регуляторних вправ передбачає чітку послідовність педагогічних втручань. На початковому етапі діти опановують базові навички ідентифікації та вербалізації емоційних станів через спеціалізовані візуальні матеріали.

Подальша робота спрямована на аналіз причинно-наслідкових зв'язків між ситуаціями та емоційними реакціями, що розвиває рефлексивні здібності (рис. 1).

Візуальне розпізнавання емоцій становить фундаментальний рівень емоційної регуляції. Цей метод базується на аналізі спеціально розроблених ілюстрацій, які демонструють градацію емоційної виразності від базових до складних мімічних патернів (Ekman & Friesen, 1978) [3]. Вправи цього типу активізують процеси зорового сприйняття та сприяють формуванню точної диференціації емоційних виразів. Типовими завданнями є ідентифікація емоцій на малюнках та аналіз послідовності змін міміки, що розвиває здатність до точного розпізнавання емоційних станів у повсякденному житті.

Контекстуальний аналіз емоцій передбачає глибший рівень обробки емоційної інформації. Цей метод полягає в інтерпретації емоційних станів персонажів у конкретних життєвих ситуаціях, що сприяє розвитку ситуативного розуміння емоцій (Harris, 2008) [8, с. 320–331]. Вправи цього типу формують міцний зв'язок між зовнішніми подіями та внутрішніми емоційними реакціями, а також розвивають емпатійні здібності. Практичні завдання включають аналіз ілюстрованих історій та прогнозування емоційних реакцій персонажів у різних обставинах.

Експресивне відтворення емоцій реалізується через використання дзеркальної техніки, що забезпечує безпосередній зв'язок між когнітивним усвідомленням та мімічним вираженням

Таблиця 2

Система когнітивних стратегій у нейропсихологічних зошитах

Категорія вправ	Методи	Приклади завдань	Розвиваючі функції
Мнемічні стратегії	<i>Метод асоціацій</i>	Створення ланцюжків зв'язаних слів	Покращення довготривалої пам'яті
	<i>Структурування</i>	Групування тварин за ознакою	Формування системного мислення
Логіко-аналітичний блок	<i>Класифікаційні навички</i>	Сортування	Вміння виділяти істотні ознаки
	<i>Встановлення аналогій</i>	Пошук спільних рис	Розвиток абстрактного мислення
	<i>Просторово-логічне мислення</i>	Розв'язування лабіринтів та задач різної складності	Формування стратегічного планування

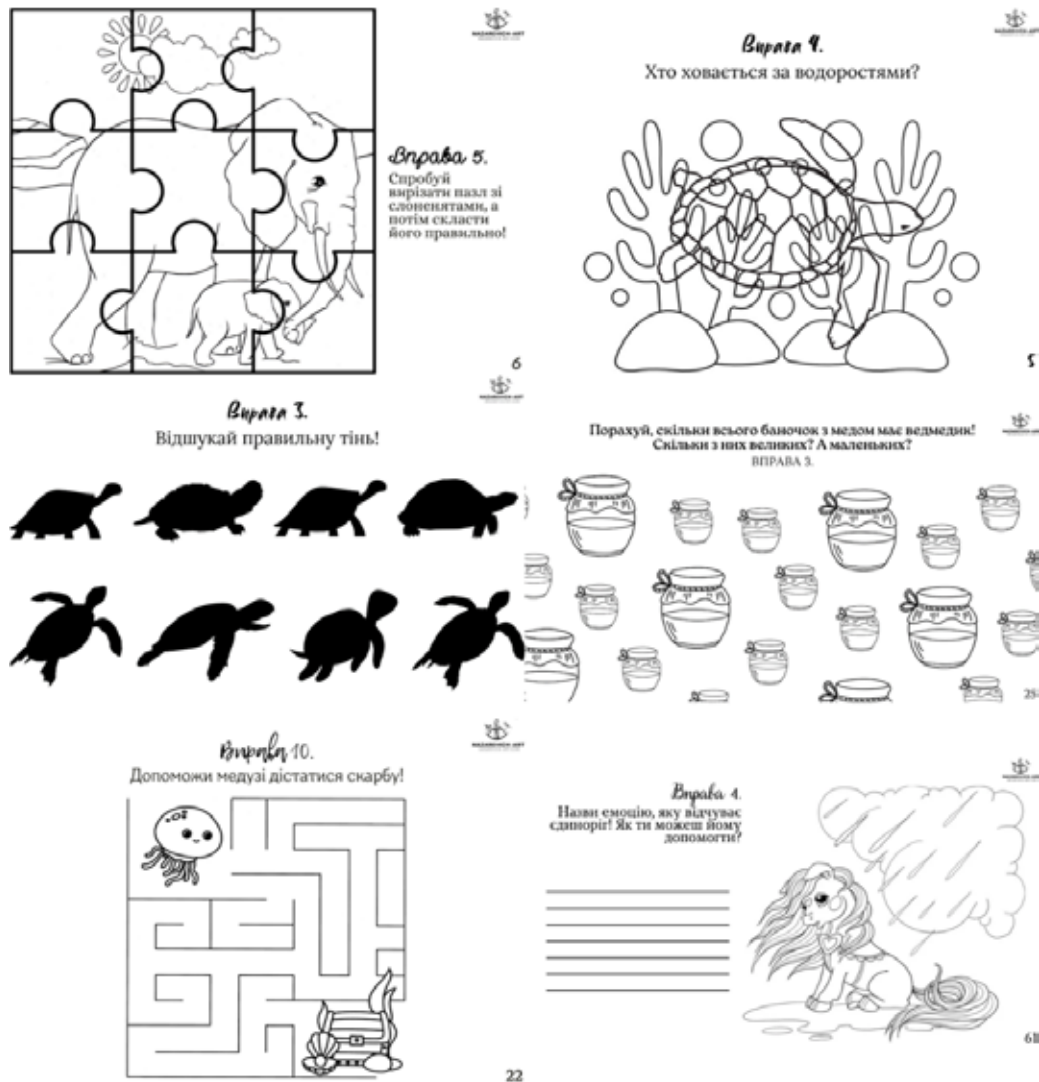


Рис. 1. Структура нейропсихологічних вправ у нейрозошитах: сенсомоторна інтеграція, когнітивна стимуляція та емоційна регуляція

емоцій. Цей метод сприяє активізації пропріоцептивної чутливості та покращує здатність до усвідомлення власних емоційних реакцій (Niedenthal, 2007) [13]. Вправи передбачають як безпосереднє відтворення емоцій перед дзеркалом, так і аналіз власних емоційних виразів через фотографування, що дозволяє дитині об'єктивно оцінювати власну мімічну експресію (табл. 3).

Формувальний експеримент, спрямований на оцінку ефективності використання нейрозошитів як засобу стимуляції нейрогенезу у дітей молодшого шкільного віку, виявив низку ключових тенденцій. Аналіз даних, отриманих від 150 фахівців-психологів, дозволив виокремити основні аспекти впливу нейрозошитів на розвиток когнітивних, емоційних та моторних функцій дітей.

Більшість респондентів (90%) зазначили, що завдання в альбомах є зрозумілим для дітей,

а інструкції – достатньо чіткими для їх виконання. Рівень складності оцінений як оптимальний (84% відповідей), що свідчить про їх відповідність віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку. Крім того, 88% психологів відзначили легкість адаптації завдань під індивідуальні потреби дитини, що є важливим чинником у роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби.

Згідно з результатами опитування, нейрозошити найчастіше використовуються у роботі з дітьми молодшого шкільного віку *від 7 до 10 років*. Цю категорію зазначили 68% респондентів, що свідчить про відповідність зошитів потребам дітей, які активно розвивають когнітивні, емоційні та соціальні навички. Другою за популярністю віковою групою стали дошкільники *4–6 років* – 24% психологів застосовували зошити для підготовки до школи, розвитку дрібної моторики та базових

Система вправ на ідентифікацію емоцій у нейропсихологічних зошитах

Тип вправи	Опис методу	Розвиваючі функції	Приклади завдань
Візуальне розпізнавання	Аналіз спеціальних ілюстрацій з градацією емоційної виразності	Розвиток зорового сприйняття емоцій, розрізнення мімічних нюансів	Визначення емоцій на фото, послідовність змін виразу обличчя
Контекстуальний аналіз	Інтерпретація емоційних станів персонажів у конкретних ситуаціях	Формування зв'язку між ситуацією та емоційною реакцією, розвиток емпатії	Аналіз історій з картинками, прогнозування реакцій персонажів
Експресивне відтворення	Використання дзеркальної техніки для відтворення емоційних виразів	Розвиток мімічної експресії, усвідомлення власних емоційних реакцій	«Дзеркальні» вправи

когнітивних функцій. Незначна частина фахівців (8%) використовувала нейрозошити для роботи з дітьми раннього віку (0–3 роки), зокрема для стимуляції сенсорного розвитку та елементарних моторних навичок (рис. 2).

Формувальний експеримент, спрямований на вивчення **цілей** застосування нейрозошитів у психологічній практиці, виявив чіткі тенденції щодо їхнього використання. Однією з провідних цілей використання зошитів є *розвиток когнітивної сфери*, що був відзначений 62% фахівців як пріоритетний напрям роботи. Зокрема, респонденти підкреслили ефективність вправ, спрямованих на вдосконалення уваги, пам'яті та інтелектуальних здібностей. Такі результати пояснюються наявністю в альбомах спеціалізованих завдань, що стимулюють аналітичне мислення, візуально-просторове сприйняття та концентрацію уваги.

58% опитаних психологів використовували нейрозошити для *розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації*. Вправи на розпізнавання емоцій, аналіз соціальних ситуацій та арттерапевтичні техніки, що містяться в зошитах, сприяють формуванню емоційної компетентності, зниженню рівня тривожності та покращенню комунікативних навичок.

45% респондентів застосовували нейрозошити для *розвитку дрібної моторики та координації рухів* (праксічні функції). Особливу актуальність цей напрям набуває при роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, оскільки сприяє формуванню графомоторних навичок та просторової орієнтації.

Згідно з отриманими даними, 22% респондентів застосовували нейрозошити як інструмент *формування шкільної готовності* у дітей дошкільного віку (4–6 років). Специфічні вправи, спрямовані на розвиток логіко-аналітичних процесів, стабілізацію уваги та формування базових графомоторних навичок, демонструють високу ефективність у контексті підготовки до системного навчання.

18% учасників дослідження відзначили результативність використання зошитів у роботі з дітьми, які мають особливі освітні потреби, зокрема при наявності розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), розладів аутистичного спектру та специфічних навчальних труднощів (табл. 4).

Аналіз даних опитування виявив значний **вплив нейрозошитів на розвиток ключових когнітивних функцій** у дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, *зоровий гнозис* був відзначений



Рис. 2. Використання нейрозошитів за віковими групами

Таблиця 4

Основні напрями використання нейрозозитів у психологічній практиці

Напрямок роботи	Частота використання (% фахівців)	Основні цілі
Розвиток когнітивної сфери	62	Вдосконалення уваги, пам'яті, інтелектуальних здібностей.
Розвиток емоційного інтелекту та соціальної адаптації	58	Формування емоційної компетентності, зниження тривожності, покращення комунікативних навичок.
Розвиток дрібної моторики та координації	45	Формування графомоторних навичок, просторової орієнтації.
Підготовка до шкільного навчання	22	Готовність до школи.
Робота з дітьми з ООП	18	Корекція при РДУГ, розладах аутистичного спектру, навчальних труднощах.

63,3% респондентів як сфера, яка значно покращується під час роботи з зошитами. Це пов'язано з наявністю спеціальних вправ на розпізнавання візуальних образів, пошук відмінностей та аналіз складних зорових структур, що сприяє розвитку зорового сприйняття та обробки інформації.

Практичні функції демонструють особливо високі показники ефективності – 75% психологів зафіксували їх поліпшення. Це обумовлено комплексом завдань, спрямованих на дрібну моторику, координацію рухів та просторову орієнтацію.

Найвищий рівень впливу зафіксовано на *інтелектуальні здібності* (80%) та *увагу* (86,7%), що свідчить про те, що систематичне виконання логічних завдань, послідовностей дій та вправ на концентрацію призводить до помітного покращення аналітичного мислення, швидкості обробки інформації та здатності до тривалого зосередження.

Пам'ять покращується у 77,3% випадків завдяки спеціалізованим вправам на запам'ятовування, асоціативні ряди та відтворення інформації.

Емоційний інтелект, як зафіксовано у 73,3% випадків, розвивається через спеціальні вправи на розпізнавання емоцій, аналіз соціальних ситуацій та формування адекватних реакцій (табл. 5). Вправи, що моделюють реальні життєві ситуації, дозволяють дитині краще розуміти себе та оточуючих.

Проведене дослідження також дозволило виокремити основні категорії завдань, що викликають найбільші складнощі у дітей різних вікових груп. Завдання на розвиток уваги та концентрації були відзначені 42% респондентів як найбільш складні для виконання. Зокрема, вправи, що вимагають тривалого зосередження або одночасного залучення кіль-

Таблиця 5

Вплив нейропсихологічних зошитів на розвиток когнітивних функцій у дітей молодшого шкільного віку

Когнітивна функція	Фахівці, які зафіксували покращення (%)	Основні механізми впливу зошитів
Зоровий гнозис	63,3	Вправи на розпізнавання образів, пошук відмінностей, аналіз складних візуальних структур.
Практичні функції	75	Завдання на дрібну моторику, координацію рухів, просторову орієнтацію.
Інтелектуальні здібності	80	Логічні завдання, послідовності дій, вправи на аналітичне мислення.
Пам'ять	77,3	Вправи на запам'ятовування, асоціативні ряди, відтворення інформації.
Увага	86,7	Завдання на концентрацію, тривале зосередження, одночасне залучення кількох когнітивних процесів.
Емоційний інтелект	73,3	Вправи на розпізнавання емоцій, аналіз соціальних ситуацій, формування адекватних реакцій.

кох когнітивних процесів, викликали труднощі у дітей молодшого шкільного віку. Це особливо помітно у дітей з РДУГ, де необхідний додатковий педагогічний супровід.

Вправи на *візуальну пам'ять та зоровий гнозис* становили проблему для 28% дітей, згідно з даними опитування. Найбільші труднощі виникали про роботі з чорно-білими зображеннями, тоді як використання кольорових аналогів значно покращувало результативність. Це підтверджує необхідність індивідуалізації навчальних матеріалів з урахуванням особливостей зорового сприйняття.

Творчі та емоційно-значущі завдання (22% відповідей) викликали складнощі у дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту або обмеженим соціальним досвідом. Вправи на розпізнавання емоцій, складання історій або інтерпретацію соціальних ситуацій вимагали додаткового пояснення та підтримки з боку психолога.

Завдання на дрібну моторику відзначили 18% фахівців як проблемні, особливо для дітей дошкільного віку або з порушеннями психомоторного розвитку. Складність викликали вправи, що вимагали високої точності рухів або координації, що свідчить про необхідність поступового ускладнення моторних завдань.

Отже, проведене дослідження свідчить про значний позитивний вплив нейрозошитів на різні сфери розвитку дитини молодшого шкільного віку, зокрема на розвиток когнітивних, емоційних та моторних функцій. Незважаючи на наявність окремих труднощів, методика демонструє високий рівень зрозумілості завдань, їх адаптивність та відповідність віковим особливостям, що сприяє широкому використанню матеріалів у роботі з дітьми різного віку та з різними освітніми потребами.

Висновки. Запропонована модель нейрозошитів як інструменту когнітивного та емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку демонструє значний потенціал у контексті сучасної освітньої практики. Дослідження підтверджують, що інтеграція трьох ключових компонентів – сенсомоторного, когнітивного та емоційно-регуляторного – забезпечує комплексний вплив на розвиток вищих психічних функцій. Особливу цінність становить системний підхід до стимуляції нейропластичності, що дозволяє оптимізувати навчальний процес з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини.

Ефективність нейрозошитів підтверджується емпіричними даними, які свідчать про значне покращення показників уваги, пам'яті, інтелектуальних здібностей та емоційної компетентності. Важливим досягненням є розробка чіткої послідовності завдань, що поступово ускладнюються – від базового розпізнавання емоцій до складних стратегій саморегуляції. Це дозволяє дитині поступово опановувати складні навички без ризику перевантаження.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуалізованих програм для дітей з особливими освітніми потребами та впровадженні цифрових аналогів нейрозошитів. Особливу актуальність набуває інтеграція елементів гейміфікації, що може значно підвищити мотивацію до навчання. У цілому, представлена модель нейропсихологічних зошитів відкриває нові можливості для вдосконалення освітніх практик, поєднуючи наукові досягнення нейропсихології з сучасними педагогічними підходами. Її впровадження в освітній процес сприятиме формуванню не лише академічних знань, але й життєвих компетенцій, необхідних для успішної соціалізації в сучасному суспільстві.

Список літератури:

1. Bernstein J.H. Neuropsychological Assessment of the Developing Child. *Developmental-Behavioral Pediatrics*. 2009. P. 828–835.
2. Berson I.R. Neuropsychology in the schools: Implications for school psychology. University of Toledo. 1990. P. 1–16.
3. Ekman P., Friesen W.V. Facial Action Coding System (FACS) [Database record]. APA PsycTests. 1978.
4. Finke R.A. Imagery, creativity, and emergent structure. *Consciousness and Cognition: An International Journal*. 1996. Vol. 5, No. 3. P. 381–393.
5. Gathercole S., Alloway T., Willis C., Adams A.-M. Working memory in children with reading disabilities. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2006. Vol. 93. P. 265–281.
6. Goldberg E. *The executive brain: Frontal lobes and the civilized mind*. Oxford University Press, 2001.
7. Harris P.L. *The Work of the Imagination. Understanding Children's Worlds*. Oxford: Blackwell Publishers, 2000.

8. Harris P.L. Children's understanding of emotion. In: Lewis M., Haviland-Jones J.M., Barrett L.F. (Eds.). *Handbook of emotions*. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2008. P. 320–331.
9. Kosslyn S., Ganis G., Thompson W. Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*. 2001. Vol. 2. P. 635–642.
10. Kulas J.F., Naugle R.I. Indications for neuropsychological assessment. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*. 2003. Vol. 70, No. 9. P. 785–786, 788, 791–792.
11. Liu C.-J., Chiang W.-W. Theory, method and practice of neuroscientific findings in science education. *International Journal of Science and Mathematics Education*. 2014. Vol. 12, No. 3. P. 629–646.
12. Mayer J.D., Salovey P. What is emotional intelligence? In: Salovey P., Sluyter D.J. (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Basic Books, 1997. P. 3–34.
13. Niedenthal P.M. *Embodying emotion*. Science. 2007.
14. Pera A. The integration of cognitive neuroscience in educational practice. *Contemporary Readings in Law and Social Justice*. 2014. Vol. 6, No. 1. P. 70–75.
15. Petitto L.-A., Dunbar K. New findings from educational neuroscience on bilingual brains, scientific brains, and the educated mind. Department of Psychological and Brain Sciences and Department of Education, Dartmouth College, Hanover, New Hampshire, October 6–8, 2004. P. 1–20.
16. Piaget J. *The psychology of intelligence*. New York: Harcourt, Brace, 1950.
17. Pitchford N.J., Mullen K.T. The development of conceptual colour categories in pre-school children: Influence of perceptual categorization. *Visual Cognition*. 2003. Vol. 10, No. 1. P. 51–77.
18. Rothbart M., Rueda M. *The Development of Effortful Control*. 2005.
19. Rueda M.R., Fan J., McCandliss B.D., Halparin J.D., Gruber D.B., Lercari L.P., Posner M.I. Development of attentional networks in childhood. *Neuropsychologia*.
20. Shams L., Seitz A.R. Benefits of multisensory learning. *Trends in Cognitive Sciences*. 2008. Vol. 12, No. 11. P. 411–417.
21. Stepanchenko N., Partyko N., Rybalko P., Bobrovytska S., Serdiuk N., Mudryk O. Neuropsychological support for teaching young school-age children. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. Vol. 12, No. 4. P. 250–262.
22. Utter A.A., Basso M.A. The basal ganglia: An overview of circuits and function. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2008. Vol. 32, No. 3. P. 333–342.
23. Vaninsky A. Educational neuroscience, educational psychology and classroom pedagogy as a system. *American Journal of Educational Research*. 2017. Vol. 5, No. 4. P. 384–391.
24. Zelazo P.D., Carlson S.M. Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*. 2012. Vol. 6, No. 4. P. 354–360.

Nazarevych V.V., Pavlenko Ye.O. NEURO ALBUMS AS A TOOL FOR STIMULATING NEUROGENESIS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The article examines the neuropsychological mechanisms of the influence of neuroalbums on the stimulation of neurogenesis in primary school children. Particular attention is paid to the analysis of creative methods aimed at developing higher mental functions, in particular visual gnosis, praxis, attention, memory, intellectual abilities, and emotional intelligence. The key factors of the effectiveness of neuroalbums as a tool for cognitive and emotional development are identified, in particular their adaptability, interactivity, and correspondence to the age characteristics of the child. Based on modern neuroscientific research, the role of neuroplasticity in the formation of new neural connections under the influence of specially designed tasks is substantiated.

A model for the application of neuroalbums in the educational process has been proposed, which includes three main components: sensorimotor integration (development of fine motor skills and spatial orientation), cognitive stimulation (exercises for logic, attention, and memory), and emotional regulation (the formation of social skills and the ability to self-regulate). This model is based on the principles of gradually increasing the complexity of tasks and their compliance with age-related developmental norms. It has been proven that a comprehensive approach to stimulating neurogenesis allows for the simultaneous influence on cognitive, emotional, and motor functions, which is especially important for children of primary school age.

The issue of adapting neuropsychological albums to the individual characteristics of the child is considered separately, which allows for an optimal level of workload and maximum effectiveness of the learning process. The possibilities of using this tool in both group and individual forms of work are

analyzed, in particular in corrective work with children with special educational needs. The results of an empirical study are presented, confirming the positive impact of neuroalbums on the development of attention, memory, intellectual abilities, and emotional competence.

Prospects for further research are outlined, in particular the introduction of individualized neuropsychological albums for children with special educational needs and the development of digital analogues with elements of gamification. The importance of integrating neuroscientific knowledge into pedagogical practice to create more effective methods of teaching and development is emphasized. The results of the study may be useful for psychologists, educators, and parents working on the development of cognitive and emotional skills in primary school children.

Key words: *neurogenesis, neuroplasticity, cognitive development, neuro albums, emotional intelligence, primary school age.*

Дата надходження статті: 11.07.2025

Дата прийняття статті: 24.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Острянка Т.С.Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля**Поджинська О.О.**Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»

СІМЕЙНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ СОРОМ'ЯЗЛИВОСТІ У ДІТЕЙ: ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ БАТЬКІВ

У статті розглянуто роль сімейної комунікації як провідного сімейного ресурсу у процесі подолання сором'язливості у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Детально проаналізовано ознаки поведінки сором'язливих дітей, зокрема підвищену тривожність під час взаємодії з однолітками, уникання нових соціальних ситуацій, скутість у вираженні емоцій, невпевненість у власних силах, залежність від оцінки дорослих. Особливу увагу акцентовано на психологічних, фізіологічних, біологічних, соціальних чинниках формування сором'язливості: темпераментальній сензитивності, досвіду критики і порівняння з іншими дітьми, впливу негативних моделей спілкування у сім'ї, а також обмеженої соціальної активності. Авторами висвітлено значення стилів виховання для розвитку соціально впевненої поведінки дитини. Показано, що авторитарний стиль виховання із домінуванням контролю, критики та суворою системою покарання і похвали, підсилює невпевненість і соціальну замкнутість, тоді як демократичний та емоційно підтримувальний стиль сприяє розвитку навичок спілкування, вираження емоцій, впевненості у собі та повертає довіру до світу. У процесі виховання значний вплив на психоемоційний стан дитини здійснюють мовні патерни батьківської комунікації – синтаксична структура висловлювань, вибір лексики та емоційно-оцінна інтонація. Переважання директивних і заборонних конструкцій (наприклад, «не говори голосно», «не біжи», «сиди тихенько») формує у дитини негативну комунікативну установку та пригнічує її природну активність. Подібні висловлювання часто сприймаються дитиною як сигнали небезпеки або ризику «зробити щось не так», зробити гірше, що провокує підвищення тривожності і знижує відчуття психологічної захищеності. Окреслено ефективні методи психологічного консультування батьків, спрямовані на оптимізацію сімейних комунікативних практик та підтримки емоційного і особистісного розвитку дитини. У статті також наведено рекомендації щодо використання батьками альтернативних комунікативних формулювань, які передають ті самі межі поведінки, але без пригнічення активності дитини.

Ключові слова: сором'язливість у дітей, комунікативні патерни, стилі виховання, розвиток комунікації, психологічне консультування.

Постановка проблеми. Сором'язливість у дітей є багатогранним феноменом, що поєднує емоційні, поведінкові та комунікативні сторони особистості. Вона проявляється підвищеною чутливістю дітей до оцінок і думки оточення, труднощами у встановленні взаємодії з однолітками та дорослими, схильністю уникати соціальних контактів. Сімейне середовище, зокрема стиль виховання та характер батьківської комуні-

кації залишаються ключовими чинниками у формуванні проявів сором'язливості. У сучасних умовах українського суспільства, коли значна кількість матерів виховують дітей без постійної присутності батька через війну, зростає кількість запитів на психологічне консультування, пов'язаних із сором'язливістю дітей. Психологічне консультування сприяє усвідомленню батьками природи дитячої сором'язливості,

а також допомагає сформувати ефективні практичні методи взаємодії з дитиною удома і забезпечити розвиток навичок спілкування. Відтак, актуальним залишається питання розробки консультативних підходів, які допомагають батькам формувати конструктивні стратегії спілкування та розвивати навички соціальної впевненості у дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема сором'язливості у дітей має тривалу історію у вітчизняній та зарубіжній психології. Одним із перших системних підходів до цього феномену є концепція Джерома Кагана (1998), який розглядав поведінкову пригніченість як основу темпераментальної схильності до сором'язливості [6].

Феномен сором'язливості з урахуванням її різновидів, соціально-психологічних взаємозв'язків та ефективних підходів до корекції вивчали К.М. Джонс, Дж. Шулкін, Л.А. Шмідт (К.М. Jones, J. Schulkin, L.A. Schmidt) [7]. Сором'язливість як соціально детерміновану проблему, що виникає під впливом негативного досвіду міжособистісної взаємодії та оцінки з боку оточення у своєму дослідженні розкривав американський психолог Філіп Дж. Зімбардо (P. Zimbardo, 1977). Варто зазначити, що сором'язливість часто є передумовою соціальної ізоляції, оскільки її ключові прояви – надмірна самосвідомість, страх негативної оцінки та підвищена тривожність у соціальних ситуаціях – призводять до уникання контактів з ровесниками та дорослими. Така поведінкова стратегія обмежує соціальні можливості дитини, формує почуття відокремленості і підвищує невпевненість. Відсутність позитивного досвіду взаємодії з оточуючими людьми лише поглиблює замкненість і підвищує рівень негативних наслідків у розвитку, зокрема появи тривожних і депресивних симптомів [8]. У дослідженнях К.Г. Рубіна, Р.Дж. Коплана, Дж.С. Бокера (Rubin, K.H., Coplan, R.J. & Bowker, J.C.) акцентується особлива увага на важливості підтримувальної комунікації у родині для подолання проявів сором'язливості [8]. На основі аналізу наукових підходів українською дослідницею І.М. Степаненко висвітлено формування сором'язливості як результат поєднання складових спадкових чинників і впливу середовища, а також проаналізовано характерні прояви сором'язливості на різних етапах розвитку дитини [4]. У ранньому дитинстві сором'язливість проявляється як реальність на неадекватну комунікацію з бать-

ками, у дошкільному – як труднощі у включенні до нових видів діяльності, у молодшому шкільному як уникання самовираження. О.О. Байєр, К.В. Лебідь акцентують увагу на впливі стилю виховання як важливого чинника у формуванні сором'язливості дитини [1]. Зокрема, такі небажані виховні підходи як гіперопіка, неприйняття, постійна тривога батьків щодо безпеки і добробуту дитини, позиція дитини у сім'ї як «кумира» можуть стати підґрунтям для появи сором'язливості. У своїх дослідженнях А.І. Стеценко акцентує увагу на актуальності проблеми сором'язливості у дітей молодшого шкільного віку, підкреслюючи значну роль батьківського впливу в процесі її подолання [5].

Таким чином, більшість науковців сходяться на думці, що сором'язливість є результатом складної взаємодії біологічних детермінант, індивідуального підходу та специфіки сімейної комунікативної взаємодії.

Постановка завдання. Мета статті полягає у всебічному аналізі сімейної комунікації як ресурсу подолання дитячої сором'язливості у дошкільного віку та молодшому шкільному віці. Передбачено визначити як стилі сімейного виховання та особливості мовленнєвої взаємодії у сім'ї впливають на формування соціальних навичок дитини. Окрему увагу приділено психологічному консультуванню батьків як ефективному інструменту підтримки емоційного благополуччя дитини, а також розвитку її впевненості у міжособистісній взаємодії.

Виклад основного матеріалу. Виявлено, що розвиток сором'язливості у дітей пов'язаний із поєднанням психологічних, біологічних, фізіологічних та соціальних чинників, серед яких визначальну роль відіграє сімейне середовище, зокрема стилі виховання та характер комунікативної взаємодії між батьками і дитиною. Сімейна комунікація виступає одним із ключових психосоціальних чинників, що впливають на розвиток емоційної сфери дитини та її здатності до встановлення соціальних контактів. Саме якість щоденної взаємодії та спілкування між дитиною і батьками формує основу для розвитку впевненості, відкритості та позитивного самосприйняття у дитини. У дошкільному віці дитина активно засвоює соціальні моделі поведінки через наслідування поведінки батьків, емоційну чутливість та мовну взаємодію. Якщо батьки проявляють уважне слухання до дитини, не знецінюють її емоційні переживання, проявляють підтримку у ситуаціях невдачі, схвалюючи

дитячу спробу навіть якщо результат неідеальний, підтримують свободу вибору, це створює відчуття внутрішньої безпеки, знижує рівень соціальної тривожності і підвищує готовність дитини до взаємодії з іншими дітьми та дорослими. У молодшому шкільному віці роль сімейної комунікації трансформується. Вона залишається опорою, однак починає більше відбиватися на здатності дитини до самостійного вирішення соціальних ситуацій. Словесна підтримка, визнання досягнень, довіра до дитини з боку батьків – це все сприяє впевненості у власних силах. Натомість авторитарна комунікація, висока критичність або ігнорування почуттів дитини можуть поглиблювати прояви сором'язливості. Встановлення завищених очікувань до дитини з боку батьків або значущого дорослого, може призводити до формування у неї комплексу невідповідності, що проявляється у хронічному відчутті власної неспроможності. Дитина починає сприймати себе як неадекватну вимогам оточення, що ускладнює її соціальну адаптацію та емоційне благополуччя. Особливо важливим виступає емоційно відкритий стиль взаємодії, у якому дитина має право висловлювати власні почуття без осуду, насмішок, порівняння та заборони. Порівняння дитини з іншими будуть лише закріплювати її роль сором'язливої. Майданчиком для закріплення навичок спілкування у сім'ї залишаються спільні традиції, які включають у взаємодію гумор, ігри. Крім того, сімейна комунікація виконує функцію дзеркал, яка формує рівень її соціальної впевненості та готовності до зовнішньої взаємодії. Саме через реакцію батьків дитина дізнається, наскільки вона прийнята, цікава і потрібна. Розділяємо наукову думку, що патологічні прояви сором'язливості у дошкільному віці найчастіше зумовлені особливостями неефективної батьківської взаємодії [2, с. 113]. У дисфункційних родинах, надто тривожних сором'язливість може закріплюватися і ставати бар'єром у емоційному розвитку та інтелектуальній сфері. Якісна сімейна комунікація є потужним ресурсом профілактики і корекції дитячої сором'язливості, а також основою для формування позитивної самооцінки, соціальної компетентності і емоційної стійкості дитини.

Особливої уваги набуває мовленнєва поведінка батьків – структура висловлювань, вибір слів, емоційна інтонація до дитини, які можуть слугувати як ресурсом підтримки, так і чинником, який пригнічує дитячу активність і формує негативну комунікативну установку. Мовленнєва

взаємодія в сім'ї є фундаментальним каналом емоційної підтримки, соціального навчання та розвитку впевненості дитини у власній здатності висловлювати думки, почуття встановлювати контакт і ініціювати спілкування. Якість батьківської мови, а не лише її кількість, суттєво впливає на розвиток соціальних навичок дитини. Критичні, директивні, ігноруючі висловлювання дорослих можуть формувати у дитини негативне уявлення про власну здатність спілкуватися, викликаючи страх помилитися, бути осміяним. У результаті цього дитина починає уникати вербальної активності, що посилює прояви сором'язливості. Такі формулювання, як: «не біжи», «не смійся голосно», «краще не чіпай», «сиди тихенько», «не кричи» тощо, призводять до зниження психологічної захищеності дитини та посилення її соціальної замкненості. До позитивних мовних патернів, які рекомендовані для сімейного використання з метою подолання сором'язливості, належать:

- відкриті запитання («Як ти почуваєшся?», «Що тобі найбільше сподобалося сьогодні?», «Що запам'ятали твої ніжки?», «Що бачили твої очі?» тощо);

- віддзеркалення почуттів («Тобі було ніяково, так? Я вірно розумію?»);

- підтвердження цінності висловлювання дитини («Це дуже цікава думка», «Мені подобаються твої ідеї» тощо);

- емоційне підкріплення ініціативи дитини («Мені так сподобалося, як ти розповіла про...», «Я так радію, що ти спробувала...»).

Також важливою є роль спільного читання, розповідання історій, ігор на розвиток діалогічного мовлення – як способів природного включення дитини у мовну взаємодію без тиску. Саме такі форми взаємодії дозволяють дитині відчути себе почутою, прийнятою, а відтак – більш відкритою до зовнішнього світу. Водночас, повсякденне включення дитини в обговорення сімейних подій, планів сприяє розвитку комунікативної компетентності й знижує відчуття соціальної відокремленості, що характерне для сором'язливих дітей. Спокійна інтонація під час розмови, звернення по імені, визнання почуттів дитини – усе це сприяє формуванню безпечного комунікативного простору, у якому дитина не боїться висловлюватися, ділитися переживаннями. Отже, мовленнєва взаємодія в родині виконує як комунікативну, так і психокорекційну функцію, що перетворює її на ресурс у формуванні впевненості у соціальних ситуаціях.

Незважаючи на визнання важливості сімейної комунікації, у практиці психологічного консультування батьків досі існує нестача системних методів, які б ефективно сприяли оптимізації комунікативних практик у родині з сором'язливими дітьми. Виходячи з цього, психологічне консультування батьків є важливим інструментом профілактики та подолання сором'язливості. Адже ефективна взаємодія з батьками допомагає сформувати сприятливий мікроклімат у родині, що у свою чергу, є основою для розвитку соціальної впевненості дитини. Напрямами консультативної роботи батьків є: формування у батьків установок та прийняття дитини такою, якою вона є, без порівняння з іншими, без надмірних очікувань; підтримку автономності дитини, що включає дозвіл на самовираження, вибір форм комунікації; створення умов безпечної взаємодії дитини з новим соціальним оточенням (через гру, рольові діалоги, моделювання ситуацій). Під час консультативної роботи психолог працює над підвищенням рівня обізнаності батьків щодо природи сором'язливості, її причин і можливих наслідків. Також допомагає усвідомити сімейні стилі виховання та комунікативні стилі, які можуть сприяти або гальмувати розвиток впевненості у дитини. Консультативна діяльність включає: формування навичок підтримувального спілкування, що базується на емпатії, прийнятті та емоційній чутливості до потреб дитини; навчання батьків сором'язливої дитини технік емоційної підтримки, релаксації, зниження тривожності; розробку індивідуальних рекомендацій щодо стимулювання соціальної активності дитини в домашніх умовах і застосування її поза межами родини. Форми консультативної роботи: просвітницька робота з батьками; індивідуальні та групові зустрічі, які включають моделювання ситуацій взаємодії. Важливою складовою є рекомендації батькам щодо створення атмосфери емоційного прийняття, а також стимулювання дитини до поступового входження в нові соціальні ситуації без стресу, не ламаючи кордони дитини [3].

Особливої актуальності психологічне консультування набуває в умовах підвищеного психоемоційного навантаження в суспільстві зокрема внаслідок війни та роз'єднаності сімей. В таких ситуаціях батьки часто перебувають у стресовому, тривожному стані. Турбуючись надмірно про безпеку дитини, батьки самі потребують допомоги для стабілізації власного

психоемоційного стану, що також безпосередньо впливає на атмосферу у родині.

Таким чином, психологічне консультування батьків, які виховують сором'язливу дитину сприяє подоланню конкретних проявів сором'язливості, а також створює основу для формування позитивного образу Я у дитини. Це дозволяє вільно взаємодіяти з соціумом, відкрито виражати свої почуття і впевнено адаптуватися до нових умов.

Психологічні рекомендації для батьків щодо взаємодії із сором'язливою дитиною 4–6 років вдома у формі щоденних активностей:

- Розвивати навички спілкування через гру «Задай питання». Батькам разом з дитиною необхідно сісти разом і по черзі ставити питання, які вчать проявляти цікавість іншою людиною і не боятися говорити («Який твій улюблений колір?», «Що тобі подобається робити?»). Це дозволяє розвивати у дитини навички діалогу.

- Залучати дитину до спільних завдань вдома, що сприяє розвитку впевненості у своїй корисності та навички співпраці: разом скласти пазл, будувати будинок з кубиків тощо.

- Створювати ігри з іграшками, які допомагають тренувати навичку знайомства у безпечній формі («Привіт, я котик «Кіті»! Як тебе звати?», «Хочеш пограти разом?»). Батьки можуть допомагати дитині відповідати за іграшку у безпечній формі.

- Встановлювати ритуали впевненості. Перед зустріччю з новими людьми підкріплювати коротко фразами, які формують внутрішню опору: «Ти можеш спробувати привітатися. Я поряд»; «Пропоную разом усміхнутися»).

- Заохочувати участь дитини у парних діях з іншими дітьми, запрошуючи у гості на спільну гру.

- Висловлювати похвалу за спробу, процес, навіть, якщо результат був невдалий, що дозволяє не боятися помилок («Мені сподобалося, як ти спробувала привітатися», «Ти так старалася зробити самостійно поробку – чудово!»).

- Подавати приклад відкритого спілкування, оскільки модель поведінки закріплюється через спостереження дитини (починати розмову у громадському місці; вітатися першим у присутності дитини).

- Посилювати відчуття важливості дитини за допомогою мотивуючого прохання («Я без тебе у цій справі не впораюся», «Мені дуже важлива твоя порада»).

Висновки. Сором'язливість у дітей є складним психологічним явищем, що охоплює емо-

ційну вразливість, труднощі у соціальній взаємодії та поведінкову стриманість дитини. У період дошкільного і молодшого віку вона найчастіше проявляється через уникання нових контактів, страх перед оцінюванням невпевненість у власних силах, труднощі у самовираженні, здійсненні вибору дитиною. Одним із ключових чинників, що впливає на формування цих проявів є характер сімейної взаємодії та стиль виховання в родині. Емпатійна, уважна, приймаюча мовленнєва взаємодія сприяє формуванню у дитини відчуття безпеки, знижує рівень тривожності та стимулює її до активного включення у спілкування з однолітками та дорослими. У контексті подолання дитячої сором'язливості важливою є якість мовленнєвої взаємодії в родині. Батьківська мова

має бути не лише інформативною, а й емоційно підтримувальною. Саме сімейна комунікація може виступати як фактором ризику, так і ресурсом у подоланні дитячої сором'язливості. Адекватна батьківська підтримка, уважне ставлення до емоційних потреб дитини та використання психологічних інструментів сприяють формуванню у дитини впевненості у собі та готовності до відкритої взаємодії з однолітками. У процесі консультування психолог допомагає батькам визначити причини дитячої сором'язливості, розвинути навички активного слухання, підтримки, а також сформувати позитивні патерни комунікації, які сприятимуть розвитку у дитини почуття особистісної психологічної безпеки та соціальної відкритості.

Список літератури:

1. Байер О.О., К.В. Лебідь Сором'язливість як предмет психологічного дослідження. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. Вип. 17. С. 62–69. DOI: 10.15421/101109.
2. Марінушкіна О.Є. Порадник практичного психолога / О.Є. Марінушкіна, Ю.О. Замазій. Х.: Вид. група «Основа», 2007. 240 с.
3. Рекомендації батькам сором'язливої дитини. URL: <https://vo.voloshynivka.in.ua/images/stories/2018/doc/rekomendatsii.pdf> (дата звернення: 28.07.25).
4. Степаненко І.М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 2(16). С. 108–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_19. (дата звернення: 27.07.25).
5. Стеценко А.І. Особливості теоретичних засад дослідження сором'язливості в учнів початкової школи. *Габітус*. 2024. № 60. С. 96–102. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/16.pdf> (дата звернення: 28.07.2025).
6. Jerome Kagan. Galen's Prophecy. Temperament in Human nature. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429500282> (дата звернення 28.07.2025).
7. Katherine M. Jones, Jay Schulkin, Louis A. Schmidt. Psychology. 2014. Vol. 5, No 3. DOI: 10.4236/psych.2014.53035.
8. Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J.C. Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology*. 2009. 60. P. 141–171. URL: https://www.researchgate.net/publication/23314363_Social_Withdrawal_in_Childhood.

Ostrianko T.S., Podzhynska O.O. FAMILY COMMUNICATION AS A RESOURCE FOR OVERCOMING CHILDREN'S SHYNESS: PSYCHOLOGICAL COUNSELING FOR PARENTS

The article explores the role of family communication as a key familial resource in overcoming shyness in preschool and early school-aged children. It provides a detailed analysis of behavioral characteristics typical of shy children, including heightened anxiety during peer interactions, avoidance of new social situations, emotional restraint, lack of self-confidence, and dependence on adult approval. Special attention is given to the psychological, physiological, biological, and social factors contributing to the development of shyness such as temperamental sensitivity, experiences of criticism and comparison with other children, the influence of negative communication models within the family, and limited social activity.

The authors highlight the significance of parenting styles in fostering socially confident behavior in children. It is shown that an authoritarian parenting style – characterized by control, criticism, and a rigid system of punishment and praise – reinforces insecurity and social withdrawal. In contrast, a democratic and emotionally supportive style promotes communication skills, emotional expression, self-confidence, and restores trust in the world.

The article emphasizes the powerful impact of parental language patterns on the child's psycho-emotional state, including the syntactic structure of utterances, choice of vocabulary, and emotionally evaluative intonation. A predominance of directive and prohibitive constructions (e.g., "don't speak loudly," "don't run," "sit quietly") fosters a negative communicative mindset in the child and suppresses their natural activity. Such

expressions are often perceived by the child as signals of danger or potential failure, provoking increased anxiety and reducing their sense of psychological safety.

Effective methods of psychological counseling for parents are outlined, aimed at optimizing family communication practices and supporting the child's emotional and personal development. The article also provides recommendations for using alternative communicative formulations that convey the same behavioral boundaries without suppressing the child's initiative.

Key words: *shyness in children, communicative patterns, parenting styles, communication development, psychological counseling.*

Дата надходження статті: 29.07.2025

Дата прийняття статті: 25.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Шмаленко Ю.І.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Джежик О.В.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Приходько Є.В.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

У статті представлено результати емпіричного дослідження ефективності авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!», спрямованої на первинну профілактику булінгу в підлітковому середовищі. Актуальність роботи зумовлена високим рівнем поширеності цькування в українських школах та дефіцитом емпірично перевірених превентивних програм.

Метою дослідження стала оцінка впливу психологічного тренінгу на рівень групової згуртованості, самооцінки та суб'єктивного сприйняття міжособистісних стосунків учнями. У дослідженні взяли участь 29 учнів (15–16 років) двох десятих класів ліцею м. Одеси. Було використано комплекс методів: психодіагностичне тестування (Шкала самооцінки Розенберга, методика дослідження згуртованості групи О.В. Андрєєвої), включене спостереження, анкетування. Дослідження проводилося у три етапи: констатувальний, формувальний (реалізація тренінгової програми) та контрольний.

Результати продемонстрували, що після проведення тренінгу в обох класах відбулося покращення соціально-психологічного клімату. Якісний аналіз показав, що 90% учасників позитивно оцінили тренінг, а понад 85% відзначили його корисність для покращення стосунків у класі. Контент-аналіз відповідей виявив формування у підлітків цінностей довіри, взаємодтримки та командної єдності, що є протилежними ідеології булінгу. Було доведено, що тренінгова форма роботи є ефективною навіть у колективах з початково нижчим рівнем згуртованості.

Зроблено висновок, що психологічний тренінг є дієвим інструментом первинної профілактики булінгу, оскільки він сприяє формуванню позитивного соціального середовища та інтерналізації просоціальних цінностей. Результати обґрунтовують доцільність системного впровадження подібних програм у практику закладів освіти.

Ключові слова: булінг, профілактика булінгу, віктимізація, психологічний тренінг, експериментальна психологія, групова згуртованість, самооцінка, освітнє середовище, соціально-психологічний клімат.

Постановка проблеми. Проблема булінгу (цькування) в освітньому середовищі є одним із найгостріших соціально-психологічних викликів сучасності, що набуває особливої актуальності в умовах зростання агресивності серед підлітків та інтенсивної цифровізації міжособистісної взаємодії. Булінг, який визначається як систематичний, цілеспрямований акт психологічного чи фізичного насильства з боку однієї особи або групи щодо іншої, яка не може себе ефективно захистити,

руйнує не лише психічне здоров'я та самооцінку безпосередньої жертви, але й деформує соціально-психологічний клімат усього учнівського колективу. Булінг формує токсичну атмосферу страху, недовіри та соціальної ізоляції, що негативно впливає на академічну успішність та особистісний розвиток усіх учасників освітнього процесу – жертв, агресорів та свідків [5]. Соціальна гострота проблеми підтверджується даними міжнародних моніторингов. Зокрема, згідно зі звітом ЮНІСЕФ

за результатами дослідження «Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. Статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України», в Україні близько 24% підлітків ставали жертвами булінгу, що є тривожним показником [1]. Такі переживання мають довготривалі наслідки, серед яких розвиток депресивних і тривожних розладів, соціальна дезадаптація, а в найтяжчих випадках – суїцидальна поведінка [11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема булінгу в підлітковому середовищі залишається однією з найактуальніших у сучасній психологічній науці. Фундаментальні дослідження Д. Ольвеуса заклали основи розуміння цькування як системного явища, що потребує комплексного підходу до протидії. У своїх роботах Д. Ольвеус та С. Лімбер акцентують увагу на проблемах дослідження кібербулінгу, підкреслюючи необхідність розробки нових методологічних підходів для вивчення цифрових форм агресії [9]. Систематичний огляд теоретичних досліджень, проведений І. Зич, Р. Ортега-Руїс та Дель Рей, демонструє еволюцію наукових підходів до розуміння булінгу та кібербулінгу. Автори аналізують факти, знання, превентивні заходи та інтервенції, підкреслюючи важливість доказової бази для розробки ефективних програм протидії [12].

Дослідження соціально-психологічних чинників булінгу серед українських підлітків представлене у роботі Г. Лялюк, яка аналізує специфічні особливості прояву агресивної поведінки в національному контексті та виділяє ключові соціально-психологічні детермінанти, що сприяють виникненню булінгу [4]. Важливим кроком у боротьбі з булінгом стало прийняття Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657-VIII. Рекомендації МОН України деталізують практичні аспекти застосування норм закону в закладах освіти, визначаючи алгоритми дій педагогічних працівників у випадках виявлення булінгу [5].

Практичний досвід застосування тренінгових методів у профілактиці булінгу представлений у роботі Лори Паркер Рорден «Не смійся з мене», адаптований для українського контексту під редакцією Т. Лях [3], що демонструє ефективність інтерактивних методів роботи з підлітками, спрямованих на формування толерантності та емпатії. Л. Шатирко та О. Мойзріст представляють комплексний підхід до застосування психологічних засобів запобігання булінгу в шкільному середовищі та підкреслюють важливість превентивних

заходів, орієнтованих на формування позитивного соціально-психологічного клімату та розвиток емоційних компетенцій учнів [7]. Актуальність тренінгових технологій в умовах воєнного стану розкрита у дослідженні Ю. Шмаленко (2025), яка аналізує психотренінгові технології як інструмент соціально-психологічної підтримки молоді [8].

Важливим аспектом емпіричних досліджень булінгу є наявність валідного психодіагностичного інструментарію. Робота О. Вельдбрехт, Н. Зінченко та Н. Тавровецької присвячена українській адаптації Шкали самооцінки Розенберга та дослідженню її психометричних властивостей [2]. Міжнародні дослідження психометричних властивостей цієї шкали, зокрема робота Синклер та колег, підтверджують її надійність та валідність для різних демографічних груп [10], що робить українську адаптацію особливо цінною для вітчизняних досліджень. Глобальний контекст проблеми булінгу розкривається у звітах Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо психічного здоров'я підлітків [11]. ВОЗ визначає булінг як один з основних факторів ризику для психічного здоров'я молоді, підкреслюючи необхідність комплексних превентивних програм на національному рівні.

Однак, попри значну кількість теоретичних розробок та популярність тренінгових методів, у вітчизняному науковому просторі спостерігається суттєвий дефіцит емпіричних досліджень, які б підтверджували ефективність конкретних програм профілактики булінгу, адаптованих до українських соціокультурних реалій. Більшість наявних програм або є неадаптованими перекладами закордонних аналогів, або їхня ефективність не вимірювалася за допомогою валідного психологічного інструментарію.

Постановка завдання. Метою дослідження є емпірична оцінка ефективності авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!» як засобу первинної профілактики булінгу через аналіз динаміки змін у рівні самооцінки, згуртованості колективу та суб'єктивному сприйнятті міжособистісних стосунків учнями підліткового віку. Для досягнення поставленої мети визначено завдання щодо аналізу теоретичних основ застосування тренінгових технологій у профілактиці булінгу, розробки та впровадження авторської програми, емпіричного дослідження впливу тренінгу на самооцінку підлітків та згуртованість колективу, а також формулювання практичних рекомендацій для освітньої практики. Дане дослідження, що проводилося в рамках діяльності Психотренін-

гового напрямку Лабораторії практичної та прикладної психології Національного університету «Одеська юридична академія», покликане частково заповнити прогалину у вітчизняному науковому просторі щодо емпіричної валідації програм профілактики булінгу.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети було розроблено та реалізовано емпіричне дослідження, що передбачало три послідовні етапи: підготовчо-діагностичний, формувальний та аналітико-інтерпретаційний. Організація дослідження ґрунтувалася на принципах добровільної участі, конфіденційності та інформованої згоди. Вибірку склали учні 10-В (n=17) та 10-Г (n=12) класів одного з Одеських ліцеїв, загальною кількістю 29 осіб віком 15–16 років. Цей вік характеризується підвищеною чутливістю до соціального прийняття, що підвищує ризик булінгу.

Для отримання валідних та надійних даних було застосовано комплекс психодіагностичних методів, що поєднували кількісні та якісні підходи. Для вимірювання рівня загальної самоповаги та самоприйняття особистості використовувалася Шкала самооцінки Розенберга (The Rosenberg Self-Esteem Scale), що складається з 10 тверджень з 4-бальною шкалою Лікерта, демонструє високу внутрішню узгодженість (Cronbach's $\alpha \geq 0.85$) і широко застосовується у міжнародних дослідженнях [10]. Для українського контексту шкала була адаптована з урахуванням мовних і культурних особливостей [2]. Для аналізу соціально-психологічного клімату та структури міжособистісних взаємин у класі застосовувалася методика дослідження згуртованості групи, запропонована О.В. Андрєєвою, що дозволило оцінити рівень емоційної єдності, психологічної залученості учнів до життя класного колективу та визначити ступінь його інтеграції [6]. Поряд із цим використовувалися якісні методи: включене спостереження (з фіксацією вербальних і невербальних реакцій учнів під час тренінгів) та авторська анкета зворотного зв'язку. Анкета містила 6 запитань (3 закритих зі шкалою Лікерта та 3 відкритих), попередньо протестованих на зрозумілість. Відкриті відповіді аналізувалися за допомогою тематичного кодування.

Формувальний етап дослідження полягав у реалізації авторської тренінгової програми «Разом ми – сила!», яка проводилася в рамках виховних годин. Програма була розроблена з урахуванням принципів інтерактивного навчання та групової динаміки. Структура тренінгу включала вступне

заняття з презентацією мети та встановленням правил групової роботи для створення атмосфери довіри; комплекс інтерактивних вправ, спрямованих на згуртованість, розвиток взаємопідтримки та довіри; інформаційно-дискусійний блок (міні-лекція з обговоренням), присвячений феномену булінгу, його формам, ролям учасників та наслідкам; використання технік для розвитку емпатії та навичок ненасильницької комунікації за моделлю М. Розенберга; а також рефлексивне завершення кожного заняття для усвідомлення отриманого досвіду та надання зворотного зв'язку.

Процедура дослідження передбачала проведення констатувального (вхідного) діагностування за допомогою Google Forms до початку тренінгової програми. Після завершення формувального етапу було проведено контрольне (вихідне) діагностування з використанням того ж інструментарію та фінальне анкетування. Аналітичний етап включав обробку отриманих кількісних даних за допомогою статистичних методів у програмі Microsoft Excel для порівняльного аналізу показників до та після тренінгу, а також контент-аналіз відповідей на відкриті запитання анкети для виявлення ключових тем та узагальнення суб'єктивних вражень учасників.

Аналіз результатів емпіричного дослідження проводився шляхом послідовного розгляду даних, отриманих на констатувальному етапі, та їх зіставлення з якісними та кількісними показниками, зафіксованими після проведення формувального експерименту. Первинна діагностика, проведена до початку тренінгової програми, дозволила виявити вихідний рівень ключових психологічних показників у досліджуваних групах. Результати за Шкалою самооцінки Розенберга продемонстрували, що в обох класах переважає середній рівень самооцінки з тенденцією до високого (середній бал у 10-Г класі – 39, у 10-В класі – 38). Такі показники є характерним для старшого підліткового віку, де відбувається активний процес самовизначення та формування «Я-концепції», однак такий рівень ще не є стійким і може бути вразливим до зовнішніх соціальних впливів.

Більш суттєві відмінності між класами було виявлено за методикою оцінки групової згуртованості О.В. Андрєєвої. Так, 10-Г клас продемонстрував середній рівень згуртованості, близький до високого (середній бал – 35), що свідчило про переважно позитивний соціально-психологічний клімат та сформовані міжособистісні зв'язки. Натомість показник 10-В класу (середній бал – 30) відповідав середньому рівню з тенден-

цією до низького, що вказувало на меншу емоційну єдність, певну розрізненість та потенційну наявність мікрогруп, що є одним із ризик-факторів для виникнення конфліктів та проявів цькування. Дані кількісної діагностики знайшли своє підтвердження під час включеного спостереження на початковому етапі тренінгу. Учні 10-Г класу з самого початку виявляли вищу соціальну активність, готовність до участі у групових вправах та відкритість у комунікації. У 10-В класі, навпаки, спостерігалася початкова стриманість, певна скутість та поведінкові реакції уникнення, особливо в завданнях, що вимагали тілесного контакту чи публічного вираження думок, що можна інтерпретувати як прояв соціальної тривожності та побоювання негативної оцінки з боку однокласників. Однак важливо зазначити, що впродовж тренінгових занять в обох групах, особливо у 10-В класі, відбувалася помітна позитивна динаміка: зростала залученість, знижувалися психологічні бар'єри та підвищувалася спонтанність у взаємодії.

Результати фінального анкетування засвідчили високий рівень позитивного сприйняття тренінгової програми учасниками. Так, 90% учнів оцінили тренінг як «цікавий» або «дуже цікавий» (4 або 5 балів за 5-бальною шкалою). Переважна більшість респондентів вказала на високий рівень психологічного комфорту та безпеки під час занять, що є ключовою умовою ефективності будь-якої групової психологічної роботи. На пряме запитання «Чи був тренінг корисним для покращення стосунків у класі?» понад 85% учасників дали ствердну відповідь, що підтверджує досягнення однієї з головних цілей програми на суб'єктивному рівні.

Контент-аналіз відповідей на відкриті запитання анкети дозволив отримати глибше розуміння досвіду учасників. На запитання «Що сподобалось найбільше?» найчастіше вказувалися командні ігри та вправи на взаємодію (45% відповідей), що підкреслює важливість спільної діяльності для згуртування колективу. Також високо були оцінені обговорення в колі (30%) та вправи на довіру (25%). Відповіді на запитання «Що було новим або несподіваним?» виявили трансформацію початкових установок: від скептицизму («не думав, що буде цікаво») до відкриттів у сфері комунікації («приємно, що мене слухають») та соціальної перцепції («здивувався, як багато спільного у нас»). Найбільш показовим індикатором емоційного та когнітивного результату тренінгу стали відповіді на прохання описати його одним словом. Найчастіше учасники обирали такі

поняття, як «довіра», «команда», «разом», «підтримка», «тепло» та «сила». Цей семантичний ряд є прямо протилежним поняттям, що характеризують атмосферу булінгу – «страх», «ізоляція», «ворожість», «безсилля». Такі показники свідчать про успішне формування у свідомості учасників позитивних соціальних установок, які є психологічним підґрунтям для профілактики будь-яких форм цькування.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити висновок про ефективність застосування інтерактивних психологічних технологій для первинної профілактики булінгу в підлітковому середовищі. Аналіз отриманих даних підтвердив висунуту гіпотезу: авторська тренінгова програма «Разом ми – сила!» позитивно вплинула на ключові психологічні чинники, що визначають якість соціально-психологічного клімату в учнівських колективах. Результати дослідження узгоджуються з провідними науковими концепціями, зокрема з підходом соціально-емоційного навчання (SEL), який наголошує на важливості розвитку емпатії, навичок саморегуляції та відповідального прийняття рішень як основи для побудови здорових стосунків та протидії агресії [12]. Зафіксоване зростання групової згуртованості та суб'єктивне відчуття учасниками покращення взаємин у класі є захисними факторами, що знижують ризик виникнення цькування, адже булінг найчастіше розвивається саме в роз'єднаних колективах з низьким рівнем соціального капіталу [4].

Особливо цінним є той факт, що виражена позитивна динаміка та висока суб'єктивна оцінка тренінгу спостерігалася в обох групах, включно з класом, що на констатувальному етапі демонстрував нижчий рівень згуртованості. Отриманні результати свідчать про універсальність та потенціал тренінгового підходу як інструменту, здатного каталізувати процеси командоутворення та створювати безпечний простір навіть за умов початкової соціальної напруженості чи розрізненості. Якісні дані, отримані через анкетування та спостереження, відіграють ключову роль у розумінні механізмів впливу програми. Зафіксована зміна лексики учасників, які наприкінці тренінгу описували свій досвід через поняття «довіра», «команда», «підтримка», «разом», свідчить не просто про отримання позитивних емоцій, а про початок процесу інтерналізації – присвоєння нових цінностей, несумісних з ідеологією булінгу. Такий феномен можна пояснити з позицій теорії соціального навчання А. Бандури, згідно з якою

позитивний досвід, отриманий через моделювання та підкріплення конструктивної поведінки в групі, сприяє формуванню стійких просоціальних поведінкових патернів.

Отримані результати мають прикладну цінність та обґрунтовують доцільність системного впровадження подібних програм у загальношкільну практику. Для фахівців психологічної служби освітніх закладів (шкільних психологів та соціальних педагогів) вони є готовим інструментом превентивної роботи. Для педагогічних працівників та адміністративного апарату освіт-

ніх закладів це аргумент на користь підтримки таких ініціатив, виділення організаційних ресурсів та імплементації принципів емпатійної, ненасильницької комунікації безпосередньо в освітньо-виховний процес. Дані свідчать про доцільність формування в педагогів компетентностей, спрямованих на розвиток конструктивних моделей міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі. Розгляд таких програм як інвестицій у психологічне здоров'я та безпеку учнівського середовища є необхідною умовою побудови сучасного освітнього простору.

Список літератури:

1. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. Статистичні дані щодо булінгу серед підлітків України. *UNICEF*, 2020. <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbullying-teens-Ukraine> (дата звернення: 20.07.2025)
2. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
3. Лора Паркер Рерден. *Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять*: Навч.-метод. посібник / Авт. Лора Паркер Рерден, за заг. ред. Лях Т. Л. К. : УМСА, 2013. 100 с.
4. Лялюк Г.М. Соціально-психологічні чинники булінгу серед підлітків. *Габітус*, Випуск 58. 2024. С. 83–87. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.12>
5. Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657 – VIII (лист МОН від 29.01.2019 № 1/19-881) URL: <https://osvita.ua/legislation/other/68437/> (дата звернення: 20.07.2025)
6. Туріщева Л.В. *Настільна книга шкільного психолога*: Навчально-методичний посібник для вчителя. Х.: Вид.група «Основа»: «Тріада+», 2008. 256 с.
7. Шатирко Л.О., Мойзріст О.М. *Психологічні засоби запобігання явищам залякування та цькування (булінгу) в шкільному середовищі*: практикум / за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 46 с.
8. Шмаленко Ю.І. Психотренінгові технології як інструмент соціально-психологічної підтримки молоді в умовах воєнного стану. *Європейські орієнтири розвитку України: нові виміри у воєнний час* : у 2 т. : матеріали Міжнародно-наук.-практ. конф. (Одеса, 16 травня 2025 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса : Фенікс, 2025. Т. 2. С. 442–444.
9. Olweus, D., Limber, S. P. Some problems with cyberbullying research. *Current opinion in psychology*, 2018, 19, P. 139–143. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.012>
10. Sinclair, S. J., Blais, M. A., Gansler, D. A., Sandberg, E., Bistis, K., LoCicero, A. Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. *Evaluation & the health professions*. 2010. 33(1), P. 56–80. URL: <https://doi.org/10.1177/0163278709356187>
11. WHO: Mental health of adolescents, 2023. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 20.07.2025)
12. Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Del Rey, R. Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior*, 2015, 23, P. 1–21. URL: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001>

Shmalenko Yu.I., Dzhezhik O.V., Prykhodko Ye.V. THE EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF PREVENTING BULLYING IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: AN EMPIRICAL STUDY

This paper presents the results of an empirical investigation into the efficacy of a novel training program, titled «Together We Are a Force!», designed for the primary prevention of bullying among adolescents. The relevance of this research is underscored by the high prevalence of bullying within Ukrainian educational institutions and a notable deficit of empirically validated prevention programs in this context.

The objective of the study was to evaluate the impact of a structured psychological training intervention on student levels of group cohesion, self-esteem, and their subjective perceptions of interpersonal dynamics. The

study sample comprised 29 students (aged 15–16) from two tenth-grade classes at a lyceum in Odesa. A mixed-methods approach was employed, incorporating psychodiagnostic instruments (the Rosenberg Self-Esteem Scale; O.V. Andreeva's group cohesion assessment), participant observation, and a questionnaire survey. The research followed a three-stage pre-test/post-test design, including a baseline assessment, the intervention phase, and a final evaluation.

*The **findings** indicated a significant improvement in the socio-psychological climate across both participating classes following the intervention. Qualitative data revealed that 90% of participants evaluated the training favorably, with over 85% affirming its utility in enhancing classroom relationships. Furthermore, content analysis of open-ended responses pointed to the internalization of values such as trust, mutual support, and team unity – constructs antithetical to the culture of bullying. The efficacy of the training format was demonstrated even in the cohort with an initially lower level of group cohesion.*

*The study **concludes** that structured psychological training is a viable and effective tool for primary bullying prevention. By fostering a positive social environment and facilitating the internalization of prosocial values, such interventions can mitigate the risk factors associated with bullying. The results strongly support the systematic implementation of similar programs within educational practices.*

Key words: *bullying, bullying prevention, victimization, psychological training, experimental psychology, group cohesion, self-esteem, educational environment, socio-psychological climate.*

Дата надходження статті: 31.07.2025

Дата прийняття статті: 14.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Ярошук Н.П.

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Козігора М.А.

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

У статті розкрито психологічні особливості дошкільного віку як ключової передумови для формування емоційної стійкості дитини в умовах соціальних, політичних та гуманітарних викликів сучасності. Зазначено, що сьогодні українські діти дошкільного віку зростають у реальностях війни та супутньої нестабільності, що чинить потужний вплив на їхній психоемоційний стан. Підкреслюється, що саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне становлення особистості, активізуються пізнавальні процеси, формуються навички саморегуляції, внутрішній контроль, здатність до емоційного розрізнення та комунікації, що створює потенціал для розвитку внутрішніх ресурсів і формування емоційної стійкості.

В роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномена емоційної стійкості, її визначення, чинників, що впливають на її становлення в дітей. Акцент зроблено на динамічному характері цієї якості, яка формується під впливом досвіду, соціального оточення та освітнього середовища. Окрему увагу приділено розкриттю ролі сюжетно-рольової гри як провідного виду діяльності в дошкільному віці, що відкриває широкі можливості для психолого-педагогічної підтримки дитини. Гра розглядається як ефективний засіб формування емоційної компетентності, розвитку навичок саморегуляції, подолання страхів та зниження психоемоційної напруги. Проаналізовано приклади використання цифрової платформи НУМО, яка пропонує практичні інструменти для формування емоційної стійкості в дітей шляхом інтеграції ігор, вправ, казок, анімаційних матеріалів у щоденну діяльність дошкільного закладу. Важливою умовою формування стійкості визначено організацію безпечного емоційного простору в групі – «островків безпеки», емоційних куточків, використання емоційних помічників для вербалізації почуттів та підтримки емоційного контакту з дитиною. Визначено, що ефективна психолого-педагогічна робота має базуватися на глибокому розумінні вікових особливостей дошкільника, створенні середовища довіри, передбачуваності й емоційної підтримки. Системна інтеграція таких підходів дозволяє сформувати в дитини здатність до подолання стресових ситуацій, підтримує психічне здоров'я та забезпечує основу для успішної соціалізації й адаптації в майбутньому.

Ключові слова: діти дошкільного віку, емоційна стійкість, психічні процеси, вікові особливості, зображувальна діяльність, ресурс.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство перебуває в умовах найглибшої кризи від часу здобуття незалежності. Пандемія COVID-19 та вимушений перехід на дистанційне і змішане навчання, збройна агресія російської федерації, що розпочалася з анексії Криму у 2014 році та переросла у повномасштабну війну в лютому 2022 року. Переживають і долають ці труднощі всі по-різному: хтось справляється краще, хтось потребує значної підтримки. Допомога потрібна

не лише для забезпечення базових потреб, а й для емоційного й психологічного відновлення.

Сучасні виклики, зокрема суспільна нестабільність, військові дії, порушення звичного ритму життя, вимагають посиленої уваги до формування емоційної стійкості в дітей. У психології дошкільний вік розглядається як ключовий етап інтенсивного особистісного розвитку дитини. Саме в цей період формується самосвідомість, що стає основою для появи важливих новоутво-

рень у структурі особистості дошкільника. Формування цих якостей значною мірою залежить від зовнішніх впливів. У сучасних умовах, особливо в часи війни, вирішальну роль у становленні особистості відіграє найближче соціальне оточення дитини (дорослі та однолітки). Цей період є особливо важливим для становлення базових механізмів регуляції емоцій, самосвідомості та взаємодії зі світом. Розуміння вікових психологічних особливостей дитини дозволяє ефективно формувати внутрішні ресурси, необхідні для подолання стресів та адаптації до змін. Відтак, педагогам і психологам важливо чітко розуміти внутрішній світ дитини, її вікові особливості, потреби та ресурси. Тому дана проблема є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання емоційної стійкості належить до кола актуальних і пріоритетних проблем сучасної психологічної науки. Її дослідженням займаються представники різних напрямів психології, що свідчить про міждисциплінарний характер цього феномена. Так, М. Анікеєнко [2, с. 17] розглядає емоційну стійкість як «стійкість емоцій», Ф. Василюк як особливу діяльність, з допомогою якої людині вдається перенести складні життєві ситуації. О. Андруськ [1, с. 5] у своїх дослідженнях ототожнює поняття емоційної стійкості з емоційною стабільністю, трактуючи її як здатність особистості зберігати сталий емоційний стан у різних життєвих обставинах. У свою чергу, Г. Дзвоник [6, с. 28] наголошує, що у деяких осіб емоційна стійкість зумовлена зниженою емоційною чутливістю, що дозволяє їм менш гостро реагувати на стресові впливи.

Деякі автори розуміють під емоційною стійкістю переважання позитивних емоцій. А. Шиделко [12] наприклад, розглядає емоційну стійкість як здатність особистості зберігати самовладання, витримку та холонокровність у складних ситуаціях. Наприклад, А. Курова [8, с. 88] розглядає емоційну стійкість як здатність підтримувати продуктивність діяльності навіть за умов високого психоемоційного напруження.

Значна кількість наукових праць зосереджена на вивченні впливу емоцій та емоційних переживань на різні види діяльності, зокрема на навчальний процес (Т. Кириленко, Л. Семіченко та ін.). Окрему увагу приділено дослідженню ролі емоцій у психічній регуляції поведінки та діяльності (К. Ізард та ін.).

Таким чином, головним критерієм емоційної стійкості для багатьох вчених стає ефективність діяльності в емоційній ситуації.

Науковці (Л. Виготський, В. Котирло, Т. Левченко, Н. Мурашко) підкреслюють, що емоційна стійкість дитини формується в тісному зв'язку з її загальним психоемоційним розвитком, стилем виховання, характером взаємин з дорослими та ровесниками. Основою для цього є вікові можливості, зокрема здатність до емоційного розрізнення, розвиток мовлення, ігрової та художньо-продуктивної діяльності.

Постановка завдання. Мета статті – розкрити психологічні особливості дошкільного віку як основу для формування емоційної стійкості дитини; визначити чинники, які сприяють розвитку цієї якості в умовах сучасного закладу дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. В умовах воєнного часу, коли пріоритетними стають безпека та збереження соціальної рівноваги, особливої важливості набуває забезпечення ефективності освітнього процесу, який може зазнати значних труднощів через надзвичайні обставини.

У дошкільному віці провідну роль у гармонійному розвитку дитини відіграють сім'я та дошкільний заклад, адже саме ці соціальні інститути створюють умови для повноцінного розкриття її потенціалу. На сьогодні однією з ключових функцій значущих дорослих – батьків і педагогів – виступає подвійне завдання: забезпечити дитині відчуття емоційної безпеки та сприяти формуванню її психологічної стійкості.

Зважаючи на тривалість широкомасштабних воєнних дій, сьогодні накопичується певний емпіричний матеріал, який відображає картину емоційного реагування на них дітей дошкільного віку. Так, результати матеріалів, зібраних у процесі індивідуальних та групових бесід із здобувачами освіти спеціальності Дошкільна освіта після завершення ними педагогічної практики, засвідчили наявність змін у поведінкових проявах значної частини дітей. Майбутні вихователі відзначали, що діти стали більш тривожними, збудженими або, навпаки, замкнутими, що може свідчити про емоційне напруження, спричинене зовнішніми чинниками соціального середовища.

Аналіз вікових психологічних особливостей дитини дає змогу усвідомити внутрішні ресурси, на які можна спиратися у процесі цілеспрямованого виховання емоційної стійкості.

Дошкільний вік є ключовим етапом пізнавального, інтелектуального та особистісного станов-

лення дитини. Саме в цей період формуються основи особистісних рис і відбуваються майже всі сенситивні фази розвитку. Тому надзвичайно важливо саме на цьому етапі закладати фундамент психологічної стійкості, що забезпечуватиме гармонійний розвиток, ефективне функціонування та успішну адаптацію дитини [13, с. 35]. Психологічна стійкість як уміння зберігати емоційну, когнітивну та поведінкову рівновагу сприяє ефективному функціонуванню, гармонійному розвитку й успішній адаптації дитини, водночас зменшуючи ймовірність виникнення негативних станів, зокрема тривожності, стресу, фрустрації тощо [10, с. 132].

У Базовому компоненті дошкільної освіти зазначено, що «дошкільний вік є фундаментом розвитку базових компетентностей і навичок, необхідних людині протягом життя. Він передбачає взаємодоповнювальний розвиток емоційних, інтелектуальних, вольових якостей та процесів, досягнення відповідної до цього віку психофізіологічної / тілесної та психологічної зрілості» [3].

На основі Державного стандарту дошкільної освіти розроблено програму «Українське дошкілля», метою якої є реалізація оптимального комплексу розвивальних, виховних і навчальних функцій та змістових напрямків організації життєдіяльності в межах вікової компетентності дітей від 2 до 6 років із поступовим ускладненням змістової наповнюваності на кожному віковому етапі, що стосується положень особистісно-зорієнтованого та ціннісного підходу. Завдання програми розглянуті крізь призму Базового компонента дошкільної освіти. У змісті програми виокремлюють розділи за віковою періодизацією: ранній вік (третій рік життя), молодший дошкільний вік (четвертий рік життя), середній дошкільний вік (п'ятий рік життя), старший дошкільний вік (шостий рік життя), в яких подані стислі психологічні характеристики дітей, завдання розвитку, зміст і форми освітнього процесу з кожного змістового компонента. Кожна освітня лінія програми завершується показниками компетентності дитини [4, с. 8].

Отже, аналіз даних нормативних документів дозволяє виокремити такі ключові психологічні характеристики дошкільника (табл. 1).

Підсумуємо психологічні особливості дошкільника за Базовим компонентом – потужний сенсорно-пізнавальний імпульс до дослідження світу, активна творча уява, реалізована через гру і мистецтво, прагнення до соціальної взаємодії, співпраці, адаптації, розвиток мовної компетентності для вираження думок і почуттів, початок формування саморегуляції, моральності,

внутрішнього контролю, потреба емоційної підтримки.

Внутрішні ресурси дитини дошкільного віку формуються в тісному зв'язку з розвитком її психічних процесів – відчуттів, уяви, мислення, пам'яті та емоцій. Відчуття як первинна форма пізнання забезпечують базу для орієнтації у світі, створюючи підґрунтя для емоційного забарвлення досвіду. Уява, зокрема її ігрові форми, дозволяє дитині моделювати ситуації, створювати безпечні образи подолання труднощів, тим самим розвиваючи здатність до психологічного захисту та саморегуляції. Мислення забезпечує когнітивну обробку переживань, сприяє усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків у подіях, що викликають стрес, і підготовці адаптивної поведінки. Пам'ять дозволяє зберігати позитивний досвід подолання труднощів, формуючи основу для впевненості у власних силах. Емоції ж відіграють інтегруючу роль: вони активізують мотивацію, регулюють поведінку, а також є показником сформованості базового почуття безпеки. Таким чином, саме гармонійний розвиток пізнавальних та емоційних процесів у дошкільному віці є критично важливим для формування стійкості, адаптивності та загальної психологічної витривалості дитини.

У цьому дослідженні ми не розглядаємо психологічну стійкість як сталу особистісну рису. Натомість фокус спрямований на вивчення та врахування психологічних особливостей у формуванні психологічної стійкості дитини дошкільного віку в умовах війни, з акцентом на розуміння цього явища як динамічного процесу, що розвивається на основі життєвого досвіду. Старший дошкільний вік є критичним етапом для становлення психологічної стійкості, оскільки саме в цей період формуються ключові механізми емоційної саморегуляції, відчуття захищеності, базова довіра до світу та здатність долати стресові ситуації різної природи.

Спираючись на вікові особливості дошкільного періоду та враховуючи, що провідним видом діяльності в цьому віці є самостійна творча гра, можна стверджувати, що саме ігрова діяльність відкриває широкі можливості для психолого-педагогічного впливу. Зокрема, вона є ефективним засобом підтримки дитини у подоланні кризових станів та сприяє позитивному виходу з емоційно складних життєвих ситуацій.

Гра для дошкільника виконує одночасно сенсорну, психологічну, емоційну та розвантажувальну функції. Особливу роль у формуванні

Психологічна характеристика дитини дошкільного віку [4]

	4-й рік	5-й рік	6-й рік
Відчуття і сприймання	розвиваються в ході предметної діяльності; дитина сприймає колір, форму, величину та інші якості предметів; сприймання емоційне, активне	діти оволодівають умінням обстежувати предмети, послідовно виокремлювати в них частини та встановлювати зв'язки між ними	самостійний процес; сприймання більш стійке і цілеспрямоване; дитина виокремлює доступні їй розумінню суттєві ознаки предметів, робить елементарні узагальнення
Увага	має мимовільний характер; швидко переключаються з одного виду діяльності на інший	стає стійкішою; можливість довільної уваги в цьому віці ще надзвичайно обмежена, тому потрібно цілеспрямовано працювати над її розвитком	виникнення первинних форм довільної уваги, здатність зосереджуватися, керувати психічною діяльністю; зростає стійкість
Мислення	є наочно-дійовим; дитина мислить у процесі виконання тих чи тих дій, коли пояснення дорослого супроводжується наочним показом	активно розвивається; визначає найістотніші ознаки об'єкта, групує предмети за матеріалом, призначенням; доступне розуміння найпростіших причинних зв'язків у явищах	мислення дитини відокремлюється від сприймання та водночас від практичної дії і стає відносно самостійним процесом; залишаючись ще наочно-образним, воно поступово стає словесним
Пам'ять	мимовільна пам'ять переважає над довільною; характеризується образністю. Добре запам'ятовується тільки те, що було безпосередньо пов'язане з діяльністю, було цікавим й емоційно забарвленим	дошкільник запам'ятовує предмети, ситуації, слова в дії, в процесі їх практичної, ігрової, трудової діяльності. Уперше складається довільне запам'ятовування через повторення, елементарну систематизацію матеріалу	діти здатні до вибіркового й усвідомленого запам'ятовування; однаково успішно запам'ятовують як предметний, так і словесний матеріал; довільність процесів запам'ятовування та відтворення
Уява	є нестійкою; підтримується зовнішніми діями; функціонує поки дитина зайнята діяльністю	посилюється стійкість уяви; образи уяви яскраві, яскраві; збагачується репродуктивна уява	набуває творчого характеру. Дитина здатна уявити проміжні етапи та кінцевий результат власної діяльності; розрізняє уявне, вигадане і справжнє; з'являється особливий вид уяви – мрія
Почуття та емоції	яскраві та ситуативні. Дитина легко переймається емоціями інших. Емоції імпульсивно виникають і швидко минають.	стають дедалі стійкішими; характерним є перевага збудження над гальмуванням, що за найменшого порушення умов життя призводить до бурхливих емоційних реакцій	емоції дітей цього віку стриманіші. Діти вчаться приховувати страх, агресію, сльози, стають менш образливими. Засвоюють мову жестів, міміку, пози, інтонації голосу
Мовлення	ситуативне мовлення змінюється контекстним	період надзвичайної мовленнєвої активності, що виражається в нескінченних запитаннях до дорослих; розвивається монологічне мовлення	здійснюється перехід від переважно діалогічного мовлення до розгорнутих висловлювань; з'являється внутрішнє мовлення

психологічної й емоційної стійкості відіграє сюжетно-рольова гра, яка створює умови для прояву самостійності, розвитку навичок співпраці, взаємодопомоги та здатності долати труднощі у взаємодії з ровесниками.

Сюжетно-рольова гра дає дитині можливість прожити певні події, емоції, труднощі через рольову ідентифікацію. У грі дитина опановує соціальні ролі, розвиває емпатію, вчиться вирішувати конфлікти, домовлятися, підтримувати інших. Ці навички є основою для розвитку емоційної компетентності, а отже – і емоційної стійкості. Крім того, гра дозволяє дитині проявляти ініціативу, долати невдачі, отримувати позитивне

підкріплення, що сприяє зростанню самооцінки та формуванню впевненості у власних силах.

Педагоги й практичні психологи, які працюють у закладах дошкільної освіти, одноставно підкреслюють значущість сюжетно-рольової гри як дієвого засобу формування психологічної стійкості особистості дошкільника. Саме в цьому виді діяльності, особливо на початковому етапі – за підтримки дорослого, дитина вчиться моделювати й конструктивно вирішувати різноманітні кризові ситуації, що сприяє її емоційному дозріванню, адаптації та зростанню здатності до саморегуляції [11, с. 603]. Дитина потребує емоційно-психологічного безпечного середовища. Саме через

гру дитина активно взаємодіє з соціальним середовищем, набуває досвіду комунікації, розвиває емоційну чутливість, навички саморегуляції та долаття труднощів. Тому гра виконує надзвичайно важливу роль у формуванні внутрішніх ресурсів, зокрема – емоційної стійкості дошкільника.

Варто зазначити, що у грі реалізуються такі механізми, як зняття напруги, так і поступового занурення у складні ситуації, які потребують мобілізації внутрішніх ресурсів. Гра стає безпечним простором, де дитина експериментує зі стратегіями подолання та отримує досвід позитивного вирішення проблем.

Платформа НУМО, створена за ініціативи Міністерства освіти і науки України спільно з ЮНІСЕФ та ГО «Смарт освіта», є сучасним цифровим інструментом підтримки дошкільної освіти, що надає вихователям практичні ресурси для розвитку ключових компетентностей дитини, зокрема – емоційної стійкості. Завдяки інтеграції ігор, вправ, казок, анімаційних та інтерактивних матеріалів, платформа забезпечує умови для формування у дошкільників навичок саморегуляції, розпізнавання емоцій, подолання стресових ситуацій і розвитку позитивного ставлення до себе й оточення.

Зокрема, вихователям рекомендовано цілеспрямовано використовувати її ресурси – ігрові завдання, казкові історії, інтерактивні вправи та анімаційні відео, – що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту дітей. Особливої уваги заслуговують матеріали, які сприяють формуванню навичок розпізнавання і вираження емоцій, подолання страхів, емоційної саморегуляції та конструктивного реагування у складних ситуаціях. Ефективною практикою є інтеграція контенту платформи в щоденну діяльність: під час тематичних занять, ранкових зустрічей, рефлексивних бесід і рольових ігор. Таке системне впровадження цифрових ресурсів НУМО в освітній процес сприятиме розвитку впевненості у власних силах, зміцненню почуття емоційної безпеки та підтримці базової довіри до світу – ключових чинників психологічної стійкості дитини дошкільного віку.

Запропонуємо приклад практичного використання можливостей платформи: «Ситуація: Дитина відчула страх через звуки сирени. Застосування НУМО: провести з нею дихальну гру («Надуй кульку» з розділу про емоції); переключити увагу через казкову гру (Кубик Емоцій – розділ Ресурсна скриня (матеріали для роботи з емоціями)); запропонувати малювання емоції – «намалюй свій страх» і потім «перетвори його на щось смішне»; завершити день спільною

позитивною рутиною – наприклад, вправою «Що було доброго сьогодні?» [9].

Особливо цінним інструментом у процесі зниження тривожності та формування емоційної стійкості є зображувальна діяльність. Малювання, ліплення, аплікація мають застосовуватися з урахуванням вікових психологічних особливостей дітей дошкільного віку, адже саме на цьому етапі розвитку домінують емоційно-образне мислення, сенсорна чутливість та потреба в невербальному вираженні почуттів. Такі види діяльності дозволяють дитині виразити складні переживання у символічній формі, що знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє емоційному розвантаженню. Через художню діяльність дитина вчиться ідентифікувати власні емоції, управляти ними, а також трансформувати негативний досвід у позитивний образ.

Візуальне самовираження дає змогу дошкільникам, які ще не володіють достатніми вербальними навичками, безпечно проговорити свій стан через малюнок. Такі форми роботи сприяють зниженню психоемоційної напруги, розвитку саморегуляції, а також формуванню здатності усвідомлювати і виражати власні переживання у безпечній формі. Оскільки творча діяльність відбувається в атмосфері емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування та прийняття особистісної цінності іншого, його почуттів і переживань, у дітей формується відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості й успіху. Це, у свою чергу, активізує оздоровчий ресурс емоційної сфери дитини [5, с. 161].

Серед технік, які можуть допомогти розвивати емоційну стійкість дітей дошкільного віку, є монотипія (створення зображення на гладкій поверхні з подальшим перенесенням на аркуш паперу), що дозволяє експериментувати з формами, кольорами та текстурами, створюючи унікальні, непередбачувані образи, які відрізняються від початкового зображення. Такий процес стимулює гнучкість мислення, творче самовираження та здатність приймати новизну – риси, що є важливими складовими емоційної стійкості. Не менш цінною у цьому контексті є і техніка пальчикового малювання, яка дає змогу дитині безпосередньо взаємодіяти з фарбами, вільно виражаючи внутрішні переживання. Це сприяє зниженню тривожності, емоційного напруження та формуванню позитивного досвіду самовираження [7, с. 38].

Саме тому арттерапевтичні техніки, які можуть застосовуватись вже з трирічного віку, повинні інтегруватися в щоденну освітню практику закладів дошкільної освіти як ефективний засіб під-

тримки психологічного добробуту дитини в умовах кризи.

У контексті формування внутрішніх ресурсів дитини та зміцнення її емоційної стійкості важливим напрямом психолого-педагогічної роботи є створення так званих «островків безпеки» в просторі групи. Йдеться про спеціально організовані місця, які сприяють емоційному відновленню дитини, дають змогу усамітнитися, заспокоїтися або відреагувати складні почуття у прийнятний спосіб.

До таких елементів можуть належати «куточки затишку» – невеликі комфортні зони, облаштовані подушками, сенсорними іграшками, книгами, предметами з приємною текстурою. Перебування в такому середовищі сприятиме зниженню рівня тривоги, формуванню відчуття контролю над власним станом, активізації самозаспокійливих механізмів.

Ще одним ефективним інструментом є емоційні помічники відповідно до віку дитини – ляльки, м'які іграшки, тематичні картки з емоціями, які можуть використовуватися як посередники для вербалізації почуттів та навчання емоційної грамотності. Вони допомагають дитині ідентифікувати свій емоційний стан, обрати спосіб реагування, а також відчувати підтримку з боку дорослого та оточення.

Систематичне використання таких психолого-педагогічних практик дозволяє створити у групі

атмосферу прийняття, емоційної безпеки та довіри, що є необхідною умовою для стабілізації емоційного стану дошкільника, розвитку його стійкості до стресу та формування позитивного образу світу.

Висновки. Отже, з урахуванням психологічних особливостей дошкільного віку, формування емоційної стійкості дитини потребує комплексного підходу, що включає як розуміння внутрішнього світу дитини, так і створення безпечного, підтримувального середовища. Ефективними практиками в цьому напрямі є: створення стабільного режиму дня, який забезпечує відчуття передбачуваності й безпеки; впровадження ритуалів безпеки (наприклад, ранкові привітання, кола довіри, спільні завершення дня), що сприяють емоційному заземленню та згуртованості групи; організація ресурсного простору – куточків емоцій, сенсорних зон, місць для усамітнення, які дають можливість дитині регулювати свій емоційний стан; системна підтримка через гру, живе спілкування, безумовне прийняття та емоційне включення дорослого, що є фундаментом для розвитку довіри, емоційної компетентності й психічної стійкості.

Таким чином, грамотне врахування вікових психологічних потреб та цілеспрямоване створення ресурсного середовища дозволяє забезпечити належну підтримку дошкільника у кризових обставинах і сприяє формуванню в нього життєво важливих внутрішніх опор.

Список літератури:

1. Андрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 1–6.
2. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 3. Ч. 1. С. 11–18.
3. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. керівниц. Т. О. Піроженко, автор. кол.: О. М. Байер, О. К. Безсонова, О. К. Брежнєва, Н. В. Гавриш, Л. П. Загородня. Київ, 2021. 38 с. URL: <https://surl.li/vvrogo> (дата звернення: 25.07.2025).
4. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / за заг. ред. О. В. Низковської. Тернопіль : Мандрівець, 2022. 216 с.
5. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки*. 2021. Вип. 195. С. 159–163.
6. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 5. Вип. 16. С. 24–29.
7. Кошель А. П., Кульбако Н. П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навч.-метод. посіб. для студентів спец. «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів : ФОП О. В. Баликіна. 2020. С. 38–44.
8. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 87–91.
9. Платформа розвитку дошкільнят НУМО. URL: <https://numo.mon.gov.ua/> (дата звернення: 23.07.2025).

10. Соловйова Л. І. Структурні компоненти психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку. *Костюківські читання: зб. матер. наук. доповідь Всеукр. наук. конфер. (м. Київ, 23 квіт. 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с.*
11. Токарева Л. Д. Вектор психолого-педагогічного супроводу дошкільника в закладі дошкільної освіти в умовах війни. *Костюківські читання: зб. матер. наук. доповідь Всеукр. наук. конфер. (м. Київ, 23 квіт. 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с.*
12. Шиделко А. В. Емоційна стійкість особистості: наукові розвідки. *Наука і освіта. Серія : Психологія. 2017. № 3. С. 85–89.*
13. Шикиринська О., Мнишенко К., Петришина Т. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. *Інновації в дошкільній і початковій освіті. 2024. № 1. С. 33–42.*

Yaroshchuk N.P., Kozihora M.A. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL AGE AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE

The article explores the psychological characteristics of preschool age as a key prerequisite for the development of emotional resilience in children amid the social, political, and humanitarian challenges of modern times. It is noted that today Ukrainian preschool-aged children are growing up in the realities of war and ongoing instability, which have a significant impact on their psycho-emotional state. The article emphasizes that preschool age is a period of intensive personality development, during which cognitive processes are activated, self-regulation skills are formed, and internal control, emotional differentiation, and communication abilities emerge – all of which create a foundation for the development of inner resources and emotional resilience.

The paper analyzes contemporary scientific approaches to understanding the phenomenon of emotional resilience, its definitions, and the factors that influence its development in children. Emphasis is placed on the dynamic nature of this quality, which is shaped by experience, social environment, and the educational context. Particular attention is given to the role of pretend play as the leading type of activity during the preschool years, providing vast opportunities for psychological and pedagogical support. Play is considered an effective tool for developing emotional competence, self-regulation skills, overcoming fears, and reducing psycho-emotional tension.

Examples of the use of the NUMO digital platform are examined. This platform offers practical tools for fostering emotional resilience in children by integrating games, exercises, stories, and animated materials into the daily activities of preschool institutions. A crucial condition for the development of resilience is the creation of a safe emotional environment within the group – «islands of safety,» emotional corners, and the use of emotional aids to help children verbalize their feelings and maintain emotional connection.

The article concludes that effective psychological and pedagogical support must be grounded in a deep understanding of the age-related characteristics of preschoolers and focus on building an environment of trust, predictability, and emotional support. Systematic integration of these approaches enables children to develop the ability to cope with stressful situations, maintain mental well-being, and lays the foundation for successful socialization and adaptation in the future.

Key words: preschool children, emotional resilience, mental processes, age-related characteristics, visual activity, activity, resource.

Дата надходження статті: 30.07.2025

Дата прийняття статті: 22.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

ПСИХОЛОГІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 316.6:159.95

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/21>

Ахметова Л.А.

ДВНЗ «Поліський національний університет»

Литвинчук А.І.

ДВНЗ «Поліський національний університет»

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ТА МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПРОТИДІЇ ІНФОРМАЦІЙНИМ АТАКАМ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті висвітлено результати емпіричного дослідження критичного мислення та медіаграмотності як психологічних механізмів захисту від інформаційних атак в умовах гібридної війни. Дослідження проведено серед працівників Управління розвитку інформаційних технологій Житомирської міської ради та суміжних підрозділів (учасники мали різний вік і рівні освіти). Метою дослідження стало виявлення зв'язку між рівнями критичного мислення й медіаграмотності та стресостійкістю й рівнем тривожності. У статті також надається оцінка ефективності тренінгового втручання, спрямованого на розвиток навичок критичного мислення й медіаграмотності. У дослідженні використано адаптовану методику критичного мислення Л. Старкі, авторський тест на медіаграмотність, шкали тривожності Спілбергера-Ханіна, методику Холмса-Рей та тест на стресостійкість К. Шрайнер. Результати показали статистично значущі кореляції: високий рівень критичного мислення та медіаграмотності супроводжується низькою тривожністю й високою стресостійкістю. Особливо це простежується серед держслужбовців, які демонструють вищу резистентність до інформаційного впливу. У групі з нижчими показниками було проведено п'ятиденний тренінг, після якого зафіксовано суттєве покращення показників: зростання рівня критичного мислення та медіаграмотності, зниження ситуативної тривожності та підвищення психологічної стійкості. Зміни підтверджено повторним тестуванням і статистичним аналізом. Отримані дані підтверджують гіпотезу про важливу роль когнітивних навичок у зниженні вразливості до інформаційно-психологічного впливу, що особливо актуально під час гібридної війни. Практичне значення результатів полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми в діяльності державних установ, освітніх і безпекових структур як ефективного інструменту підвищення інформаційної безпеки, психологічної резистентності персоналу та посилення захисту громадян в умовах інформаційного протистояння.

Ключові слова: критичне мислення, медіаграмотність, інформаційна безпека, тривожність, стресостійкість, держслужбовці.

Постановка проблеми. У контексті сучасної гібридної війни інформація перетворюється на потужний засіб впливу на людську свідомість і формування уявлень про дійсність. Вона здатна спотворювати факти, активізуючи когні-

тивні упередження та послаблюючи здатність до об'єктивного аналізу подій. У таких умовах особливої важливості набуває розвиток навичок, що забезпечують громадянам здатність зберігати психологічну стійкість та інформаційну

безпеку, критично оцінювати медіаконтент, протидіяти маніпуляціям і сприяти поширенню правдивої інформації. Центральним чинником інформаційно-психологічного захисту виступає медіаграмотність, що охоплює здатність критично осмислювати зміст медіа, розрізняти достовірні факти й елементи пропаганди, а також споживати інформацію свідомо та вибірково. Особливої актуальності проблема медіаграмотності набуває в діяльності державних службовців, які в умовах війни не лише особисто ризикують піддатися інформаційним атакам агресора, а й мають відповідальність за прийняття рішень, що впливають на безпеку громадян та функціонування державних інституцій. Саме тому вивчення рівня медіаграмотності та критичного мислення у представників державного сектору, виявлення зв'язку між рівнями критичного мислення й медіаграмотності та стресостійкістю й рівнем тривожності, а також оцінка ефективності тренінгового втручання, спрямованого на розвиток навичок критичного мислення й медіаграмотності, є необхідною умовою забезпечення психологічної стійкості як на індивідуальному, так і на інституційному рівні, а також слугуватиме підґрунтям для формування ефективної інформаційної політики й протидії дезінформації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах сучасної гібридної війни медіаграмотність розглядається як комплекс когнітивних, аналітичних і соціально відповідальних навичок, що забезпечують здатність особистості критично оцінювати, фільтрувати та створювати інформаційний контент. Згідно з Е. Врагою та М. Таллі, медіаграмотність – це поведінкова практика, що передбачає перевірку джерел, аналіз жанрових особливостей контенту і формування навичок розпізнавання фейків та маніпуляцій [6, с. 5]. С. Вайнбург з колегами вводять поняття «цивільної онлайн-логіки» як здатності визначати достовірність інформації через критичне мислення та цифрову компетентність [7, с. 3]. Вітчизняна дослідниця Н. Заріцька акцентує увагу на світоглядному вимірі медіаграмотності, яка охоплює не лише аналітичну роботу з текстом, а й усвідомлення соціокультурного контексту повідомлень [1, с. 151]. У свою чергу, О. Ткачишина підкреслює важливість метакогнітивних процесів – рефлексії та усвідомлення власних упреждень, що формує інформаційну автономію людини [2, с. 359]. У контексті інформаційної безпеки Н. Марута і М. Маркова підкреслюють небезпеку інформаційно-психологічного впливу,

який призводить до спотворення сприйняття реальності, руйнації ціннісних орієнтирів та послаблення емоційної стабільності [3, с. 24]. Відповідно, розвиток медіаграмотності виступає інструментом протидії інформаційній агресії та засобом психологічного захисту. Ст. Голл у своїй моделі кодування-декодування показав, що інтерпретація медіаповідомлень значною мірою залежить від соціального досвіду отримувача, що узгоджується з уявленням про критичне мислення як процес рефлексивного осмислення інформації [8]. Українська дослідниця Г. Нерсесян наголошує на ролі медіаграмотності як засобу спротиву пропаганді, підкреслюючи, що вона виступає захисним бар'єром у війні за свідомість громадян [5, с. 58]. Розвиток цих компетентностей дозволяє формувати критично мисляче суспільство, здатне до опору інформаційно-психологічному тиску, збереження цілісності психіки та побудови конструктивного дискурсу.

В умовах повномасштабної війни, коли інформаційні атаки ворога детально сплановані, а переважна більшість населення України перебуває у постійному стресі, на наш погляд, необхідно приділити увагу виявленню зв'язку між рівнями критичного мислення й медіаграмотності та стресостійкістю й рівнем тривожності. До того ж, вважаємо з доцільне проведення оцінки ефективності тренінгового втручання, спрямованого на розвиток зазначених вище навичок.

Постановка завдання. Дослідити рівень критичного мислення та медіаграмотності державних службовців, встановити їх взаємозв'язок із психологічними характеристиками, зокрема тривожністю та стресостійкістю, а також оцінити ефективність тренінгових програм, спрямованих на розвиток зазначених когнітивних навичок і підвищення психологічної стійкості в умовах інформаційного впливу.

Відповідно до мети дослідження нами сформульовані наступні завдання: 1. Оцінити рівень критичного мислення та медіаграмотності держслужбовців; 2. Вивчити зв'язок зазначених навичок з психологічними факторами, такими як тривожність і стресостійкість; 3. Оцінити ефективність тренінгових втручань для покращення критичного мислення та медіаграмотності. Об'єктом дослідження виступають психологічні особливості державних службовців в умовах інформаційного впливу. Предметом дослідження є взаємозв'язок рівня критичного мислення та медіаграмотності державних службовців із їхньою тривожністю та стресостійкістю, а також вплив тренінгових втру-

чань на розвиток зазначених навичок і психологічної стійкості.

Виклад основного матеріалу. Дослідження ґрунтується на когнітивно-біхевіоральному підході, який розглядає критичне мислення та медіаграмотність як навички, що можуть бути сформовані й модифіковані через навчальні втручання. Теоретичну базу також становлять концепції інформаційної гігієни, стресостійкості, тривожності (на основі теорій Ч. Спілберґера, Г. Лазаруса) та критичного мислення (моделі Е. Глейзера, Р. Енніса). Емпіричні методи дослідження включають: 1. Тест критичного мислення Л. Старкі (адаптація О.Л. Луценко, 2004): 27 питань для оцінки рівня критичного мислення (максимум 27 балів); 2. Авторський тест медіаграмотності: 20 заголовків новин (50% реальних, 50% фейкових), кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Рівні: високий (17–20), середній (13–16), низький (9–12), критично низький (0–8); 3. Методику оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса і К. Раге: оцінка стресогенності життєвих подій за останні два роки (високий: 50–199, межовий: 200–299, низький: 300+); 4. Методику оцінки особистісної і ситуативної тривожності Ч. Спілберґера і Ю. Ханіна: шкали для вимірювання рівня тривожності (від 20 до 80 балів; низький: до 30, помірний: 31–44, високий: 45+); 5. Тест стресостійкості К. Шрайнера: оцінка здатності до самоконтролю в стресових ситуаціях (висока: 0–4, середня: 5–7, слабка: 8–9). Статистичні методи обробки результатів: описова статистика (середні, медіани, стандартні відхилення); кореляційний аналіз за Пірсоном.

У межах дослідження нами була сформована вибірка із 76 осіб, у склад яких увійшли працівники Управління розвитку інформаційних технологій Житомирської міської ради та суміжних структурних підрозділів установи (16 осіб), а також представники інших державних установ. Всі учасники дослідження були у віці 20–66 років, 41% чоловіків, 59% жінок, мали різні рівні освіти. Етапи дослідження: 1. Теоретичне обґрунтування проблематики, формулювання гіпотез; 2. Проведення первинного діагностичного обстеження; 3. Реалізація тренінгової програми; 4. Повторна діагностика; 5. Аналіз результатів і формулювання висновків.

1. Оцінка рівнів критичного мислення та медіаграмотності держслужбовців. В умовах ведення гібридної війни та постійного інформаційного тиску з боку ворога здатність державних службовців до критичного осмислення інформації

та їх медіаграмотність стають важливими чинниками національної безпеки. Вивчення цих характеристик дозволяє оцінити рівень психологічної готовності працівників державного сектору до інформаційного протистояння.

З метою емпіричної перевірки рівнів критичного мислення було застосовано тест Л. Старкі, який дозволяє оцінити здатність до аналітичного, логічного мислення та формування обґрунтованих висновків.

Отримані результати засвідчили, що: 18 осіб (24%) продемонстрували високий та дуже високий рівень критичного мислення, що свідчить про сформовані навички аргументованого аналізу інформації, розпізнавання маніпуляцій і логічних помилок; 37 осіб (49%) показали середній рівень, що вказує на наявність базових критичних компетентностей, які потребують подальшого розвитку; 21 особа (27%) мали низький рівень критичного мислення, що є загрозливим чинником у контексті їх професійної діяльності, особливо в умовах високої інформаційної вразливості.

Паралельно було проведено діагностику рівня медіаграмотності респондентів із використанням авторського тесту, який оцінює здатність орієнтуватися в медіапросторі, критично сприймати повідомлення ЗМІ, розпізнавати фейки та інформаційні маніпуляції. За результатами: 16 осіб (21%) мали високий рівень медіаграмотності (17–20 балів), що демонструє стійкість до інформаційного впливу та високий рівень цифрової компетентності; 32 особи (42%) показали середній рівень (13–16 балів), що свідчить про часткове володіння необхідними знаннями та навичками, але також вказує на потребу в подальшому навчанні; 19 осіб (25%) мали низький рівень (9–12 балів), що засвідчує недостатню обізнаність у питаннях безпечного споживання інформації; 9 осіб (12%) продемонстрували критично низький рівень медіаграмотності (0–8 балів), що створює потенційні ризики як для самих держслужбовців, так і для установ, у яких вони працюють.

Результати дослідження свідчать про неоднорідний рівень підготовленості держслужбовців до викликів інформаційної війни. Понад половина респондентів мають середній або низький рівень критичного мислення, а також недостатній рівень медіаграмотності. Це вказує на потребу у впровадженні систематичних освітніх та тренінгових програм із розвитку інформаційної стійкості, зокрема в межах підвищення кваліфікації для держслужбовців. Такий підхід сприятиме формуванню більш захищеного державного апа-

рату в умовах гібридних загроз та забезпеченню ефективного функціонування інституцій навіть під впливом деструктивного інформаційного середовища.

2. Дослідження зв'язку критичного мислення та медіаграмотності із психологічними факторами – тривожністю та стресостійкістю. Вивчення взаємозв'язку між когнітивними особливостями (рівнями критичного мислення та медіаграмотності) та психологічними чинниками (рівнями тривожності й стресостійкості) є ключовим для розуміння ефективності психоемоційного функціонування державних службовців в умовах інформаційного тиску. У контексті війни, коли на державні установи та посадовців спрямовані численні інформаційно-психологічні атаки, здатність особи мислити критично, аналізувати медіаінформацію та зберігати емоційну рівновагу стає надзвичайно важливою умовою їхньої психологічної безпеки.

Рівень критичного мислення оцінювався за тестом Л. Старкі, а рівень медіаграмотності – за авторською методикою. Показники тривожності визначалися за методикою Спілберга-Ханіна, а рівень стресостійкості – за тестом К. Шрайнера.

Згідно з результатами оцінки ситуативної тривожності: 20 осіб (26%) продемонстрували низький рівень, 38 осіб (50%) – середній рівень, 18 осіб (24%) – високий рівень ситуативної тривожності. Разом з тим, особиста тривожність розподілилась наступним чином: 17 осіб (22%) мали низький рівень, 41 особа (54%) – середній, 18 осіб (24%) – високий рівень особистої тривожності. У свою чергу, рівень стресостійкості, за тестом К. Шрайнера, розподілився так: 25 осіб (33%) продемонстрували високий рівень стресостійкості (0–4 бали), 35 осіб (46%) – середній рівень (5–7 балів), 16 осіб (21%) – низький рівень стресостійкості (8–9 балів).

Подальший аналіз показав наявність взаємозв'язку між рівнями критичного мислення, медіаграмотності та показниками тривожності й стресостійкості. Так, учасники з високим рівнем критичного мислення значно частіше демонстрували низький рівень як ситуативної, так і особистої тривожності, а також високу стресостійкість. У цій групі також спостерігався вищий рівень медіаграмотності, що свідчить про сформовані навички раціонального реагування на інформаційні впливи.

Натомість особи з низьким рівнем критичного мислення та медіаграмотності частіше демонстрували високі рівні тривожності та низьку стресос-

тійкість, що свідчить про їхню більшу вразливість до інформаційно-психологічного впливу. Це підтверджує припущення, що критичне мислення та медіаграмотність відіграють роль психологічних буферів, які знижують негативні емоційні реакції на стресові інформаційні стимули.

3. Оцінка ефективності тренінгових втручань для покращення критичного мислення та медіаграмотності. Тренінгове втручання проводилось у п'ять етапів. На першому етапі увага приділялась когнітивним упередженням й логічним помилкам; на другому – аналізу інформаційних атак на населення та державні установи, методам запобігання негативному впливу інформації на психологічний стан особистості; на третьому етапі – інфогіг'єні, кореляції критичності мислення зі збільшенням інформаційного навантаження в динаміці; на четвертому етапі – принципи створення медіаповідомлень та інформування населення з боку державних установ; на заключному етапі проводився відбір тренінгових завдань для впровадження у професійну діяльність й у роботу з населенням.

Результати після тренінгу. У групі з низьким та середнім рівнем критичного мислення і медіаграмотності ($n = 32$) було проведено п'ять тренінгових занять. Повторна діагностика засвідчила: підвищення рівня критичного мислення в середньому на +3,2 бала; підвищення медіаграмотності в середньому на +4,6 бала; зменшення рівня ситуативної тривожності на -6,3 бала; підвищення стресостійкості у 79% учасників (таблиця 1).

Таблиця 1
Порівняльні середні значення
до та після тренінгу

Показник	До тренінгу	Після тренінгу
Критичне мислення (макс. 27)	15,2	18,4
Медіаграмотність (макс. 20)	11,1	15,7
Ситуативна тривожність	46,7	40,4
Стресостійкість (0–9)	7,2	5,1

У групі працівників управління ($n=16$) середнє значення за всіма шкалами демонструє високу резистентність до інфоатак. Респонденти з низькою медіаграмотністю, навіть за умов середнього критичного мислення, демонстрували вищий рівень тривожності та низьку стресостійкість.

Після реалізації тренінгової програми у групі з низьким і середнім рівнем критичного мислення і медіаграмотності зафіксовано статистично зна-

чуші позитивні зміни: підвищення середніх балів за шкалами критичного мислення та медіаграмотності, зменшення ситуативної тривожності та зростання рівня стресостійкості.

Висновки. 1. Проведений аналіз наукових публікацій засвідчив, що критичне мислення й медіаграмотність дедалі частіше розглядаються як ключові чинники психологічного захисту особистості в інформаційну епоху. Особливої актуальності ці компетентності набувають для працівників державного сектору в умовах гібридної війни.

2. Емпіричне дослідження рівнів критичного мислення та медіаграмотності серед державних службовців Управління розвитку інформаційних технологій Житомирської міської ради та суміжних структурних підрозділів установи, а також представників ряду інших державних установ, показало нерівномірність розвитку цих якостей: лише 24% учасників мали високий рівень критичного мислення, а 21% – високий рівень медіаграмотності. Більшість продемонстрували середні або низькі показники, що вказує на потребу в цілеспрямованому формуванні цих навичок.

3. Рівні тривожності та стресостійкості серед досліджуваних виявили емоційно-психологічну напруженість: понад 48% мають середній або високий рівень ситуативної та особистої тривожності, а 21% – низький рівень стресостійкості. Це свідчить про психоемоційну вразливість у частини держслужбовців.

4. Виявлений зв'язок між когнітивними та психологічними чинниками засвідчив, що особи з вищими показниками критичного мислення та медіаграмотності, як правило, мають нижчі рівні тривожності та вищу стресостійкість. Це підтверджує гіпотезу про буферну функцію когнітивних навичок у запобіганні негативному впливу інформаційного середовища.

5. Практичний висновок полягає в необхідності інтеграції програм з розвитку критичного мислення й медіаграмотності до систем професійного навчання державних службовців. Це дозволить підвищити їхню психологічну стійкість, адаптивність до інформаційного навантаження та рівень професійної безпеки в умовах гібридних загроз.

Список літератури:

1. Заріцька Н.М. Медіаграмотність у контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в умовах гібридної війни: результати теоретичного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 4. С. 150–154.
2. Ткачишина О.Р. Медіаграмотність як основа психологічної безпеки особистості у сучасному інформаційному середовищі. *Організація безпечного освітнього середовища*. Тернопіль: ТОКІППО, 2023. С. 356–360.
3. Марута Н.О., Маркова М.В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрями її подолання. *Український вісник психоневрології*. 2015. Т. 23. Вип. 3(84). С. 21–28.
4. Медіаграмотність // Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Медіаграмотність> (дата звернення 05.07.2025).
5. Нерсисян Г.А. Медіаграмотність молоді – запорука протидії інформаційній агресії. *Інвестиції: практика та досвід*. 2018. № 6. С. 56–60.
6. Vraga E. K., Tully M. Theorizing news literacy behaviors. *Communication Theory*. 2020. Vol. 31. P. 1–21.
7. Wineburg S., McGrew S., Breakstone J., Ortega T. Evaluating information: the cornerstone of civic online reasoning. *Stanford Digital Repository*. 2016. URL: <https://purl.stanford.edu/fv751yt5934> (дата звернення 05.07.2025).
8. Hall S. Encoding and Decoding in the Television Discourse. *CCCS Selected Working Papers* / ed. A. Gray. Abingdon. 2007. Vol. 2. P. 386–398. URL: <https://surl.li/valmbo> (дата звернення 07.07.2025).

Akhmetova L.A., Lytvynchuk A.I. DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING AND MEDIA LITERACY AS PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PROTECTION AGAINST INFORMATION ATTACKS IN WAR CONDITIONS

The article highlights the results of an empirical study of critical thinking and media literacy as psychological mechanisms of protection against information attacks in the conditions of hybrid war. The study was conducted among employees of the Information Technology Development Department of the Zhytomyr City Council and related departments. The aim of the study was to identify the relationship between the level of critical thinking, media literacy, stress tolerance and anxiety level, as well as to assess the effectiveness of a training intervention aimed at developing the above skills. The study used the adapted critical thinking methodology of L. Starkey, the author's media literacy test, the Spielberg-Khanin anxiety scales, the Holmes-Rage methodology and the K. Schreiner stress tolerance test. The results showed statistically significant correlations: a high level of

critical thinking and media literacy is accompanied by low anxiety and high stress tolerance. In the group with lower indicators, a five-day training was conducted, after which a significant improvement in the indicators was recorded: an increase in the level of critical thinking and media literacy, a decrease in situational anxiety and an increase in psychological resilience. The changes were confirmed by repeated testing and statistical analysis. The data obtained confirm the hypothesis about the important role of cognitive skills in reducing vulnerability to information and psychological influence, which is especially relevant during hybrid warfare. The practical significance of the results lies in the possibility of using the developed training program in the activities of state institutions, educational and security structures as an effective tool for increasing information security, personnel's psychological resilience and strengthening the protection of people under information confrontation.

Key words: critical thinking, media literacy, information security, anxiety, stress resistance, training interventions, civil servants.

Дата надходження статті: 21.07.2025

Дата прийняття статті: 31.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Гурлєва Т.С.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Журавльова Н.Ю.

Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

УСВІДОМЛЕННЯ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИМИ УКРАЇНЦЯМИ ВАЖЛИВОСТІ ОПОРИ НА ВЛАСНІ ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ У ПОДОЛАННІ ВИКЛИКІВ ВІЙНИ: АСПЕКТИ ПСИХОЕДУКАЦІЇ

У статті розглянуто важливість розуміння вимушено переміщеними особами власних внутрішніх ресурсів, усвідомлення їх ролі у подоланні кризових ситуацій, тяжких переживань, пов'язаних з російською воєнною агресією проти України. Акцентовано увагу на таких особистісних ресурсах сучасного українця, як стресостійкість і довіра до себе, доведено їх особливе значення у процесі попередження травматичних розладів, подолання непростих випробувань, пов'язаних із необхідністю переселення в більш безпечні місця для збереження життя, психічного здоров'я, самоідентичності. На основі аналізу результатів експериментального дослідження встановлено важливість розуміння українцями необхідності знаходити, розвивати і використовувати власні особистісні ресурси як внутрішню опору у боротьбі з викликами воєнного часу взагалі і з вимушеним переселенням через війну, зокрема. Визначено психологічні компетентності людини, яка стоїть перед вибором переселення в безпечне місце, адаптації до нових умов проживання, а також чинники і умови розвитку психологічної стійкості і довіри до себе як внутрішніх ресурсів, важливих для подолання широкого кола життєвих складнощів, породжених вимушеною зміною місця проживання. Авторами запропоновано психологічні рекомендації для вимушено переміщених українців щодо розширення їх уявлень про значення та розвиток певних власних якостей і властивостей, необхідних компетентностей для вирішення низки питань, пов'язаних із переселенням в умовах війни. Придільено увагу можливостям саморозвитку даної категорії громадян. Показано значення аспекту психоедукації у процесі психологічної допомоги.

Ключові слова: вимушено переміщені особи, особистісні ресурси, стресостійкість, довіра до себе, чинники становлення, компетентності, психоедукація, психологічна допомога, війна.

Постановка проблеми. Населення України на початку повномасштабного вторгнення росії-агресорки в нашу країну масово зіштовхнулося з життєвою необхідністю терміново залишати свої домівки, міста і села та виїжджати на більш безпечні місця, аби зберегти життя і здоров'я своє, своїх рідних і близьких, своєї родини. Саме цей мотив виявився провідним у процесі прийняття рішення переїхати на більш безпечну територію [3]. Дехто виїхав і невдовзі повернувся до рідної оселі, інші залишаються й досі на новому місці або регулярно змінюють його, стикаючись з різноманітними труднощами як соціального, так і психологічного характеру.

Вимушено переміщені українці через травматичний досвід війни у своїй більшості проходять через кризові переживання, пов'язані з порушенням звичних соціальних зв'язків, складнощами адаптації на новому місці проживання, регуляції власного психоемоційного стану, невизначеністю свого майбутнього і так далі. Необхідність вирішення багатьох проблем вимушеного переміщення стало викликом до життєстійкості переселенців, їх стресостійкості, здатності боротися за збереження власної ідентичності, стверджувати життя, прогнозувати і творити майбутнє, поставило питання психологічної допомоги означеній категорії співвітчизників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Нагальною постала проблема пошуку і розвитку особистісних ресурсів вимушено переміщених українців, аби фізично вижити, морально вистояти, соціально адаптуватися і безперервно розвиватися як особистість (Н.Г. Скрипник, О.М. Малиновська, Л.Д. Яценко та ін.). Психологами розробляються питання розвитку компетентностей людини, а саме, визначається коло знань, умінь і навичок для подолання кризових обставин, зауважується розвиток якостей особистості, що є психологічною опорою виживання, розвитку, творчості, духовного зростання. Розробляються і запроваджуються психотехнології психологічної допомоги і самопомоги людині в сучасних умовах, ґрунтовані на зарубіжних і вітчизняних дослідженнях [10; 11; 13; 15; 17; 19].

Крім того, такі якості особистості, як стресостійкість, внутрішній локус контролю, незалежність, довіра до себе тощо, є необхідними у протидії зовнішнім викликам, а брак розвитку цих властивостей або їх відсутність значно обмежують здатність людини витримувати напругу кризових обставин воєнного часу, зменшують її адаптивний ресурс, можуть створювати передумови розвитку різного роду психоемоційних порушень (високої тривожності, депресивності, безпорадності, втрати сенсу життя, різних проявів посттравматичного стресового розладу та ін.). Тому дослідження арсеналу можливостей розвитку внутрішніх ресурсів співвітчизників, увага до їх вміння спиратися на власні особистісні ресурси та розуміння ними цінності внутрішніх опор є умовою попередження розвитку психоемоційних порушень, можливих проявів ПТСР і фактором повноцінного становлення особистості взагалі. Зауважимо особливу важливість для українців з досвідом вимушеного переміщення усвідомлення ролі внутрішніх ресурсів у розбудові власного життя, як теперішнього, так і майбутнього.

Під ресурсом науковці розуміють запас життєвих можливостей та широкий спектр психологічних феноменів людини, спираючись на які вона здатна долати труднощі, досягати благополуччя, приходити до відчуття власної сили, впевненості (А.В. Куріцина та ін.) *Особистісні ресурси* – це життєві опори та можливості, які є в розпорядженні людини для вирішення будь-яких життєвих завдань, пов'язаних з діяльністю, адаптацією, розвитком, ефективним реагуванням на виклики і складнощі життя (О.С. Штепа та ін.).

До *внутрішнього ресурсу* відносять сильні сторони людини, психічний особистісний потенціал (життєві цінності, оптимізм, здатність до самопідтримки, самоповагу, самоконтроль, віру, мотивацію, характер, здібності, установки, навички тощо), все те, що допомагає людині зсередини, робить особистість незламною у ситуаціях небезпеки (А.В. Куріцина та ін.) Підкреслимо значення ціннісно-сміслової сфери особистості як ресурсу у попередженні і подоланні негативних наслідків стресових подій [8; 14].

Постановка завдання. *Мета* – дослідити усвідомлення вимушено переміщеними особами і тими, хто ще стоїть перед вибором «їхати-не їхати» у воєнних умовах невизначеності, втрати орієнтирів, важливості і актуальності таких особистісних якостей, як стресостійкість і довіра до себе, показати їх тісний взаємозв'язок; визначити умови розвитку стресостійкості і довіри до себе як визначальних особистісних ресурсів; представити можливості психоедукаційної роботи психолога з клієнтом-переселенцем з метою зміцнення цих якостей.

Методи дослідження. Застосовувались методи дослідження, такі як: теоретичний аналіз, синтез, узагальнення даних, висвітлених в науковій літературі та результатів власних досліджень; опитування, методика психологічного шкалювання; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У цій статті ми розглянемо такі якості особистості, що виступають необхідним психологічним адаптаційним і розвивальним ресурсом, вагомою складовою психічного здоров'я і благополуччя українців, що зазнали вимушеного переміщення через війну, як *стресостійкість і довіра до себе*. Також приділимо увагу аспектам психоедукації щодо понять стресостійкості і довіри до себе з метою більш повного розкриття їх змісту та значення у структурі особистості, що перебуває у кризових умовах, донесення означеної інформації до свідомості співвітчизників для глибокої усвідомленості ними важливості опори на власні особистісні ресурси у подоланні викликів війни.

Ми спираємось на розуміння *стресостійкості* як такої «системно-інтегративної властивості особистості» [12, с. 87], яка в складних психоемоційних умовах спроможна забезпечити поєднання зовнішньої успішної діяльності з внутрішньою рівновагою, а також відновлювання психоемоційного стану у разі його дестабілізації [7; 10; 13; 16; 19 та ін.]. Це «здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне

здоров'я, особистісну цілісність» [18]; вміння під тиском стресорів не руйнуватися самому і не руйнувати оточуючих. Стресостійкість є однією з важливих внутрішніх опор, необхідних для ефективної регуляції людиною власного психо-емоційного стану, вирішення завдань адаптації до нових життєвих обставин у кризових умовах, породжених агресивною війною.

Довіра до себе визначає внутрішню опору людини на себе, коли треба визначитися у виборі, брати на себе відповідальність, особливо у ситуації невизначеності, вибірково прислухатися до думки і рекомендацій оточуючих людей, критично сприймати інформацію, яка поступає з офіційних і неофіційних джерел, від людей. Довіра до себе проявляється у дослуханні до власної думки, самого себе, у дотриманні усталеної позиції, коли особистий досвід у складних життєвих обставинах виявився і усвідомився людиною як позитивний, успішний [2; 4]. Довіра до себе – відображає позитивне ставлення до себе, що пов'язане з відношенням до оточуючих людей і світу взагалі.

Психоедукація (психоосвіта) – це процес надання людям необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх вплив на особистість, здоров'я загалом. Це пояснення і донесення до людей причин та наслідків психологічних труднощів, ознак психічних розладів з метою підвищення обізнаності щодо власного психічного здоров'я, критеріїв його оцінки, розуміння факторів, що впливають, інформованості про рекомендовані дії у разі погіршення внутрішнього самопочуття, а саме, пошуку фахової підтримки чи самопомогі. Психоедукація може застосовуватися як окремий вид психологічної допомоги або як частина консультативного чи психотерапевтичного процесу [1; 10; 20 та ін.].

Для досягнення мети і з'ясування дослідницьких завдань нами було опитано 213 українців. За результатами досліджень [2; 3; 4] стресостійкість і довіра до себе мають достовірну позитивну кореляцію, більш того, вони тісно пов'язані з такими рисами і якостями, як внутрішній локус контролю, автономність чи незалежність, здатність вступати в довірливі, діалогічні стосунки з іншими людьми, здійснювати конструктивну комунікацію в реальному житті і в інформаційному просторі, що підвищує здатність до успішного протистояння страху, відчаю, стражданням, інформаційній неозначеності і дезорієнтованості.

За результатами нашого (Н.Ю. Журавльова) дослідження *внутрішніх ресурсів вимушено переміщених осіб* (на виборці 35 осіб), найбільш

ресурсними виявилися соціальні аспекти (стосунки з друзями – 82,8%, з сім'єю – 72,4%, соціальна підтримка – 69%) та позитивне самосприйняття, а саме, віра в себе, власні сили – 79,3%. Достатньо важливим досліджуваним названо ресурс комунікативних навичок – 65,5% та пов'язана з цим ресурсом здатність до успішного вирішення конфліктів – 58,6%, також попередній успішний досвід – 55,2%. До того ж, важливим власним ресурсом вимушено переміщені українці вважають відповідальність – 62,1%, оптимізм – 62,1%, цінності – 62%. Звертає на себе увагу той факт, що власні навички психорегуляції тільки 34,5% опитаних українців визначили як ресурс, яким вони володіють, тоді як потребу у розвитку стресостійкості відмітили 90% респондентів, а значення стресостійкості у житті людини взагалі зауважили 93% досліджуваних. На тлі того, що прояви тривожності мають 55% опитуваних, ознаки депресії – 28% (за методикою Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)), знижений рівень стресостійкості (низький та нижче середнього по Шкалі Коннора-Девідсона 10 (Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC-10) – 43%, виражені ознаки ПТСР діагностуються у 11% (Шкала самооцінювання щодо наявності ПТСР (PCL-C, цивільна версія)). Отримані дані наголошують про важливість розвитку стресостійкості як ресурсу особистості в кризових умовах.

Респондентам (32 особи) пропонувалось оцінити власну емоційну стійкість за Шкалою суб'єктивної оцінки до переміщення (у ситуації вираженої небезпеки) і після переміщення у більш безпечне середовище [3]. Отримані результати у процентному відношенні представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Емоційна стійкість ВПО до і після переміщення (у %)

Емоційна стійкість	Низька	Середня	Висока
До	10%	51%	39%
Після	7%	61%	32%

Результати опитування показали певну динаміку рівня емоційної стійкості *до і після* переміщення: емоційна стійкість знизилась у 39% респондентів, підвищилась у 42%, залишилась без змін у 19% опитуваних. Аналіз коментарів респондентів виявив різницю у їх баченні основ власної стійкості до переміщення (у ситуації небезпеки) і після переміщення (у більш безпечній ситуації). Емоційну стійкість до переміщення респонденти пояснювали: вірою у Бога

і перемогу, відчуттям відповідальності за себе і за рідних, вмінням керувати власним емоційним станом, визначеністю найближчої перспективи. Причина емоційної стійкості після переміщення пояснювалась тим, що у більш безпечній ситуації людина почувається спокійніше. Низьку стресостійкість у ситуації небезпеки (до переміщення) опитувані пов'язували із важкістю впоратися зі страхом, високою тривожністю, невизначеністю, неготовністю пережити такі потрясіння. Відсоток низької емоційної стійкості впав з тієї причини, що, на думку респондентів, вони стали більш впевненіші в собі, у правильності власних дій, відчули більшу опору в собі і підтримку з боку оточуючих людей.

Аналіз результатів дослідження показав, що вимушено переміщені співвітчизники, а також ті українці, що стоять перед вибором «переїхати-не переїхати», розуміють стресостійкість як здатність «впевнено і твердо стояти на ногах», «як емоційну стійкість», тобто як той психологічний ресурс, який є помічним при здійсненні важливих рішень, подоланні труднощів переселення. Усвідомлення власного ресурсу стресостійкості, вміння спиратись на нього, дбати про його розвиток є важливим аспектом стресостійкості особистості. Обговорення питання – як можна розуміти стресостійкість, яким чином використати цей ресурс, розпізнати його і включати в процес саморозвитку – здійснюється психологом у процесі психоедукації.

Розглянемо докладніше поняття довіри до себе, його співвідношення з поняттям довіри до інших, до світу взагалі. Довіра до себе існує в єдності з довірою до світу і виявляється у варіативному переживанні самоцінності, самоприйнятті й самоприхильності людини у різних сферах життя, впливає на її досягнення і успіхи, відчуття захищеності (Н.М. Василюк, Н.О. Єрмакова, Н.Ф. Шевченко, О.М. Шевченко, Д.Л. Фельц (D.L. Feltz)). Це – автономність, ініціативність, здатність успішно адаптуватися до соціокультурної ситуації, це смисложиттєві орієнтації, самопізнання, самоактуалізація, інтелектуальний саморозвиток та самопроекування (О.І. Галєн, О.С. Капінус, В.О. Татенко, Г.В. Чайка). Довіра до себе по'язана з оптимістичним уявленням про себе, позитивною самооцінкою, самоповагою людини, її добробутом, довірливими стосунками з іншими (Т.М. Титаренко, О.Я. Кляпець, Р. Бенабу (R. Bénabou), М. Розенберг (M. Rosenberg)). Це переконаність у своїй унікальності, віра в свої сили, власну значущість, цінність та потрібність.

В своїй роботі ми притримуємося розуміння довіри до себе як важливого психологічного ресурсу особистості, що може суттєво впливати на здатність індивіда адаптуватися до кризових ситуацій, підтримувати психологічну стійкість (впевнено стояти на ногах, відчуваючи внутрішню опору), сприяти подоланню стресу та збереженню психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Довіра до себе відображає внутрішню впевненість у власних здібностях, якостях, думках та судженнях, можливостях досягати успіху, означає творчу активність, прагнення людини шукати опору в самій собі, вміння нести відповідальність за своє життя, приймати самостійні рішення в кризових умовах, це сміливість ставити прогнози і прислухатися до власної інтуїції (Т.С. Гурлева, В.О. Шевельов). Довіра до себе як ключовий особистісний ресурс може суттєво впливати на здатність індивіда адаптуватися до кризових ситуацій, приймати ефективні рішення та підтримувати психологічну стійкість (стресостійкість), сприяти подоланню стресу та збереженню психічного благополуччя.

В дослідженні усвідомлення такого ресурсу як довіра до себе, брало участь 146 українців від 18 до 70 років, серед них: жінок – 89%, чоловіків – 11%. Із загального числа опитаних ті, хто переїхав – 58,9%, ті хто не переїжджав і залишився на звичному місці проживання – 41,1%.

На питання анкети «*В найкритичніших життєвих ситуаціях наскільки важливо опиратися саме на себе, довіряти собі?*» 84,2% опитаних показали найвищі показники (6 і 7) по шкалі самооцінювання від 1 до 7.

На питання анкети «*На скільки сильно Ви покладаєтесь самі на себе, довіряєте собі в складних життєвих ситуаціях?*» респонденти також відмітили високі показники: 61,7% (позначки від 6 до 7), середні – 34,2% (за позначкою 4-5); і показали дуже низькі значення реального прояву довіри до себе у складних обставинах (від 1 до 3 позначки на лінійці самооцінювання) – 4,2% опитаних (рис. 1).

Можна сказати, що опитані українці усвідомлюють довіру до себе як важливу якість у переборенні труднощів життя під час війни, втім на ділі, у реальній складній життєвій ситуації, не завжди або далеко не всі покладаються на себе, а також губляться і некритично сприймають новини з ТБ або Інтернет, інформацію від найближчого оточення. З бесіди ясно, що цьому виявилися різні причини, серед яких: «не знаю як, не вмію висловити свою думку», «не впевнений, чи вірні мої

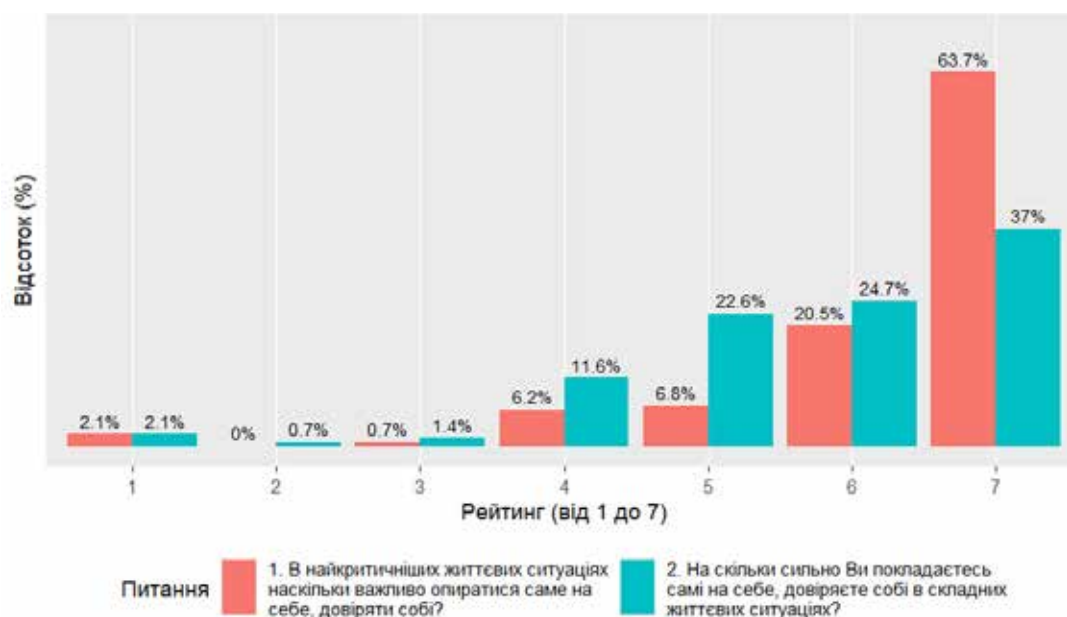


Рис. 1. Частотний розподіл варіантів відповідей на питання «В найкритичніших життєвих ситуаціях наскільки важливо опиратися саме на себе, довіряти собі?» та «На скільки сильно Ви покладаетесь самі на себе, довіряєте собі в складних життєвих ситуаціях?» (у відсотках, n=146)

думки і дії», «боюсь брати на себе відповідальність», «не відчуваю підтримку з боку інших», «коли різні думки і не розумієш, кого слухати і що робити» і таке подібне. Тобто, можна сказати, що виявляються не розвинуті компетенції особистості, які визначають довіру до себе, стан впевненості і відповідальності. На невизначеність у прояві довіри до інших впливають стосунки з людьми, які є: знайомі-незнайомі, викликають довіру – не викликають довіру, довіряють тобі – не довіряють тобі, ворожо налаштовані, недовірливо ставляться тощо. На переживання і стан недовіри діє обстановка, яка сприймається як незнайома, суперечлива, повна небезпек. Розгубленість у людини викликає незрозуміла чи заперечлива інформація, неперевірені повідомлення, чутки тощо.

Розглянемо *можливості психоосвіти* вимушено переміщених українців стосовно таких внутрішніх ресурсів як стресостійкість та довіра до себе.

Психоедукація вимушено переміщених осіб щодо поняття стресостійкості може включати крім його визначення, також перелік рис, притаманних стресостійким особистостям. Розглянемо ці риси докладніше.

Фахівці зауважують, що більш стійкі до стресу активні, впевнені у собі, здатні довіряти собі, оптимістично налаштовані, з високою адекватною та стабільною самооцінкою, самостійні та незалежні, здатні брати на себе відповідальність, з інтернальним локусом контролю, особистісно

зрілі люди. Це ті, хто усвідомлюють свої проблеми та налаштовані на їх вирішення, зорієнтовані на конструктивні копінг-стратегії (на відміну від захисних стратегій уникнення, тяжіння до позиції «жертви» тощо), гнучкі, з розвиненими комунікативними навичками і соціальними зв'язками. Здебільшого стресостійкі люди спрямовані на професійну реалізацію, творче самовираження, поділяють загальнолюдські цінності, здатні до цілісного сприйняття світу, людей, себе [6; 9; 17].

Означені характеристики стресостійкості є по суті напрямками для її розвитку, тим внутрішнім потенціалом, що здатен забезпечити витривалість людини у кризових умовах. Вважаємо, що орієнтація вимушено переміщених українців на формування та посилення саме означених рис є важливим психоедукаційним завданням у психологічній роботі з даною категорією населення.

Зауважимо, проявами низької стресостійкості є висока тривожність, депресивність, загальна напруженість, страхи, фобії, залежність, низька самооцінка, виражена невпевненість, складнощі у прийнятті життєвих рішень тощо. Низька стресостійкість, як і виражена недовіра до себе можуть бути одним із наслідків травматичного досвіду, ризик отримання якого для вимушено переміщених осіб є доволі високим, бо більшість з них пережили надзвичайно складні, шокуючі події, які могли викликати відчуття безпорадності, безнадії, панічні настрої. Тому вимушено переміщеним співвітчизникам важливо володіти

інформацією про загальні ознаки погіршення внутрішнього самопочуття, у тому числі проявів ПТСР (підвищена тривожність, депресивність, апатія, роздратування, агресивність, втома та інші негативні психоемоційні стани), щоб на ранньому етапі помітити деструктивні зміни психоемоційного стану та вчасно отримати психологічну допомогу (самодопомогу чи звернутися до фахівця). Загалом критерії психічного (ментального здоров'я), а також ознаки його порушення можуть бути важливою частиною психоедукації у роботі з вимушено переміщеними українцями.

У дослідженнях привертає увагу те, що ті респонденти, кому вдалося подолати значні труднощі, впоратися з випробуваннями, згодом визнали, що через такий непростий життєвий досвід їх довіра до себе, впевненість у собі і власних можливостях, стресостійкість, загальна ресурсність зросли, що є гарним прикладом особистісного «розвитку, активованого переміщенням» [3; 15, с. 398]. Таким чином, досвід переміщення може сприяти розвитку життєтворчих умінь, і пов'язаних з ними знань та навичок (О.А. Даценко), це також нагода і можливість вивірити власні смисложиттєві орієнтації, буттєві цінності. Але все це можливо за умови, коли людина сприймає складні життєві обставини як можливість для саморозвитку і свідомо обирає шлях самовдосконалення, самоздійснення, творення себе та творчої побудови свого життя (І.Г. Єрмаков, Т.С. Антоненко).

Психоедукація стосовно довіри до себе має допомогти клієнту оглянути власні можливості, ресурси, визнати їх. Людина має розуміти, що довіра до себе розкривається, коли вона відчуває, що спроможна долати складнощі переселення, впоратися зі страхами і розпачем, налаштована на власні сильні сторони і можливості, здатна опертися на себе, довіряти власному минулому досвіду і собі теперішньому, хоче і може достойно відповісти на труднощі і виклики життя. Це бачення себе у перспективі і здатність без страху змінюватись, корегувати і вдосконалювати власне «Я», позитивно ставитися до себе, шукати способи представленості себе у світі. Психоедукація має бути спрямована на розширення уявлень клієнта також про можливі сфери, в яких людина може виявити і утвердити власну довіру до себе.

Вагомим питанням психоедукації внутрішньо переміщених осіб є інформування про важливість володіння *підходами до прийняття рішень, здійснення вибору* у контексті розвитку стресостійкості і довіри до себе. Вміння вчасно помічати негайно, визначати сутність проблем та вирішу-

вати їх підтримує в людині відчуття себе у якості автора свого життя, а не жертви обставин, посилює її впевненість у собі, стресостійкість, життєстійкість загалом [3 та ін.].

Ситуація вимушеного переміщення поставила співвітчизників перед життєвим вибором в його екзистенційному вимірі «буття й небуття» з відповідними вимогами до особистості (важливістю усвідомлення ціннісно-смыслового аспекту вибору, відповідальністю, здатністю до активних дій попри відсутність гарантій дійти бажаного, готовністю прийняти ціну вибору). Розвиток здатності до прийняття повсякденних рішень різного плану та рівня, здійснення життєво значущого вибору, у тому числі екзистенційного, є важливим аспектом посилення довіри до себе, зміцнення опірності стресу.

Підкреслимо важливість уваги у психоедукаційній роботі у воєнний час до такого ресурсу українців, у тому числі вимушено переміщених, як *здатність критично оцінювати інформацію*, що споживається, вміння помічати можливий деструктивний вплив на власний психоемоційний стан недостовірних, спотворених вкидів ЗМІ. Підвищення рівня медіаосвіти, увага до власної інформаційної психогієни, довіра до себе як споживача медіаінформації є важливими аспектами зміцнення стресостійкості внутрішньо переміщених співвітчизників [4; 5 та ін.].

В умовах війни можливості звернення до психолога можуть бути обмежені з різних причин, тому розвиток навичок самодопомоги з питань психоемоційної регуляції, власної стресостійкості є вкрай важливими для вимушено переміщених українців. Про це важливо говорити з даної категорією громадян, інформувати про існуючі методи самодопомоги, самопідтримки, мотивувати на ознайомлення з ними та свідоме практичне засвоєння. Це можуть бути техніки саморегуляції психоемоційного стану, методи ефективної комунікації, підходи до прийняття життєвих рішень та вибору, навички піклування про себе, свідомо увага до вибудовування конструктивних, довірчих стосунків з оточуючими як у сім'ї, так і з різними соціальними спільнотами. Підкреслимо, що здатність інтегруватись у громади за новим місцем проживання, можливість мати підтримуюче оточення, до якого є довіра, є вкрай важливою умовою для підтримки власної емоційної стабільності для вимушено переміщених осіб.

Психоедукація, що спрямована на розвиток здатності до самостійного регулювання своїх внутрішніх процесів, відповідальності за свій

психологічний стан, вміння спиратися на власні ресурси, фактично орієнтує людину на посилення впевненості у собі, формує умови для підвищення її інтернальності, відчуття особистої сили і опори, стресостійкості, що відповідає потребам вимушено переміщених українців щодо подолання кризових обставин через війну.

Окремої уваги у психоедукаційній роботі з вимушено переміщеними українцями є тема *психологічних ресурсів*. Українцям важливо розуміти про свої внутрішні ресурси, вміти їх рефлексувати, спиратися на ті, що є, виявляти ті, яких не вистачає для вирішення тих чи інших життєвих завдань, вміти мотивувати себе на розвиток необхідних ресурсів (особистісних якостей, вмінь, знань), вміти знаходити способи їх розвитку [8]. Безумовно, для налагодження свого життя людині важливі також і *зовнішні ресурси*, під якими розуміються матеріальні цінності, соціальні статуси і зв'язки, сім'я, друзі, хобі, робота, музика, спорт, природа тощо. Вимушено переміщені українці особливо потребують житло, роботу для матеріального забезпечення своїх сімей, навчання дітям і молоді, соціальних гарантій тощо. Підтримка даної категорії громадян вельми важлива зі сторони держави, громад. Разом з тим, активна позиція самих переселенців, їх особиста відповідальність за своє майбутнє, розуміння того, що зовнішні ресурси є певним наслідком усвідомлення і використання власних внутрішніх ресурсів – все це ми вважаємо важливими акцентами у психоедукаційній роботі з означеною категорією населення, засобом мотивування окремої людини до особистісного розвитку, психологічного зростання, професійного самовизначення, усвідомлення і розширення перспектив свого майбутнього.

Узагальнюючи тему психоосвіти вимушено переміщених українців, крім вищезначених аспектів, підкреслимо також важливість *мотивації* даної категорії населення *до розвитку наступних здатностей*: ефективно функціонувати в умовах високої невизначеності та загальної нестабільності; ухвалювати виважені рішення в стресових умовах, розвивати навички швидкої оцінки ситуації; знаходити та використовувати ефективні копінг-стратегії для подолання життєвих труднощів; розвивати та підтримувати оптимістичний

погляд на життя, позитивний світогляд; формувати конструктивне когнітивне оцінювання, яке орієнтує на сприйняття життєвих викликів не як загрозу, а як можливість для розвитку; формувати навички швидкої адаптації до нових умов через навчання, набуття нових компетенцій, гнучкість, винахідливість, творчість; загалом утримувати активну життєву позицію [13, с. 166–167, 186, 191]. Мотивація, на нашу думку, є внутрішнім двигуном, могутньою рушійною силою зокрема становлення стресостійкості та довіри до себе.

Висновки. Психоедукаційна робота, спрямована на визнання вимушено переміщеними українцями важливості усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, їх розвитку, вміння свідомо спиратися на свій потенціал та застосовувати його у життєвих ситуаціях, у тому числі кризових, породжених війною, є значущою частиною психологічної роботи з даною категорією населення. Стресостійкість та довіра до себе органічно пов'язані між собою у структурі особистості, її особистісних якостей, є її важливими внутрішніми опорами у протистоянні викликам воєнного часу, вирішенні життєвих завдань, що виникають через вимушене переміщення.

Для повноцінного життя людина має і повинна свідомо і активно використовувати особистісні ресурси, які і визначають її як ресурсну, перспективну, наділену можливостями становлення і розвитку. Така людина характеризується енергією та мотивацією вирішувати як будь-які щоденні справи, так і готовністю долати труднощі життя і вимальовувати далекосяжні перспективи власного розвитку. Ситуації, в яких перебувають вимушено переміщені українці, як будь-яка криза, можуть провокувати або зниження, або підвищення почуття самоцінності, довіри до себе і свого оточення, особистісну стресостійкість. Психоедукація спрямована на посилення здатності долати труднощі і гідно стояти перед викликами, стверджувати себе і перемагати в нелюдських умовах війни. *Подальші наукові пошуки* будуть пов'язані з продовженням дослідження ролі психоедукації, особливостей її здійснення у психологічній допомозі вимушено переміщеним українцям у воєнні і мирні часи.

Список літератури:

1. Бульченко Д.В., Тодорова І.С. Підготовка майбутнього психолога до застосування психоедукації. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 50–54. DOI <http://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/10.pdf>
2. Гурлева Т.С. Дослідження взаємозв'язків показників довіри до себе у вимушено переміщених осіб із чинниками, що впливають на розвиток даної якості. *Габітус*. 2024. Вип. 64. С. 131–137. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.22>

3. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Вимушене переселення через війну як екзистенційний вибір: емпіричне дослідження проблеми. *Вчені записки ТНУ*. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 93–101. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/16>
4. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ*. 2022. Том 33 (72), № 4. С. 76–82. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/14>
5. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства* : матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023р. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 38–42. URL: <http://surl.li/mtwmv>;
6. Гурлева Т.С., Журавльова Н.Ю. Розвиток компетентностей у вимушено переміщених осіб: стресостійкість, життєві цінності та смисли, критичність мислення, довіра до себе. *Current problems of selfdevelopment and self-improvement of a person: abstracts of II International scientific and practical conference*. (Antwerp, Brussels, January 13–15, 2025). Antwerp, Brussels, 2025. Pp. 170–176. URL: <https://surl.lu/kmcqai>
7. Дьоміна Ж.Г., Омельчук О.В. Феномен стресостійкості як провідного чинника збереження здоров'я учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 12 (172). С. 73–77. DOI [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).13)
8. Журавльова Н.Ю., Гурлева Т.С. Ціннісно-сміслова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів*: матеріали всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 р. Львів–Торунь : Liha-Press, 2024. С. 46–50. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/740226/>
9. Журавльова Н.Ю. Розвиток стресостійкості у дружин ветеранів війни для подолання проявів вторинної травматизації. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР*: зб. тез доп. наук.-практ. конф. (Біла Церква, 30 вересня 2023р.). Біла Церква, 2023. С. 99–103. URL: <http://surl.li/mpkhh>
10. Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу: практичний посібник / за ред. Я. М. Омельченко. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Київ, 2023. 256 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736404/>
11. Карамушка Л., Карамушка Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №2 (26). С. 48–59. DOI <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>
12. Когут О.О. Стресостійкість особистості у сучасному вимірі соціокультурного простору. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7, No 7 (51). P. 87–96 DOI <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>
13. Кокур О. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокур.pdf
14. Мотков С.О. Особливості ціннісно-сміслової сфери особистості з травмуючим досвідом. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5, No 4. P. 103–120. DOI <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.4>
15. Пападопулос Р. У чужому домі. Київ: Лабораторія, 2023. 416 с.
16. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Психологічні травелоги*. 2023. № 3. С. 90–99. DOI <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>
17. Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації. За ред. Я.М. Омельченко, Ж.В. Таланової. Київ, 2024. 37 с. DOI <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7>
18. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
19. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
20. Федько В.В. Психологічна едукція засобами навчальної книги. *Сучасні психологічні вимоги до підручника для Нової української школи*: зб. матеріалів наук. доп. круглого столу (м. Київ, 23 січня 2023 року). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 125–127.

Hurlieva T.S., Zhuravlova N.Yu. AWARENESS OF FORCEDLY DISPLACED UKRAINIANS OF IMPORTANCE OF RELYING ON THEIR OWN PERSONAL RESOURCES IN OVERCOMING CHALLENGES OF WAR: ASPECTS OF PSYCHOEDUCATION

The article has been focussed on the importance of understanding the internal resources of internally displaced persons and recognising their role in overcoming crisis situations and traumatic experiences related

to Russian military aggression against Ukraine. It has been highlighted the personal resources of modern Ukrainians, such as stress resistance and self-confidence, and has been showed how important they are in preventing traumatic disorders and dealing with tough challenges related to having to move to safer places to protect their lives, mental health, and identity. Based on analysis of the results of the experimental study, importance of understanding by the Ukrainians of the need to find, develop, and use their own personal resources as internal support in the fight against challenges of wartime in general and forced displacement due to war in particular is being established. The psychological competencies of a person who is faced with the choice of resettlement to a safe place, adaptation to new living conditions, as well as the factors and conditions for development of psychological resilience and self-confidence as internal resources, important for overcoming a wide range of life difficulties generated by a forced change of residence, are determined. The authors suggested some psychological tips for displaced Ukrainians to help them understand the importance of developing certain qualities and skills they need to deal with a bunch of issues related to moving during wartime. Attention has been paid to the opportunities for self-development of this category of citizens. The importance of psychoeducation in the process of psychological assistance is demonstrated.

Key words: *forcibly displaced persons, personal resources, stress resistance, self-confidence, factors of formation, competences, psychoeducation, psychological assistance, war.*

Дата надходження статті: 29.07.2025

Дата прийняття статті: 22.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.944+616.89-009.17+159.9.072.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/23>**Костюченко О.В.**

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ІНТЕГРАЦІЯ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОГО, ПСИХОСОМАТИЧНОГО ТА АНТИ-КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІДХОДІВ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Стаття присвячена аналізу феномену емоційного вигорання, який є актуальною проблемою сучасного суспільства, особливо для представників соціономічних («допоміжних») альтруїстичних професій, які залучені до надання різноманітної допомоги людям у критичних ситуаціях. Систематизовано сучасні наукові підходи до визначення категорії «емоційне вигорання», що не належить до чітко визначених понять у системі психологічних знань. Акцентовано на основних рушійних факторах і проявах емоційного вигорання на різних рівнях: соматичному, поведінковому, когнітивному та емоційному. Особлива увага приділяється впливу емоційного вигорання на психологічне та фізичне здоров'я, а також на якість професійної діяльності. Розглядаються причини, симптоми та наслідки емоційного вигорання, а також пропонуються стратегії профілактики та подолання цього стану. З'ясовано, що психосоматичний та нейропсихологічний механізми зв'язку між психічною активністю та поведінкою при емоційному вигоранні включає стресогенний вплив, що викликає постійне відчуття небезпеки, страх повторення ситуації, відчуття безнадії, знижений настрій, апатію, втрату інтересу до звичних занять, почуття відчуженості, соціальної ізоляції, проблеми у стосунках та почуття провини тощо. Здійснено аналіз психологічних праць, в яких досліджені різногалузеві аспекти психологічної інтервенції на основі різних терапевтичних підходів до виявлення та корекції проявів емоційного вигорання, можливостей відновлення частково втрачених функцій і запобігання ускладнень у людини, яка перебуває в складних життєвих ситуаціях. Розкрито сутність, обґрунтовано особливу значущість інтеграції інструментарію нейропсихологічного, психосоматичного, анти-кризового психологічного, різних психотерапевтичних підходів у вирішенні проблеми емоційного вигорання, надаючи можливості для екологічного, повнішого і глибшого розуміння природи власних відчуттів, почуттів, вчинків і моделей взаємодії з довкіллям, і, у такий спосіб, поповнити арсенал інструментів і засобів для трансформацій, набуття нових стратегій і способів подолання кризових ситуацій, адаптації до зовнішнього світу, формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану.

Ключові слова: емоційне вигорання, нейропсихологія вигорання, кризова психологія, кризові стани, психосоматика вигорання, арттерапія, ароматерапія, ольфактотерапія.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства в складних, надзвичайних умовах особистість піддається таким стресогенним факторам, як невизначеність, соціальні вимоги до продуктивності та якості роботи працівників із значною відповідальністю, великою кількістю завдань, потребою швидкого прийняття рішення, самодисципліною, умінням зберігати

працездатність в екстремальних умовах, емоційною віддачею, психологічним та інтелектуальним напруженням, відсутність балансу між роботою та особистим життям, повсякденна моногонія. Усе це може призводити до виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості, як наслідок, до її емоційного вигорання. Емоційне вигорання та втома створюють ризики для здоров'я, безпеки

життя і праці, впливаючи на ефективність будь-якої діяльності, добробут та якість життя населення. За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, у наш час більше ніж 35 млн. людей у світі страждають на клінічну форму синдрому хронічної втоми [23, с. 142]. У зв'язку з цим актуалізується проблема синдрому емоційного вигорання, виникає потреба у комплексному підході до її вирішення, враховуючи складність, багатокomпонентність феномену синдрому емоційного вигорання, а також відсутність однозначного розуміння його сутності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підвищується інтерес до проблеми емоційного вигорання науковців з різних галузей, зокрема психологів, педагогів, філософів, медиків тощо. Так, у 30-х рр. XX ст. з'явився вперше термін; у 1974 р. Г. Фройденбергером запропоновано термін «вигорання працівників», у 1976 р. К. Маслач використано термін «емоційне вигорання», у 1977 р. на щорічній конференції Американської психологічної асоціації (АРА) термін «хвороба спілкування» замінили на «staff burned out» («персонал згорів» – фінальний етап процесу реагування на стресогенні впливи), у 1982 р. – остаточне формулювання «burnout», яке означає процес емоційного вигорання (виснаження з відчуттям безглуздості власної діяльності). Наразі вивченню синдрому «емоційного вигорання» присвячена значна кількість публікацій зарубіжних (К. Маслач та М. Лейтер [44; 45; 46]; Г. Фройденбергер та Г. Річельсон [34]; М. Буріш [27]; Р. Б'янкі, Дж. Веркуйлен, І. Шонфельд, Дж. Хаканен та Л. Мейер [26], Ч. Чен та С. Мейер [31]; Е. Демероуті, А. Баккер, М. Пітерс, К. Брееварт [32]; А. ван Дам [53]; І. Гусева Кану, С. Марка, Ф. Дел'Оро, А. Балазс, Е. Бергамаскі, С. Бессе, Р. Б'янкі, Дж. Біслімовська, А. Белаяк, М. Бугге, С. Буснеаг, Ч. Чаглаян, М. Чернітану, С. Перейра, Н. Хафнер, Н. Дроз, М. Егліте, Л. Годдеріс, Х. Гюндель, А. Вален [36]; Лю, Х. Сунь, Х. Ву та К. Сюн [48] й ін.) та українських (О. Хайрулін [22]; Л. Карамушка, Г. Гнускіна [6]; Маляр-Газда [14]; Н. Марута, О. Чабан та Г. Каленська [15]; В. Шевчук [23]; О. Льошенко та В. Кондратьєва [13]; Р. Павелків [19]; Р. Тараненко та Ю. Титаренко [20] й ін.) дослідників. Відповідно до теми нашого дослідження важливими були дослідження психосоматичних (О. Друзь, К. Аймедов, В. Луньов та І. Черненко [4]; О. Чабан, О. Хаустова [22]; О. Кокун, І. Візнюк, М. Пайкуш, С. Долинний, А. Ордатій та Р. Карімулін [7] та ін.) та нейропсихологічних

(Р. Ісаков та Л. Герасименко [5]; В. Русанов [17] та ін.) проявів емоційного вигорання, а також методів профілактики і корекції емоційного вигорання (В. Бутолло, Р. Карл, Й. Кеніг та М. Хагль [28]; А. Робертс [50]; О. Костюченко [8-10, 12; 43; 43]; О. Костюченко та М. Бриль [11]; Є. Рябой [18]; Р. Дінер [33]; П. Алуані та Б. Бусс [24]; С. Кемпбелл [29]; О. Бовдир, О. Вельдбрехт та О. Самкова [2]; Е. Нагоскі та А. Нагоскі [16]; І. Карнер [41]; А. Чавес-Монтеро, П. Бланко-Мігель та Б. Ріос-Віскаїно [30]; І.-Е. Кадаріу, Д. Рад [39] та ін.). Однак, недостатньо досліджено синдром емоційного вигорання як психосоматична та нейропсихологічна проблема, що вимагає комплексного підходу до вирішення, а саме психосоматичного (розглядати взаємозв'язок між емоційним станом та фізичним здоров'ям, підкреслюючи, що хронічний стрес, пов'язаний з вигоранням, може спричиняти соматичні симптоми) та нейропсихологічного (фокусування на когнітивних і нейрологічних аспектах, вивчаючи особливості впливу вигорання на функціонування мозку, зокрема на увагу, пам'ять і виконавчі функції).

Постановка завдання. Мета статті – обґрунтування необхідності інтеграції психосоматичного, нейропсихологічного та анти-кризового психологічного підходів у вирішення проблеми емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Нейропсихологія, психосоматика та кризова психологія є взаємопов'язаними галузями психології, що вивчають різні аспекти синдрому емоційного вигорання. Нейропсихологія досліджує взаємозв'язок між функціонуванням мозку і психічними процесами, що спричиняє емоційне вигорання, вивчає його вплив на роботу мозку, зокрема, на когнітивні функції; може допомогти зрозуміти особливості впливу кризових станів, стресу і психологічних травм на мозок і, як наслідок, на психосоматичні симптоми. Психосоматика вивчає вплив психологічних факторів на виникнення і перебіг соматичних захворювань, пов'язаних з емоційним вигоранням; підкреслює взаємозв'язок між психологічними та фізичними процесами, вказуючи на те, що хронічний стрес, спричинений емоційним вигоранням, може призводити до соматичних захворювань; сприяє виявленню психологічних причин соматичних захворювань, які можуть вимагати нейропсихологічної реабілітації. Кризова психологія надає підтримку: в подоланні гострих кризових станів, які можуть призвести до розвитку психосоматичних розладів або вимагати нейропсихологічної допомоги в стабілізації

стану та запобіганні довгостроковим психологічним проблемам; у відновленні психологічної рівноваги та впоранні з наслідками кризи, яка є фактором і критерієм емоційного вигорання. Таким чином, нейропсихологія, психосоматика та кризова психологія тісно переплетені, і розуміння їх взаємозв'язку дозволяє надавати більш ефективну допомогу людям в різних складних життєвих ситуаціях і станах здоров'я.

Феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів у межах психології професійної діяльності (як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (як стан фізичного й психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених, стресогенних ситуаціях). Синдром емоційного вигорання (відповідно до різних варіантів перекладу англійського терміна «burnout»: «емоційне вигорання», «психоемоційне вигорання», «емоційне згорання», «синдром згорання», «психічне вигорання», «психологічне вигорання», «психологічне вигорання особистості», «вигорання душі» та «професійне вигорання», «стан зношення», інформаційний невроз, синдром менеджера (staff burnout syndrome)) відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил, зумовлений роботою в напруженому ритмі з великим емоційним навантаженням і з важким контингентом, у таких умовах перевтома зростає, додається ще й відсутність належної винагороди (зокрема психологічної похвали), відчуття соціальної користі для суспільства, незадоволеність своєю роботою, що врешті призводить до погіршення якості життя [34].

Зауважимо на двох основних підходах до розуміння емоційного вигорання: як певного стану, що включає в себе низку конкретних і стабільних елементів (симптомів) (результативний/структурно-симптоматичний), ознаками якого є: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень; як процесу, що складається з послідовних фаз (стадій) (процесуальний/процесуально-стадіальний), у межах якого розвиток синдрому емоційного вигорання проходить від трьох (за В. Бойком) до шести (за М. Бурішем) етапів: напруження, опір, виснаження й, відповідно, попереджальну фазу, зниження рівня власної участі, фазу емоційних реакцій, фазу деструктивної поведінки, фазу психосоматичних реакцій і фазу розчарування. Виділяють такі стадії: I. Тривоги, нервового напруження; II. Резистентності (вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, стресу

сові реакції трансформуються у стійку тривогу, депресію з почуттям провини, безпомічності та песимізму, що переходить у фазу безнадії; ослаблення імунітету внаслідок нездатності до релаксації призводить до формування клінічно окреслених хронічних захворювань і психосоматичних реакцій зі скаргами соматичного характеру на фізичне виснаження наприкінці тижня, головний біль наприкінці дня, часті застуди, задишка, запаморочення, пітливість, тремор, артеріальна гіпертензія; III. Виснаження (переростання залежності від роботи в екзистенційну порожнечу, ригідність мислення, бідність емоційних реакцій, перманентний спад сил, захисною реакцією є прагнення до усамітнення; на тлі апатії знижується самооцінка, лабільність настрою, необґрунтовані страхи, безпідставне почуття провини; можуть траплятися інфаркти, інсульти, шлунково-кишкові розлади з психосоматичним компонентом, часто розвивається залежність від психоактивних речовин, суїцидальні тенденції [5]; стадії (за Г. Фройденом і Г. Норманом), які описують поступовий процес виснаження, що може призвести до серйозних фізичних та емоційних наслідків: надмірне бажання досягати успіху; посилена робота без відпочинку; ігнорування власних потреб; витіснення проблем і конфліктів; зміна цінностей; заперечення проблем; соціальна ізоляція; зміни у поведінці; втрата відчуття сенсу; відчуття внутрішньої спустошеності; депресія; повне виснаження (колапс) [35].

Наведемо деякі визначення емоційного вигорання, важливі в контексті нашого дослідження: 1) стан виснаження внаслідок хронічного стресу через невідповідність очікувань реальним результатам професійної діяльності, суперечності між ступенем включеності в роботу й отримуваною від неї віддачею [6, с. 22–23]; 2) реакції людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності; як процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в емоційному, розумовому виснаженні, фізичній утомі, особистісній відстороненості й зниженні задоволення виконанням роботи [15, с. 22–23]; оскільки це глибокий стан емоційного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, визначається як криза, що проявляється в зниженні працездатності, відчутті спустошення та втраті інтересу до роботи та життя загалом. До того ж вигорання часто супроводжується емоційними кризами, коли перевантаження та однотипні завдання призводять до порушення емоційної рівноваги [38; 52]; 3) стан

повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від роботи, як перевтома (Z73.0) (згідно Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКХ-10) під рубрикою Z73 – «Стрес, пов'язаний із труднощами підтримання нормального способу життя», у МКХ-11 кодується як QD85 (хронічний стрес на роботі) і багато в чому відповідає критеріям неврастенії, яку виключено як самостійний діагноз із нової редакції класифікації [3]; 4) поєднання психопатологічних (депресивні розлади, залежність від психоактивних речовин, суїцид), психосоматичних симптомів (емоційних: зниження настрою, дратівливість, тривожність, апатія, відчуття безнадії, втрата інтересу до життя, відчуття спустошеності; когнітивних: проблеми з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження креативності, прийняття складних рішень; поведінкових: збільшення або зменшення апетиту, вживання алкоголю або наркотиків, соціальна ізоляція, труднощі з виконанням робочих обов'язків), соматичних симптомів (фізичних: головний біль, діарея, шлунково-кишкові розлади, синдром «роздратованого шлунку», біль у м'язах, проблеми зі сном, серцебиття, підвищений тиск, тахікардія, аритмія, гіпертонія, часті застуди) ознак соціальної дисфункції, при яких спостерігаються хронічна втома, порушення пам'яті, уваги, сну з труднощами засинання та ранніми пробудженнями, особисті зміни [37].

Отже, емоційне вигорання через призму психосоматики, нейропсихології та кризової психології визначимо як стан фізичного, психічного, емоційного і ментального виснаження, що виникає через тривалий стрес і перевантаження.

У наслідок того, що будь-яка професійна діяльність накладає відбиток на особистість, механізм розвитку емоційного вигорання пов'язують із дезадаптацією на тлі надмірного робочого навантаження та неадекватних міжособистісних стосунків. Наслідком недостатньо творчого підходу та неефективних стратегій реагування на стрес стає зосередженість на інтенсивності трудової діяльності, що може призводити до виснаження і декомпенсації, стратегії психологічного захисту, що полягає у зниженні емоційного напруження на тлі стресового перевантаження. Так, групою ризику щодо розвитку цього стану є представники соціономічних («допоміжних») альтруїстичних професій, які працюють у замкнених колективах протягом півроку і більше та залучені до надання різноманітної допомоги людям у критичних ситу-

аціях, як-от: медики, психіатри, вчителі, психологи, психотерапевти, правоохоронці, соціальні працівники.

Визначимо основні особливості синдрому емоційного вигорання, відчуття безпорадності і виснаження: 1) предиктори розвитку: особистісні, рольові й організаційні; 2) патогенний вплив чинить: довготривалий, хронічний стрес, при якому виділяється гормон кортизол; незбалансованість робочого часу, монотонність та одноманітність у роботі, психологічний тиск, конкуренція, нечіткі робочі задачі, токсична атмосфера в колективі, невідповідність особистих цінностей цінностям організації; брак визнання чи справедливої винагороди за роботу, зворотного зв'язку або ж надто високі очікування; афективне навантаження під час виконання службових обов'язків [3]; відсутність контролю і безпеки; невизначеність майбутнього, нереалістичні очікування; недолік соціальної підтримки, близьких підтримуючих стосунків, допомоги або неможливості попросити про неї; накопичення негативних емоцій без можливості їх екологічно проявляти; одноманітність і монотонність діяльності або, навпаки, часовий цейтнот і необхідність прийняття самостійного рішення в неоднозначних умовах, нерациональний розподіл часу; 3) основні компоненти: емоційне виснаження і спустошення, спад загального енергетичного тону, бідність і тьмяність емоційних переживань, втрата ентузіазму, деперсоналізація та редукція професійних досягнень [44]; хронічна втома, втрата мотивації, емоційна байдужість, зниження продуктивності, дратівливість і цинізм; компоненти негативної налаштованості щодо роботи та «involvement» (залежність), для якої характерна хімічна адикція (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління), головний біль, безсоння, дратівливість; фази процесу вигорання: попереджальна, зниження рівня власної участі, емоційних реакцій, деструктивної поведінки, психосоматичних реакцій і розчарування [27].

Розглядаючи нейропсихологічний аспект хронічного стресу, пов'язаний з вигоранням [17; 47; 55], слід зазначити про його вплив на когнітивні функції, зміни у структурі, функціонуванні й активності різних областей (відділів, систем, «блоків») мозку. А саме, за спрощеною системою: 1) перший «блок» (енергетичний): забезпечує енергію інші частини мозку та різні когнітивні функції, таких як увага, пам'ять, мислення і мова (стійкість уваги, здатність зосередитися, продуктивність); «я хочу»; впливає на загальний фізичний і психічний стан, створюючи основу для продуктивної діяль-

ності; 2) другий «блок» (потиличні, тім'яні і скроневі частки), відповідальний за прийом і обробку інформації, виснажується при значних когнітивних навантаженнях або нереалістичних термінах виконання завдань; 3) третій «блок» (лобові частки) відіграє значну роль у розвитку абстрактного мислення та формуванні довгострокових цілей; відповідає за важливі функції, такі як планування, регулювання поведінки, контроль імпульсів і прийняття рішень; основним їх завданням є спрямування уваги та енергії у відповідні напрямки, що є ключовим для досягнення цілей і підтримки мотивації; його функціонування включає складний механізм взаємодії з іншими частинами мозку, такими як гіпокамп, що відповідає за пам'ять і навчання, та мигдалина, що регулює емоції; виступає як керуючий механізм, що координує роботу мозку і допомагає приймати рішення і діяти відповідно до цілей і потреб. Виснаження будь-якого з цих «блоків» може призвести до різних негативних наслідків, таких як втома, зниження продуктивності, появі емоційних та психосоматичних проблем. Тому важливо звертатися до фахівців для отримання допомоги і розуміння причин виснаження мозкових ресурсів. Саме нейропсихологічна діагностика може допомогти визначити ступінь порушення когнітивних функцій та розробити індивідуальну програму реабілітації, яка включає вправи для покращення пам'яті, уваги й інших когнітивних навичок і вмінь.

Для попередження та подолання емоційного вигорання, відновлення емоційного балансу з урахуванням особливостей функціонування кожного «блоку» мозку фахівцями рекомендуються такі стратегії: 1) для енергетичного «блоку» або стовбура мозку: повноцінний відпочинок, регулярні перерви протягом дня, здорове харчування, фізична активність; 2) для «блоку» прийому та переробки інформації: організованість, мінімізація багатозадачності; цифрові детокс-дні; 3) для «блоку» програмування, регулювання і контролю: встановити межі; підвищити самоповагу; робити те, що приносить задоволення і допомагає почуватися добре; звернутись до фахівця, який допоможе розробити стратегію (на медичному, психологічному, психосоматичному, психотерапевтичному рівнях) подолання стресу та відновлення емоційного балансу. Отже, нейробіологічні дослідження дозволяють створювати науково обґрунтовані підходи, які враховують індивідуальні особливості клієнтів і дозволяють знизити ризик розвитку синдрому емоційного вигорання.

Зазначимо на доцільності інтегрованої динамічної медичної, психотерапевтичної, психосоматичної, нейропсихологічної, анти-кризової, психологічної, соціально-психологічної, педагогічної парадигм психопрофілактики емоційного вигорання, яка передбачає психологічне консультування, корекцію, реабілітацію та особистісно зорієнтовану терапію. Використання міждисциплінарного підходу забезпечує комплексне врахування фізіологічних, психологічних і соціальних факторів, що впливають на особистість у стані емоційного вигорання. Головним завданням слід визначити створення умов, що сприяли б адекватному та компетентному реагуванню особистості на надзвичайні ситуації, кризові явища власного життя.

Існують різні психотерапевтичні підходи до вирішення проблеми емоційного вигорання у клієнта. Розглянемо найбільш ефективні, які можуть бути використані в анти-кризовій інтервенції.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (Аарон Т. Бек) допомагає ідентифікувати та змінити негативні думки та поведінку, що сприяють вигоранню; навчає стратегіям управління стресом, покращує навички вирішення проблем та допомагає встановити здорові межі. Завдяки її застосуванню можливе усунення неадаптивних моделей мислення, які підвищують сприйнятливість до стресу, а також формування нових стратегій подолання складних ситуацій. Нейровізуалізаційні дослідження [47] підтверджують, що КПТ сприяє відновленню функціональної пов'язаності між префронтальною корою та лімбічною системою, ключовими зонами мозку, які регулюють емоції. Префронтальна кора, відповідальна за контроль імпульсів і раціональне мислення, демонструє підвищену активність після терапевтичних сесій, що пов'язано з кращою здатністю пацієнтів справлятися з тривогою та стресом. Водночас сприяє зниженню гіперактивності мигдалини, яка є центром обробки емоційних реакцій, таких як страх і тривога. Також відзначено, що під впливом КПТ у гіпокампі стимулюються регенеративні процеси, зокрема утворення нових нейронних зв'язків, що важливо для формування адаптивних моделей поведінки. Сучасні підходи до КПТ інтегрують додаткові методи, такі як майндфулнес, тренінги емоційної регуляції, дихальні вправи та практики усвідомленості, що сприяє зниженню рівня кортизолу та поліпшенню регуляції осі НРА. Така комбінація методик дозволяє забезпечити більш стійкі результати та знизити ризик рецидиву емоційного вигорання.

Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) (Стівен Гейс) базується на принципах клінічного аналізу поведінки, використовує стратегії прийняття та самоусвідомлення разом із стратегіями відданості та зміни поведінки для підвищення психологічної гнучкості; фокусується на розвитку психологічної гнучкості та прийняття емоцій, а не на боротьбу з ними; допомагає усвідомити цінності, зосередитися на теперішньому моменті та діяти відповідно до своїх цілей, незважаючи на негативні емоції. Головною метою АСТ є навчання клієнтів приймати власний досвід (навіть якщо він неприємний) та діяти відповідно до своїх цінностей.

Позитивна психотерапія (Носсрат Пезешкіан) акцентує увагу на ресурсах і здібностях людини, на позитивних аспектах життя та допомагає розвивати оптимізм, стійкість та задоволення від діяльності; розглядає конфлікти як можливості для розвитку та використовує міжкультурний підхід [33].

Схема-терапія (Джеффри Янг) поєднує елементи КПП, гештальту, психоаналізу та теорії прив'язаності, метою якої є допомога клієнтам у змінах глибинних патернів мислення, емоцій та поведінки – «схем», які виникли ще в дитинстві, і впливають на поточний стан.

Гештальт-терапія (Фредерік Перлз, Лаура Перлз і Пол Гудман) сприяє збільшенню обізнаності про власні відчуття, емоції, почуття, про способи їх вираження, їх вплив на власне життя; допомагає виходити за рамки шаблонних реакцій. Основними прийомами роботи та техніками гештальт-терапії є: усвідомлення; фокусування енергії; прийняття відповідальності; робота з полярностями; монодрама [8; 28; 18].

Арт-терапія (Адріан Гілл) є потужним інструментом для відновлення (можливості виразити накопичені негативні емоції та переживання, пов'язані з вигоранням і стресом, емоційному звільненню, зменшенню психологічної напруги), самопізнання, самовираження та самопідтримки (краще розуміння себе, своїх потреб та емоційних станів, що допомагає ідентифікувати причини вигорання та розробити стратегії подолання) через творчий артпроцес, тому вважаємо її ефективним методом у вирішенні проблем емоційного вигорання [11; 12; 42; 43].

Особливої уваги у вирішенні проблем емоційного вигорання заслуговує ароматерапія (Рене-Моріс Гаттефоссей) та ольфактотерапія (Жиль Фурніл) [10; 25; 29; 40; 41; 49; 51; 54; 56], основним компонентом яких є ефірні олії (ЕО), які діють особливо глибоко через нюх (поширення

збудження від нюхових цибулин до лімбічних структур посилює синтез нейромедіаторів та нейропептидів, які беруть участь у захисно-адаптивних реакціях, що допомагають долати стреси, інфекції та внутрішні захворювання) і підсвідомість, впливаючи на різні структури і функції головного мозку, зокрема на лімбічну систему, яка формує пам'ять і емоції. Запахи активують нюхові рецептори, передаючи сигнали в області мозку, відповідальні за обробку запахів; можуть викликати емоційні реакції, зокрема, радість, ентузіазм, спокій і розслаблення, бадьорість і концентрацію, завдяки впливу на лімбічну систему. Стимулюючи лімбічну систему і впливаючи на організм через гіпоталамус, ефірні олії одночасно впливають і на нервову й ендокринну системи, вивільняють спогоди та емоції, відповідальні за блокування і дискомфорт, і, таким чином, допомагають відновити психоемоційну рівновагу. Знаючи властивості ЕО, особливості сприймання їх мозком, можна використовувати їх як основні інструменти для психоемоційної корекції. Так, існує значна кількість досліджень, що емпірично підтвердили оптимізаційний психоемоційний ефект певних ЕО, зокрема Апельсина (*Citrus sinensis*), Лаванди справжньої (*Lavandula angustifolia*), Ромашки римської (*Anthemis nobilis*), Лавра благородного (*Laurus Nobilis*), Лимона (*Citrus limon*), а саме: активізуються нейронні ланцюги, пов'язані з увагою і робочою пам'яттю; знижується рівень тривожності, рівень кортизолу (гормону стресу) у людей, які проходять стресову адаптацію; модулюється настрій через серотонінову систему; відбувається вплив на рівень нейромедіаторів, зокрема серотоніну, що пояснює його м'який антидепресивний ефект тощо.

Разом з тим у психотерапії є помітною тенденція – інтегративний рух, прагнення до синтезу різних підходів, які називаються інтегративними, і базується на принципі пневмосоматики, що передбачає зцілення одночасно на рівні тіла, психіки та душі, допомагаючи досягти глибинної гармонії.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити певні узагальнення і висновки: 1) з'ясовано, незважаючи на те, що сьогодні існує значна кількість досліджень цього феномена, термін «емоційне вигорання» не належить до чітко визначених понять у системі психологічних знань; 2) обґрунтовано, що емоційне вигорання є серйозною проблемою, що потребує комплексного підходу, саме поєднання психосоматичного, нейропсихологічного, психотерапевтичного, анти-кризового пси-

хологічного, психотерапевтичних підходів може бути ефективним інструментом у психофізіологічному та психоемоційному відновленні, у профілактиці та корекції вигорання; 3) з'ясовано, що психосоматичний та нейропсихологічний механізми зв'язку між психічною активністю та поведінкою при емоційному вигоранні включає стресогенний вплив, викликаючи постійне відчуття небезпеки, страх повторення ситуації, відчуття безнадії, знижений настрій, апатію, втрату інтересу до звичних занять, агресію, дратівливість, часті конфлікти та спалахи гніву, почуття відчуженості, соціальної ізоляції, проблеми у стосунках та почуття провини тощо. Отже, інтегрування інструментарію нейропсихології, кризової психології, психосоматики,

психотерапії в підході до антикризової інтервенції надає можливості для екологічного, повнішого і глибшого розуміння природи власних відчуттів, почуттів, вчинків і моделей взаємодії з довкіллям, і, у такий спосіб, поповнити арсенал інструментів і засобів для трансформацій, набуття нових стратегій і способів подолання кризових ситуацій, адаптації до зовнішнього світу, формування та підтримки найбільш сприятливого для конкретної ситуації психічного стану.

Перспективним є розробка і впровадження системи методів, засобів та інструментарію інтегративного підходу в роботі з емоційного вигорання у клієнтів різної вікової, гендерної та статусної категорії.

Список літератури:

1. Бакос Е. Арт-терапія в АСТ. Креативний підхід до терапії прийняття та відповідальності. Науковий світ, 2023. 274 с.
2. Бовдир О. С., Вельдбрехт О. О., Самкова О. М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2021, № 32 (71-6). С. 32–38.
3. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
4. Друзь О. В., Аймедов К. В., Луньов В. Є., Черненко І. О. Психосоматичні та соматопсихічні розлади в практиці медичного психолога. Одеса : Прес-кур'єр, 2016. 376 с.
5. Ісаков Р. І., Герасименко Л. О. Синдром емоційного вигорання. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*, 2024, № 5-6 (151). С. 24–27.
6. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
7. Кокун О., Візнюк І., Пайкуш М., Долинний С., Ордатій А. та Карімулін Р. Психічне здоров'я волонтерів: походження психосоматичних розладів при посттравматичному стресовому розладі. *Медицина невідкладної допомоги*, 2025, № 20 (8). С. 717–724. DOI: 10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807.
8. Костюченко О. В. Гештальт-підхід до вирішення психосоматичних проблем. *PMGP*; № 6 (4): e0604308. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/308>.
9. Костюченко О. В. Психологічні техніки в роботі з психосоматичними проблемами. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: матеріали Міжн. наук.-практ. Конф. (Київ, 5 грудня 2024 р.) Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 200–205. URL: https://drive.google.com/drive/folders/15wEQoCoHoEvNGUNlvyH3uzIIGh_4P917.
10. Костюченко О. В. Ресурсний потенціал ольфактотерапії у набутті щастя. *Happiness and Contemporary Society: Materials of the 5th International Academic Conference “Happiness and Contemporary Society”* (March 20, 2025; Lviv – Perugia – Ploiești – Kyiv – Tirana – A Coruña). Dnipro: “Seredniak T. K.”, 2025. С. 65–69.
11. Костюченко О. В., Бриль М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2022, № 33 (72-2). С. 43–50.
12. Костюченко О. В. Артпрактика в гештальт-підході до антикризової інтервенції. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія, 2025, 36 (75-1). С. 46–52. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/11.pdf.
13. Льюшенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки, 2021, № 10. С. 105–112.
14. Мальяр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015, № 3. С. 27–31.
15. Марута Н. О., Чабан О. С., Каленська Г. Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*, 2019, № 7 (109). С. 22–30.
16. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі; пер. з англ. С. Новікової. Харків: книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

17. Rusanov V. Сучасні нейробіологічні теорії свідомості як основа профілактики та лікування емоційного вигорання: інновації, досвід та перспективи. PMGP [інтернет], Березень 2025, № 31 (10-1). URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/581>.
18. Рябой Є. М. Клінічна гештальт-терапія. Статус, 2023. 88 с.
19. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*, 2023, № 20. С. 144–153.
20. Тараненко Р., Титаренко Ю. Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.
21. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
22. Чабан О. С., Хаустова О. О. Практична психосоматика: діагностичні шкали. Київ: Видавничий дім «Медкнига», 2021. 200 с.
23. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «Емоційне вигорання». *Габітус*, 2020, № 17. С. 141–145. DOI: 10.32843/2663- 5208.2020.17.25.
24. Aluani P. Burnout Syndrome – combining Aromatherapy and TCM. *Akupunktur & Aurikulomedizin*, 2020, № 46. P. 40–43.
25. Buss B. Aromatherapy for Burnout. *On J Complement & Alt Med*, 2023, №8(2). P.1–3. OJCAM. MS.ID.000681. DOI: 10.33552/OJCAM.2023.08.000681.
26. Bianchi R., Verkuilen J., Schonfeld I., Hakanen J., Meier L. Is burnout a depressive condition? A 14-sample meta-analytic and bifactor analytic study. *Clin Psychol Sci*, 2021, № 9. P. 579–597.
27. Burisch Matthias. Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Springer Berlin, Heidelberg, 2006. 305 p. DOI: 10.1007/3-540-29660-3.
28. Butollo W., Karl R., König J., Hagl M. Dialogical exposure in a Gestalt-based treatment for posttraumatic stress disorder. *Gestalt Review*, 2014, № 18(2). P. 112–129. DOI: 10.5325/gestaltreview.18.2.0112.
29. Campell S. A. Caregiver Stress: Aromatherapy to Decrease Burnout, Augsburg University, Theses and Graduate Projects, 2022. 1149 p.
30. Chaves-Montero A., Blanco-Miguel P., & Ríos-Vizcaíno B. Analysis of the Predictors and Consequential Factors of Emotional Exhaustion Among Social Workers: A Systematic Review. *In Healthcare*, 2025, March, № 13(5). P. 552. DOI: doi.org/10.3390/healthcare13050552
31. Chen C, Meier ST. Burnout and depression in nurses: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*, 2021. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2021.104099.
32. Demerouti E, Bakker AB, Peeters MCW, Breevaart K. New directions in burnout research. *Eur J Work Organ Psychol*, 2021, № 30. P. 686–691. DOI: 10.1080/1359432X.2021.1979962.
33. Diner R. Applied positive psychology: progress and challenges. *European Health Psychologist*, 2007, № 13. P. 24–26.
34. Freudenberger H., Richelson G. Burnout: The high cost of high achievement. New York : Anchor, Doubleday, 1980. 240 p.
35. Freudenberger H. J. & North G. Women's burnout: How to Spot It, how to Reverse It and How to Prevent It. New York: Penguin Books, 1986. 244 p.
36. Guseva Canu I, Marca SC., Dell'Oro F, Balázs Á, et al. Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scand J Work Environ Health*, 2021, № 47. P. 95–107. DOI: 10.5271/sjweh.3935.
37. ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision The global standard for diagnostic health information. URL: <https://icd.who.int/en/>.
38. James R. J., Gilliland B. E. Crisis Intervention Strategies. PacificGrove, PA: Brook/Cole. 7-th edition, 2012. 27 p.
39. Cădariu I.-E., Rad D. Aurel Vlaicu University of Arad Emotional regulation and burnout prevention: psychological contributions to sustainable social work practice. *Technium Social Sciences Journal*, May 2025, № 71. P. 233–250. DOI: 10.47577/tssj.v71i1.12782.
40. Jiang X, Muthusamy K, Fang X. A scoping review of olfactory interventions for fatigue relief: addressing occupational health hazards. *Front Public Health*. 2024 Jun 28, № 12. P. 1–7. DOI: 10.3389/fpubh.2024.1409254. PMID: 39005987; PMCID: PMC11239415.
41. Karner I. Scenting Feel-Good Medicine for Anxiety, Stress & Burnout. *Akupunktur & Aurikulomedizin*, 2021, № 47. P. 2124.
42. Kostiuchenko O. V. Cognitive potential of metaphorization in perception of “I-image”. *Psychological accompaniment of personality development : collective monograph* Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. P. 178–204.
43. Kostiuchenko O. V. Recreational potential of metaphorization in mental self-regulation of the students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, № 3(2). P. 28–37.

44. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. *Stress and burnout*. Eds. W. S. Paine. Beverly Hills: Sage, 1982. P. 29–40.
45. Maslach C., Leiter ML. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass publishers, 1997. 156 p.
46. Leiter M., Maslach C. Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship With Work. San Francisco: Jossey-Bass, 2005. 566 p.
47. Lopes F., Fritzen B., Antunes G., Marcondes M., Mendonça B., Dias N. Articulation of cognitive-behavioral therapy and neuropsychology: A scoping review. *Appl Neuropsychol Adult*, 2025 May-Jun, № 32(3). P. 877–888. DOI: 10.1080/23279095.2023.2215890. Epub 2023 May 26. PMID: 37232178.
48. Lv Y, Sun H, Wu HY, Xiong K. Measuring emotions triggered by fragrance through behavioral paradigms. *Front Psychol*, 2025 Jun 20; № 16. 1468416. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1468416. PMID: 40620922; PMCID: PMC1226979.
49. Nasution Nikmal & Harahap Putri & Arruum Diah. Efektivitas Aromaterapi Terhadap Burnout Perawat: A Systematic Review. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2024. P. 205–222. DOI: 10.51771/jintan.v4i2.937.
50. Roberts A. R. An overview of crisis theory and intervention model. In A. R. Roberts (Ed.). *Crisis Intervention Handbook*. New York : Oxford University Press, 2000. 872 p.
51. Sattayakhom A, Wichit S, Koomhin P. The Effects of Essential Oils on the Nervous System: A Scoping Review. *Molecules*, 2023 Apr 27, № 28(9). 3771. DOI: 10.3390/molecules28093771. PMID: 37175176; PMCID: PMC10180368.
52. Theoretical and practical aspects of socio-psychological support of personality in crisis conditions : monograph; O. V. Drobot, I. M. Bila, O. V. Kostiuchenko et al.; under the scientific editorship of Professor O. V. Drobot. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 336 p.
53. van Dam A. A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *Eur J Work Organ Psychol*, 2021, № 30. P. 732–741. DOI: 10.1080/1359432X.2021.1948400
54. Varney E, Buckle J. Effect of inhaled essential oils on mental exhaustion and moderate burnout: a small pilot study. *J Altern Complement Med*, 2013, 19(1). P. 69–71.
55. Wang, S., et al. PET studies on the limbic system in burnout syndrome. *Journal of Affective Disorders*, 2022, 303. P. 120–128. DOI: 10.1016/j.jad.2022.01.005.
56. Wu Ch, Lee HF, Chang CW, Hui-Chu, Chiang, Yu-Hsia, T., et al. The Immediate Effects of Lavender Aromatherapy Massage versus Massage in Work Stress, Burnout, and HRV Parameters: A Randomized Controlled Trial. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2020: 8830083. DOI: 10.1155/2020/8830083.

Kostiuchenko E.V. INTEGRATION OF NEUROPSYCHOLOGICAL, PSYCHOSOMATIC, AND ANTI-CRISIS PSYCHOLOGICAL APPROACHES IN SOLVING THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT

The article is devoted to the analysis of the phenomenon of emotional burnout, which is a pressing problem in modern society, especially for representatives of socio-economic (“auxiliary”) altruistic professions who are involved in providing various types of assistance to people in critical situations. It systematizes contemporary scientific approaches to defining the category of “emotional burnout”, which does not belong to clearly defined concepts in the system of psychological knowledge. It focuses on the main driving factors and manifestations of emotional burnout at various levels: somatic, behavioral, cognitive, and emotional. Particular attention is paid to the impact of emotional burnout on psychological and physical health, as well as on the quality of professional activity. The causes, symptoms, and consequences of emotional burnout are considered, and strategies for preventing and overcoming this condition are proposed. It has been found that the psychosomatic and neuropsychological mechanisms of the connection between mental activity and behavior in emotional burnout include stress-inducing influences that cause a constant feeling of danger, fear of repetition of the situation, feelings of hopelessness, low mood, apathy, loss of interest in usual activities, feelings of alienation, social isolation, relationship problems, and feelings of guilt, etc. An analysis of psychological works was carried out, in which various aspects of psychological intervention based on different terms were studied. An analysis of psychological works was carried out, in which various aspects of psychological intervention were studied based on different therapeutic approaches to identifying and correcting manifestations of emotional burnout, the possibilities of restoring partially lost functions, and preventing complications in people who find themselves in difficult life situations. The essence was revealed, and the special significance of integrating neuropsychological, psychosomatic, anti-crisis psychological, and various psychotherapeutic approaches in solving the problem of emotional burnout was substantiated, providing opportunities for an ecological, fuller, and deeper understanding of the nature of one’s own feelings, feelings, actions, and models of interaction with the environment, and thus replenish the arsenal

of tools and means for transformation, acquiring new strategies and ways to overcome crisis situations, adapting to the outside world, and forming and maintaining the most favorable mental state for a specific situation.

Key words: *emotional burnout, neuropsychology of burnout, crisis psychology, crisis states, psychosomatics of burnout, art therapy, aromatherapy, olfactotherapy.*

Дата надходження статті: 30.07.2025

Дата прийняття статті: 01.09.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Mitina C.B.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У статті розкриваються психофізіологічні аспекти стресостійкості особистості. Зауважується, що стресостійкість є важливим ресурсом особистості, який забезпечує фізичне та психологічне здоров'я людини і визначає її життєздатність у стресових ситуаціях, тому враховуючи складні умови сьогодення дослідження даної проблеми є вкрай актуальною. На основі теоретичного аналізу наукових джерел з'ясовано, що в межах психофізіології стресостійкість розглядається як психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов та дозволяє вирішувати складні завдання без фізичних і психічних втрат, тобто перебувати в стані психофізіологічної рівноваги. Розглянуто механізми стресостійкості в контексті теорії стресу, як загального адаптаційного синдрому. Показано, що, вплив стресорів активізує гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову систему і призводить до системної стресової реакції, при цьому провідна роль належить корі наднирників, які синтезують глюкокортикоїди, що виконують адаптаційну функцію. З'ясовано, що стресори мають двофазний дозозалежний вплив на організм людини, при цьому стресори високого рівня пригнічують адаптивну реакцію і є шкідливими для здоров'я, а вплив низьких доз стресора потенційно викликає стимулюючий ефект (гормезис) і є результатом компенсаторних біологічних процесів для відновлення гомеостазу, порушеного стресорами. Зроблено висновок, що стресостійкість особистості визначається внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією внутрішніх ресурсів організму, які забезпечують здатність людини витримувати значні навантаження, підтримувати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізіологічної рівноваги без шкідливих наслідків для власного здоров'я.

Ключові слова: стресостійкість, стрес, адаптаційний синдром, гомеостаз, гормезис, нервово-гуморальна регуляція.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення навантаження на нервову систему і психіку кожного українця зростає щодня, що призводить до емоційної напруги, зниження адаптивних можливостей організму та здатності чинити опір впливу стрес-факторів. Відповідно досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я майже всі люди, які постраждали від надзвичайних ситуацій, збройних конфліктів, відчувають психологічний стрес, який для більшості має довготривалий вплив. Згідно висновків ВООЗ щодо стану психічного здоров'я населення під час воєн спостерігається збільшення психічних розладів, у кожної п'ятої людини фіксується певний ступінь депресії, тривоги, посттравматичний стресовий розлад [5, с. 248].

Серед багатьох факторів, що забезпечують фізичне та психологічне здоров'я людини та

визначають її життєздатність у емоційне напружених ситуаціях важливу роль відіграє стресостійкість. Зараз все верства населення нашої країни знаходяться під регулярним впливом стресогенних чинників, ситуація небезпеки, постійний страх за власне життя і життя близьких людей негативно позначається на психоемоційному стані та здоров'ї людини. Виходячи з цього актуальним є дослідження психофізіологічних основ стресостійкості особистості, пошук ресурсів, які можуть допомогти людині впоратися з негативними наслідками життя у стресогенній ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема стресу та стресостійкості насамперед досліджувалась у межах фізіології, як механізм збереження життя, як здатність організму протидіяти впливу негативних чинників, що становлять загрозу

людині, при цьому мобілізуються захисні сили для їх здолання або уникнення. Останнім часом дослідження проблеми стресостійкості привертає увагу багатьох психологів, проте немає однозначного визначення цього поняття. Більшістю науковців стресостійкість трактується як системна динамічна властивість психіки, що визначає здатність людини протистояти стресовим факторам і адекватно емоційно реагувати на стресові ситуації, змінювати їх або пристосовуватися до них без шкоди для власного здоров'я та підтримувати життєдіяльність. Д.Д. Романовська визначає стресостійкість, як поєднання особистісних якостей людини, що дають їй змогу витримувати стресові ситуації, уникаючи негативних наслідків для себе і для оточення [7, с. 34].

Слід зауважити, що проблема стресостійкості переважно досліджується у соціально-психологічній площині. С.В. Козлов під стресостійкістю розуміє збереження людиною здатності до соціальної адаптації, М.С. Кудінова звертає увагу на можливості зберігати значимі міжособистісні зв'язки у стресовій ситуації, О.К. Кравцова – на забезпечення успішної самореалізації та досягнення життєвих цілей; Н.М. Бардин – на здатності особистості протистояти стресовим навантаженням, без негативного впливу на життєдіяльність. Схожу думку висловлює Н.П. Сергієнко розуміючи під стресостійкістю здатність людини витримувати великі навантаження й успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях [10, с. 204].

Н. Бурбан, І. Гузенко розглядають стресостійкість в контексті адаптивності до стресу як полісистемної інтегральної властивості людини, що включає підсистеми індивідних, особистісних і суб'єктних властивостей, які забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу з мінімальними затратами індивідуальних і психофізіологічних ресурсів та збереження психічного і соматичного здоров'я [1, с. 111].

Аналогічну думку висловлює Г.М. Ришко зауважуючи, що стресостійкість як інтегральна характеристика психічного розвитку формується у процесі онтогенезу людини у конкретному соціальному оточенні на основі генетично зумовлених індивідуальних характеристик, нейродинаміки нервових процесів, темпераменту, спрямованості, набутого досвіду, характеру, самооцінки та здібностей [9, с. 141].

В.М. Корольчук стресостійкість розглядає як структурно-функціональну динамічну інтегративну властивість особистості, як результат

трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Адекватність оцінювання ситуації та власних ресурсів визначає інтенсивність реакцій, спрямованих на зміну компонентів стресової ситуації, а рівень стресостійкості визначається індивідуально-психологічними особливостями, соціальними характеристиками особистості та стратегіями вибору подолання стресу [2, с. 186].

У деяких працях стресостійкість розглядається в контексті цілісного процесу адаптації у зв'язку із емоційною стабільністю особистості. Р. М. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну властивість особистості, що вирізняється необхідною мірою адаптації до дій в екстремальних ситуаціях, без несприятливих наслідків для роботи та здоров'я [11, с. 283].

Незважаючи на значний інтерес науковців до даної проблеми, на нашу думку, здебільшого стресостійкість особистості розглядається на соціально-психологічному рівні, проте психофізіологічні аспекти стресостійкості які передбачають всебічне дослідження впливу стресу на організм на фізіологічному і психологічному рівнях потребують подальшого вивчення.

Постановка завдання. Мета статті – теоретичне осмислення та аналіз сучасних досліджень психофізіологічних основ стресостійкості особистості.

Виклад основного матеріалу. Для глибшого розуміння психофізіологічних основ стресостійкості, що дозволяє людині успішно протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників вважаємо за доцільне цю проблему розглядати в контексті теорії стресу. Дана проблема дуже популярна в науковому середовищі, при цьому поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині застосовується для визначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

Теорія стресу вперше запропонована Г. Сельє в 1936 р. для позначення неспецифічної реакції організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Згідно його теорії всі біологічні організми мають вроджені механізми підтримання стану внутрішнього балансу функціонування систем, які забезпечуються процесами гомеостазу. Будь-які стресори порушують внутрішню рівновагу на якій організм реагує неспецифічним фізіологічним збудженням. Розвиток стресу і пристосування до

нього проходить декілька стадій, час перебігу і переходу на кожну залежить від рівня резистентності організму, інтенсивності і тривалості впливу стресора. Адаптаційний синдром складається з ряду функціональних та морфологічних змін, що представлені як єдиний процес і включає три стадії: – тривоги (організм стикається зі стрес-факторами та намагається пристосуватися до них); – резистентності (адаптація до нової ситуації); – виснаження. На третьої стадії (фаза дістресу) відбувається виснаження гормональних ресурсів і зрив систем адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру і може призвести до загибелі [8, с. 17].

За Г. Сельє, адаптаційна енергія – це «спадково визначений обмежений запас життєздатності», при цьому розрізняється «поверхнева» і «глибока» адаптаційна енергія. Перша доступна «на першу вимогу» і поповнюється за рахунок «глибокої». Остання мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму, виснаження якої є незворотною і веде до загибелі або до старіння. Припущення про існування двох мобілізаційних рівнів адаптації підтримується багатьма сучасними дослідниками [6, с. 20].

У подальших дослідженнях було показано, що механізм неспецифічної реакції організму не можна звести лише до змін рівня «адаптивних гормонів» у крові, має більш складну природу. При цьому, нервова система відіграє провідну і вирішальну роль у регуляції явищ реактивності та адаптації організму. Емоційна напруга завжди супроводжує фізіологічний стрес. К. Лішшак, Е. Ендрєці підкреслюють, що рівень секреції адренотропічного гормону визначається афективним компонентом, емоційне збудження є чинником, що стимулює адаптаційні гормональні реакції. Гомеостатична відповідь визначається у свою чергу поведінковою реакцією у підготовці організму до боротьби або втечі. Тобто при такому підході, стрес спочатку слід розглядати як поведінкове, а не фізіологічне поняття [8, с. 15].

Слід відзначити, що Г. Сельє не відкидав роль центральної нервової системи у формуванні адаптаційних реакцій організму, однак сам цим питанням не займався і відповідно нервовій системі у його теорії відведене другорядне місце. Згідно з класичною концепцією, на всіх стадіях стресу провідна роль належить корі наднирників, які посилено синтезують стероїдні гормони – глюкокортикоїди, що забезпечують адаптаційну функцію. Ділянка головного мозку – гіпоталамус виконує роль важливих функцій в організмі людини,

які мають безпосереднє відношення до стресу. Гіпоталамус є вищим центром вегетативної нервової системи, який відповідає за координацію нервової та гуморальної систем організму; управляє секрецією гормонів передньої долі гіпофізу, адренотропічного гормону, який стимулюють наднирники; формує емоційні реакції людини; регулює інтенсивність харчування, сну та енергетичного обміну. При емоційному подразненні, що виникає під впливом стресора, саме гіпоталамус визначає характер перших нервово-гуморальних реакцій. З однієї сторони, він підвищує активність симпатичної нервової системи, а з іншої – викликає секрецію антистресорних гормонів кори наднирників. Нервова регуляція метаболізму в організмі людини є результатом динамічного балансу симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи [6, с. 32; с. 35].

Як зазначають науковці стрес виникає, коли гомеостаз знаходиться під загрозою або сприймається як такий, а відновлюється за допомогою різних фізіологічних та поведінкових адаптивних реакцій. Нейроендокринні гормони відіграють важливу роль у регуляції як базального гомеостазу, так і реакцій на загрози, і беруть участь у патогенезі захворювань. Реакція на стрес опосередковується стресовою системою, яка частково розташована в центральній нервовій системі, а частково в периферичних органах. Центральні, взаємопов'язані ефектори цієї системи значною мірою включають гіпоталамічні гормони аргінін-вазопресин, кортикотропін-рилізінг-гормон, а також блакитну пляму та вегетативні норадреналінові центри у стовбурі мозку. Як свідчать дослідження Джордж П. Хрусос (George P. Chrousos) оптимальна базальна активність та чуйність стресової системи є важливою для відчуття благополуччя, успішного виконання завдань та належної соціальної взаємодії. Навпаки, надмірна або недостатня базальна активність та чуйність цієї системи можуть погіршити розвиток, а також призвести до низки поведінкових та соматичних патологічних станів [13, с. 374].

Р. Лазарус першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу та прийшов до висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму на дію реальних подразників, що супроводжується вираженими фізіологічними змінами. При фізіологічному стресі реакції стереотипні, при психологічному – реакції індивідуальні і не завжди можуть бути передбачені, тому що пов'язані з оцінкою людиною ситуації як загрозливої або

складної. Тобто психологічний стрес залежить не лише від самої ситуації, але також від того, як людина оцінює цю ситуацію. Однак такий поділ є доволі умовним, так як фізіологічний стрес завжди містить елементи психічного (емоційного) стресу, а психічний завжди супроводжується фізіологічними змінами. Стосовно термінів «психічний стрес» й «емоційний стрес», то вони часто використовуються як рівнозначні, оскільки майже всі вчені визнають, що основною причиною психічного (психологічного) стресу є емоційне збудження [3, с. 100].

Характер впливу стресу на людину залежить від багатьох чинників, серед яких можна визначити найбільш важливі: інтенсивність стресу; його тривалість; індивідуальна сприйнятливність конкретної людини до даного стресора, емоційна активність. Максимальну продуктивність, людина розвиває при середньому рівні емоційного збудження, у той час, як надлишок емоцій, так і їхня нестача призводять до зниження ефективності праці. Далеко не завжди існує необхідність мінімізувати рівень стресу, в деяких ситуаціях, навпаки, необхідно посилити його інтенсивність для мобілізації всіх сил організму для досягнення поставленої мети [8, с. 19].

Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації і оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки, тобто особистісна реакція в цьому процесі є визначальною. При менш інтенсивній і повільній дії екзогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта. З'ясовано, що активна життєва позиція або усвідомлення можливості впливу на стресовий фактор, призводить до активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи (реакція «бий або тікай»), в той час як пасивна роль суб'єкта в стресовій ситуації викликає парасимпатичну реакцію [6, с. 31].

Дослідження американських вчених Е.Дж. Калабрезе, М.П. Меттсон (E.J. Calabrese, M.P. Mattson) свідчить про те, що більшість стресорів здійснюють двофазний дозозалежний вплив на здоров'я, тобто, вплив стресорів високого рівня може бути шкідливим для здоров'я, а вплив стресора низького рівня буде корисним. Ці двофазні дозові реакції були визначені науковцями поняттям «гормезис» – це адаптивна реакція, що виникає, коли вплив низьких доз стресора потенційно

викликає стимулюючий ефект, тоді як вищі дози можуть його пригнічувати. Адаптивна реакція на низьку дозу вважається результатом компенсаторних біологічних процесів для відновлення гомеостазу, порушеного стресорами. Гормезис стосується адаптивних реакцій біологічних систем на помірні екологічні або самонав'язані виклики, завдяки яким система покращує свою функціональність та/або стійкість до більш серйозних викликів [12].

У цьому контексті, розглядаючи стрес як порушення гомеостазу, китайські науковці Сію Лу, Фан Вей, Гуолін Лі (Siyu Lu, Fang Wei, Guolin Li) вважають за необхідне розділяти системний і локальний стрес. Конкретний стресор може потенційно викликати специфічний локальний стрес, проте якщо інтенсивність стресу перевищує граничне значення, це може активувати гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову систему і призводити до системної стресової реакції. Структура стресової системи показує, що стрес має три типи: сустрес (неадекватний стрес), еустресс (хороший стрес) та дистрес (поганий стрес). Як зауважують дослідники, сустрес і дистрес можуть порушувати нормальні фізіологічні функції і навіть призводити до патологічних станів, а еустресс може бути корисним для здоров'я за рахунок оптимізації гомеостазу, спричиненої гормезисом. Отже, оптимальний рівень стресу необхідний для створення біологічного захисту та нормальний перебіг життєвих процесів [14, с. 76].

Схильну думку висловлюють українські вчені. М.С. Кудинова зазначає, що стресостійкість особистості визначається внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією внутрішніх ресурсів організму, які забезпечують здатність людини витримувати значні емоційні, інтелектуальні та вольові навантаження, успішно здійснювати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізіологічної рівноваги та уникаючи шкідливих наслідків на діяльність і власне здоров'я [4, с. 52].

Як визначає В.М. Корольчук в умовах стресу у людини активізуються три основні типи адаптаційних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму: фізіологічні, біохімічні та психологічні. Здатність людини формувати стійку стресову напругу і за її допомогою здійснювати боротьбу, досягаючи позитивного результату, пов'язана зі здатністю вищих відділів мозку підтримувати активність симпатико-адреналової системи, виразністю її стимулюючих впливів на систему «гіпофіз – кора наднирок», її

функціональними можливостями. Низькі функціональні можливості структур мозку, що запускають симпатно-адреналову і гіпофізарно-надниркову системи, а також слабкість самих цих систем обмежують стресову реакцію, призводять до швидкого виснаження організму в пошуках шляхів уникнення небезпеки і, відповідно, до розвитку психічних розладів і захворювань. При цьому, авторка зауважує, що визначальними характеристиками первинної стресостійкості людини є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності [2, с. 187].

Результати дослідження Р.М. Шевченко показують, що важливими індивідуально-психологічними характеристиками, які обумовлюють підвищену стресостійкість є тип нервової системи (екстраверсія – інтроверсія та нейротизм). Жінки зі слабким типом нервової системи менш стійкі до стресу. У крайніх типів (холериків, меланхоліків) адаптація до впливу стресорів також не є стійкою. Сильна, рухлива та врівноважена нервова система сангвініків дозволяє їм легше справлятися зі стресом [11, с. 285].

Негативно впливають на стресостійкість людини такі індивідуально-психологічні особливості: неурівноваженість, низький рівень емоційної стабільності, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності. На думку Г.М. Ришко, стресостійкість лише частково залежить від типу нервової системи, властивостей темпераменту, інших нейрофізіологічних показників. Детермінантами

стресостійкості є сукупність структурних компонентів особистості: нейродинамічних, психодинамічних, особистісних та соціально-психологічних [9, с. 141].

Отже, стресостійкість як інтегративна властивість особистості обумовлена взаємодією усіх структурних складових психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів.

Висновки. Узагальнюючи результати теоретичного аналізу наукових джерел можна зазначити, що в межах психофізіології стресостійкість розглядається як психофізіологічний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов і вирішення певні завдань без фізичних і психічних втрат. В контексті теорії стресу стресостійкість особистості визначається внутрішнім психофізіологічним гомеостазом та активацією внутрішніх ресурсів організму, які забезпечують здатність людини витримувати значні навантаження, успішно здійснювати життєдіяльність у стресогенних умовах, зберігаючи при цьому стан психофізіологічної рівноваги та уникаючи шкідливих наслідків для власного здоров'я. Сучасні дослідження свідчать, що стресори мають двофазний дозозалежний вплив на організм людини, при цьому стресори високого рівня пригнічують адаптивну реакцію і є шкідливими для здоров'я, а вплив низьких доз стресора потенційно викликає стимулюючий ефект (гормезис) і є результатом компенсаторних біологічних процесів для відновлення гомеостазу, порушеного стресорами.

Список літератури:

1. Бурбан, Н., Гузенко, І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 1, 2019. С. 105–116.
2. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. №.26. 2011. С. 183–192.
3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. Вип. 7. 2019. С. 98–117.
4. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48–53.
5. Мітіна С.В. Соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості у ситуації невизначеності: колективна монографія. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. С. 246–274.
6. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці: Технодруку, 2014. 133 с.
8. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
9. Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(10), Issue: 20, 2014.

10. Сергієнко Н.П. Стресостійкість працівників МНС на різних етапах професіоналізації. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 11. Харків : НУЦЗУ. 2012. С. 200–208.
11. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців: структурно-компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2020. С. 280–287.
12. Calabrese E.J, Mattson M.P. How does hormesis impact biology, toxicology, and medicine? *NPJ Aging Mech Dis* 3(1): 2017. doi: 10.1038/s41514-017-0013-z.
13. George P. Chrousos Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*. 2009. vol. 5, p. 374–381.
14. Siyu Lu, Fang Wei, Guolin Li The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*. 2021.Vol. 5 No. 6. P. 76–85.

Mitina S.V. PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF PERSONALITY STRESS RESISTANCE

The article reveals the psychophysiological aspects of personality stress resistance. It is noted that stress resistance is an important resource of personality that ensures the person's physical and psychological health and determines his viability in stressful situations, therefore, given the difficult conditions of today, the study of this problem is extremely relevant. Based on the theoretical analysis of scientific sources, it was found that within the framework of psychophysiology, stress resistance is considered as a psychophysiological state of person that provides the optimal adaptation to extreme conditions and allows to resolve the complex tasks without physical and mental losses, that is, being in state of psychophysiological equilibrium. The mechanisms of stress resistance are considered in the context of the theory of stress as a general adaptation syndrome. It has been shown that the impact of stressors activates the hypothalamic-pituitary-adrenal system and leads to systemic stress reaction, with the leading role played by the adrenal cortex, which synthesizes glucocorticoids that perform an adaptive function. It has been found that stressors have two-phase dose-dependent effect on the human body, at the same time the high-level stressors suppress the adaptive response and are harmful to health, while exposure to low doses of stressors potentially causes a stimulating effect (hormesis) and is the result of compensatory biological processes to restore homeostasis disrupted by stressors. It is concluded that stress resistance is determined by internal psychophysiological homeostasis and activation of the body's internal resources, which ensure person's ability to withstand significant loads, to carry out vital activities in stressful conditions, while maintaining a state of psychophysiological balance and avoiding harmful consequences for one's own health.

Key words: stress resistance, stress, adaptation syndrome, homeostasis, hormesis, neurohumoral regulation.

Дата надходження статті: 28.07.2025

Дата прийняття статті: 22.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Реброва О.О.

ПВНЗ «Медико-природничий університет»

ЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ЯКІСТЮ ОБРОБКИ МОВНИХ СТИМУЛІВ У ДІТЕЙ З МОВЛЕННЄВИМИ ЗАТРИМКАМИ

Актуальність дослідження зумовлено потребою комплексного розуміння механізмів мовленнєвого розвитку у дітей із порушеннями, зокрема впливу сенсомоторних систем на формування мовленнєвої діяльності. Особливе значення надається вестибулярній системі як основі просторової орієнтації, постуральної стабільності та рухового планування, що опосередковують якість сприймання, обробки та відтворення мовленнєвих стимулів.

Метою дослідження є визначення взаємозв'язку між рівнем вестибулярної регуляції та особливостями обробки мовленнєвих стимулів у дітей із затримками мовленнєвого розвитку, а також обґрунтування доцільності включення вестибулярно-орієнтованих компонентів до логопедичних програм.

Методи. Дослідження проведено на вибірці з 30 дітей віком 5–7 років, з яких 20 мали затримку мовленнєвого розвитку, а 10 становили контрольну групу. Застосовано серію вестибулярних і моторних проб (зокрема «стояти на одній нозі», «обертання з фіксацією пози») та мовленнєві завдання на повторення, римування й упізнавання слів. Аналіз результатів здійснено з використанням методів кількісного порівняння та якісного опису.

Результати. Встановлено статистично значущі відмінності між основною та контрольною групами за всіма показниками. У дітей із затримкою мовленнєвого розвитку виявлено знижену рівновагу, порушення орієнтації після обертання, уповільнений темп мовлення, знижену точність фонематичного розпізнавання та труднощі мовленнєвого планування, особливо в умовах просторової нестабільності.

Висновки. Доведено, що сенсомоторний профіль дитини істотно впливає на мовленнєву продукцію, а цілеспрямована стимуляція вестибулярної системи сприяє покращенню темпу, точності та стабільності мовленнєвих реакцій. Обґрунтовано доцільність інтеграції вправ на постуральну стабілізацію, просторову орієнтацію та мовно-рухову синхронізацію до корекційних програм.

Перспективи. Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка стандартизованих інструментів для оцінювання вестибулярного компонента в мовленнєвій діяльності, вивчення ефективності вестибулярно-логопедичних програм у довгостроковій динаміці та розширення вибірки з урахуванням вікових і клінічних особливостей дітей із різними мовленнєвими порушеннями.

Ключові слова: сенсомоторна інтеграція, мовленнєва обробка, вестибулярна нестабільність, нейропсихологічна діагностика, артикуляційне планування, просторове сприймання.

Постановка проблеми. У сучасній нейропсихології та логопедії дедалі більше уваги приділяється інтегративному підходу до вивчення мовленнєвого розвитку дітей, що передбачає врахування не лише когнітивних, а й сенсомоторних чинників. Одним із таких чинників є функціональний стан вестибулярної системи, яка відіграє ключову роль у формуванні просторової організації, моторного контролю та тілесної схеми – компонентів, тісно пов'язаних

із розвитком мовлення. Проблема полягає в недостатньому вивченні механізмів взаємозв'язку між рівнем вестибулярної регуляції та якістю обробки мовних стимулів у дітей з мовленнєвими затримками, попри наявні емпіричні свідчення на користь мультисенсорного впливу на мовленнєву сферу. У контексті сучасних завдань корекційної педагогіки та нейропсихології актуалізується потребавпоглибленому дослідженні цієї проблематики для удосконалення діагностичних протоколів

і розробки індивідуалізованих програм корекції. Наявність мовленнєвих затримок у дітей значно ускладнює їх соціальну адаптацію, академічну успішність та комунікативну компетентність, що надає проблемі міждисциплінарного значення і вимагає поєднання теоретичного аналізу з практичними стратегіями логопедичної та нейропсихологічної допомоги. Таким чином, встановлення закономірностей між порушеннями вестибулярної регуляції та мовленнєвою обробкою стимулів є не лише науково важливим завданням, а й практично значущим напрямом у роботі з дітьми, які мають складну структуру порушень розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних досліджень щодо зв'язку між рівнем вестибулярної регуляції та якістю обробки мовних стимулів у дітей з мовленнєвими затримками дозволяє виокремити чотири взаємопов'язані наукові напрями.

Насамперед увагу дослідників привертає вивчення нейрофізіологічних механізмів, що опосередковують взаємозв'язок між вестибулярною функцією та когнітивно-мовленнєвими процесами. У роботі С. Руссо (S. Russo), Ф. Карноваліні (F. Carnovalini), Г. Каліньяно (G. Calignano) та співавт. [13] емпірично підтверджено, що здатність немовлят інтегрувати вестибулярні, тактильні та соматосенсорні ритми відіграє вирішальну роль у розвитку мовної обробки. Г. Катц-Наве (G. Katz-Nave), Й. Адині (Y. Adini), О. Е. Хецроні (O. E. Hetzroni) та співавт. [8] продемонстрували, що вестибулярна стимуляція покращує навчання послідовностям у дітей з мінімальним мовленням, що свідчить про її вплив на основи мовної організації. Р. Ван Хекке (R. Van Hecke), М. Даннелс (M. Danneels), І. Дхуге (I. Dhooge) та співавт. [15] у систематичному огляді довели, що у дітей з нейророзвитковими розладами вестибулярна функція часто порушена, однак не включається у стандартні діагностичні алгоритми. Подальші дослідження в цьому напрямі мають зосередитися на картографуванні нейронних контурів вестибулярно-мовленнєвої інтеграції та розробці ранніх скринінгових інструментів для мовного ризику, зумовленого порушенням балансу.

Другий науковий підхід пов'язаний із практиками сенсорної інтеграції в контексті мовленнєвого розвитку. Н. Г. Пахомова, О. Г. Губарь, О. І. Олефір, Л. В. Дрозд, В. В. Коваленко [2] обґрунтували ефективність сенсорної інтеграції, де вестибулярна стимуляція виступає критичним чинником для нормалізації

психофізичного стану дітей з особливими освітніми потребами. Б. Теле-Хері (B. Tele-Heri), К. Добош (K. Dobos), Ш. Харшаньї (S. Harsanyi) та співавт. [14] запропонували модель цільової сенсомоторної терапії (TSMТ), яка базується на використанні вестибулярної стимуляції як пускового механізму для мультисенсорної обробки. М. Домбровська (M. Dąbrowska), М. Бернацкі (M. Biernacki) [6] підкреслюють роль вестибулярної інтеграції у реабілітації дітей з порушенням слуху, що створює передумови для відновлення або компенсації мовного розвитку. Н. Божаніч Урбанчіч (N. Božanić Urbančić), С. Баттеліно (S. Battelino), Д. Возел (D. Vozel) [3] розглядають вестибулярну стимуляцію як базову умову когнітивної, моторної та мовної зрілості. Подальші дослідження цього напрямку мають бути зосереджені на емпіричній валідації ефективності інтеграційних методик і розробці протоколів терапії з урахуванням індивідуального рівня сенсорної обробки.

Третій напрям досліджень акцентує на патологіях вестибулярної регуляції як факторах, що перешкоджають нормальному розвитку мовлення. Ю. Мансур (Y. Mansour), А. Бюрчелл (A. Burchell), Р. Дж. Кулеша (R. J. Kulesza) [11] доводять, що центральна вестибулярна дисфункція є ключовим компонентом аутизму, пов'язаним із затримкою мовної реакції. Е. Лакруа (E. Lacroix), М. Г. Едвардс (M. G. Edwards), А. Де Вольдер (A. De Volder) та співавт. [9] описали нейропсихологічний профіль дітей з вестибулярною недостатністю, виявивши значні порушення у вербальній пам'яті та мовному розпізнаванні. С. Калдані (S. Caldani), М. Багдаді (M. Baghdadi), А. Москосо (A. Moscoso) та співавт. [4] встановили, що відхилення у функціональному тесті голівного імпульсу корелюють із затримками у мовному та моторному розвитку. М. Гетті (M. Gattie), Е. В. М. Лівен (E. V. M. Lieven), К. Клюк (K. Kluk) [7] довели зв'язок слабкої вестибулярної відповіді зі стійким заїканням. Цей напрям потребує подальшого вивчення патогенетичних механізмів порушення мовлення, пов'язаних із дезінтеграцією вестибулярного контролю, і розробки інструментів для клінічної диференціації.

Четвертий напрям охоплює клінічні та експериментальні дослідження вестибулярної стимуляції як засобу мовної корекції. Х. Клаассенс (H. Claassens) [5] описує, як раннє впровадження вестибулярних вправ сприяє покращенню мовної дискримінації та просторової

координації в дітей дошкільного віку. Р. Ван Хекке (R. Van Hecke), Ф. Й. Деконінк (F. J. Deconinck), Й. Р. Вірсема (J. R. Wiersema) та співавт. [16] представили протокол проєкту *Balanced Growth*, що дозволяє оцінити вплив вестибулярної регуляції на моторно-мовний розвиток. Т. Муштак (T. Mushtaq), Х. Фазіл (H. Fazil), З. Парвін (Z. Parveen) [12] наголошують на потребі раннього виявлення сенсорних дисфункцій, включаючи вестибулярні, як умови для цілеспрямованого втручання. Х. Л. Лью (H. L. Lew), С. Танака (S. Tanaka), Т. К. Погода (T. K. Pogoda) та співавтори [10] у фундаментальному розділі медичного посібника описують, як порушення вестибулярного каналу супроводжується зниженням когнітивної, зорової та слухової інтеграції, включно з мовною. Подальші дослідження мають бути спрямовані на довготривалі спостереження за ефективністю вестибулярних інтервенцій, а також на стандартизацію методів їх застосування у логопедичній практиці.

Таким чином, сучасний дискурс щодо впливу вестибулярної регуляції на якість мовної обробки в дітей з мовленнєвими затримками розгортається у чотирьох напрямках: нейрофізіологічне підґрунтя інтеграції вестибулярних і мовних механізмів, практики сенсорної інтеграції з фокусом на вестибулярну стимуляцію, вивчення патологій вестибулярного контролю як чинника мовного порушення та дослідження клінічної ефективності цілеспрямованої вестибулярної терапії. Кожен із цих векторів є перспективним для подальшого міждисциплінарного дослідження механізмів мовленнєвого розвитку й вдосконалення терапевтичних підходів у сфері нейропсихологічної допомоги.

Попри зростаючу увагу до ролі сенсомоторних чинників у мовленнєвому розвитку дітей, механізми участі вестибулярної системи в мовленнєвій обробці залишаються недостатньо дослідженими. Існує брак емпіричних даних щодо специфіки взаємодії вестибулярної регуляції з когнітивно-мовленнєвими процесами, зокрема у дітей із затримками розвитку. Попередні дослідження здебільшого фокусуються на окремих мовленнєвих симптомах, не розкриваючи глибинних нейрофізіологічних взаємозв'язків. Також не розроблено чітких діагностичних і терапевтичних підходів, які б інтегрували оцінку й стимуляцію вестибулярної системи в логопедичну практику.

Запропоноване дослідження спрямоване на заповнення цих прогалин шляхом емпіричного

вивчення вестибулярної регуляції в дітей із мовленнєвими порушеннями та виявлення типових мовленнєвих труднощів, що з нею пов'язані. Поєднання нейропсихологічного аналізу з логопедичними інструментами дозволяє уточнити роль вестибулярного чинника в структуруванні мовлення. Отримані результати слугують основою для формування нових індивідуалізованих корекційних програм, що враховують сенсомоторний профіль дитини, та розширюють практичні можливості мовленнєвої терапії.

Постановка завдання. Мета статті полягає у з'ясуванні взаємозв'язку між рівнем вестибулярної регуляції та якістю обробки мовних стимулів у дітей із затримками мовленнєвого розвитку, а також у визначенні корекційно-педагогічних підходів, орієнтованих на покращення сенсомоторної інтеграції в процесі мовленнєвого формування.

Завдання статті:

1. Дослідити нейрофізіологічні механізми впливу вестибулярної системи на мовленнєвий розвиток дітей та особливості сенсомоторної взаємодії при мовленнєвих затримках.

2. Встановити взаємозв'язок між рівнем вестибулярної регуляції та якістю обробки мовних стимулів у дітей з мовленнєвими порушеннями.

3. Обґрунтувати доцільність включення вестибулярно-орієнтованих компонентів до логопедичних програм корекції.

Виклад основного матеріалу. Формування мовленнєвих процесів у дітей раннього віку є результатом складної взаємодії центральної нервової системи, сенсорних систем і середовищних впливів. Серед нейрофізіологічних чинників, що опосередковують розвиток мовлення, окрему роль відіграє вестибулярна система, яка традиційно асоціюється з координацією рухів, підтримкою рівноваги та просторовою орієнтацією. Однак сучасні дослідження вказують на її значно ширшу функціональну участь у когнітивному й мовленнєвому розвитку. Анатомічно вестибулярні структури мають численні зв'язки з ретикулярною формацією, таламусом, мозочком, скроневими і лобовими відділами кори, що забезпечує включення вестибулярної інформації у вищі сенсорні та мовленнєві процеси [1]. У дітей з мовленнєвими затримками спостерігається порушення сенсомоторної інтеграції, що може бути зумовлено дисфункцією вестибулярного апарату, яка, у свою чергу, впливає на якість фонематичного сприймання, артикуляційної моторики та темпоритмічної організації мовлення (табл. 1).

**Нейрофізіологічні компоненти участі вестибулярної системи
у формуванні мовленнєвих процесів у дітей**

Нейрофізіологічний компонент	Роль у мовленнєвому розвитку	Анатомічні зв'язки	Наслідки при дисфункції
Вестибулярні ядра стовбура мозку	Модулюють тонус, увагу, орієнтацію в просторі	Проекції в ретикулярну формацію, таламус	Уповільнене реагування на мовні сигнали, знижений рівень активної уваги
Мозочок (vermis, hemispheres)	Регуляція темпоритмічної організації рухів і мовлення	Зв'язки з моторною корою та лобовими зонами	Порушення мовленнєвого темпу, інтонаційної виразності
Скроневі зони кори	Обробка аудіо-вестибулярної інформації	Аферентні шляхи від вестибулярного апарату	Зниження точності фонематичного аналізу
Премоторна та моторна кора	Планування артикуляційних рухів	Інтеграція з мозочком і базальними гангліями	Артикуляційні порушення, дизартричні прояви
Лімбічна система (гіпокамп, амигдала)	Емоційно-мотиваційне підґрунтя мовлення	Вестибуло-лімбічні зв'язки	Зниження мовленнєвої ініціативи, нестабільність уваги

Джерело: сформовано автором на основі [8; 9; 11; 13; 15; 16].

Подані в таблиці компоненти ілюструють мультифункціональну участь вестибулярної системи у процесах мовленнєвого розвитку дитини, яка реалізується через інтеграцію сенсомоторних, когнітивних і емоційно-мотиваційних механізмів. Порушення на будь-якому з цих рівнів знижує ефективність обробки мовних стимулів, ускладнює регуляцію артикуляційної моторики, темпоритмічних характеристик мовлення та фонематичне сприймання. Практично це проявляється у затримці запуску мовленнєвої активності, недостатній варіативності інтонацій, дезорганізації мовного потоку при виснаженні або зміні положення тіла. Врахування ролі вестибулярних впливів під час логопедичного обстеження та корекційної роботи дозволяє виявити приховані

причини низької результативності традиційних мовленнєвих методик, а також підвищити ефективність терапевтичних втручань за рахунок цілеспрямованої стимуляції вестибулярної системи у складі комплексних сенсомоторних програм.

Мовленнєвий розвиток дитини ґрунтується на злагодженій роботі сенсомоторних систем, які забезпечують просторову орієнтацію, тілесну схему, моторне планування та кінестетичний контроль [2]. У дітей із затримками мовлення ця взаємодія порушена, що виявляється у нечіткості артикуляції, розбалансованості мовних структур, нестабільності темпу і ритму. Формування мовлення в такому випадку стає неможливим без залучення компенсаторних сенсомоторних механізмів (табл. 2).

**Сенсомоторні компоненти, що опосередковують мовленнєву активність
у дітей із затримками мовлення**

Компонент сенсомоторної інтеграції	Функціональний внесок у мовленнєвий розвиток	Типові прояви порушень у дітей із затримками мовлення
Тілесна схема (body schema)	Формує внутрішнє відчуття положення органів артикуляції	Незграбна артикуляція, нестабільність звукових позицій
Просторове сприймання	Забезпечує точну локалізацію артикуляційних зон	Заміни звуків за місцем творення, порушення фонематичної чіткості
Рухове планування	Координує послідовність і плавність мовленнєвих дій	Ехолоалії, зупинки, шаблонні мовні структури
Кінестетичний контроль	Дозволяє контролювати напруження й положення мовленнєвих м'язів	Вимова без зворотного контролю, млявість або перенапруження артикуляції
Зорово-моторна координація	Підтримує мовлення жестами, зоровими шаблонами	Відсутність супровідних рухів, складність у повторенні зразків

Джерело: сформовано автором на основі [2; 3; 4; 5; 6; 14].

Сенсомоторні компоненти відіграють ключову роль у забезпеченні просторової точності, ритмічності й контролю артикуляційної діяльності. У дітей із затримками мовлення порушення тілесної схеми, просторового сприймання чи кінестетичного контролю призводить до нечіткості звукової реалізації, нестійкості артикуляційних позицій, труднощів у темпоритмічній організації мовлення. У сучасній логопедичній практиці це компенсується залученням вправ, що поєднують рух, відчуття і звукову активність.

Наприклад, при нестійкій тілесній схемі ефективні вправи з глибоким тиском (обгортання, тиск м'ячем), які застосовують до виконання мовленнєвого завдання. У разі порушення просторового аналізу корисні «артикуляційні маршрути», де кожен звук відповідає певному руху тіла. Рухове планування тренується через ланцюжки складів із варіативною інтонацією («па-та-ка») або вправи на моторне наслідування, які синхронізують мову і рух. Для активації кінестетичного зворотного зв'язку використовують «мовленнєві точки» – дотик до зон артикуляції з одночасною вимовою відповідного звуку [4; 13]. При слабкій зорово-моторній координації ефективні заняття з дзеркалом або картками, що дозволяють візуалізувати рухи мовних органів.

Такі інтегративні вправи підвищують ефективність мовленнєвої терапії, активізуючи залучення різних сенсорних каналів і сприяючи формуванню стабільних мовленнєвих моделей навіть у дітей із вираженою сенсомоторною незрілістю.

У межах нейропсихологічного напрямку дослідження, що проводилося на базі кафедри психології Медико-природничого університету [1], було здійснено емпіричне вивчення зв'язку між рівнем вестибулярної регуляції та здатністю до обробки мовленнєвих стимулів у дітей з діагнованими мовленнєвими порушеннями. Метою експерименту було виявити, наскільки вестибулярні механізми, як частина загальної сенсомоторної

інтеграції, впливають на якість сприймання, розпізнавання та відтворення мовного матеріалу. Актуальність дослідження зумовлена спостереженнями, що діти з мовленнєвими труднощами нерідко демонструють також порушення рівноваги, неузгодженість рухів і знижену стійкість при зміні положення тіла – симптоми, які можуть вказувати на недостатню вестибулярну регуляцію, важливу для підтримки мовної активності.

У дослідженні взяли участь 30 дітей віком від 5 до 7 років. Основну групу склали 20 дітей із затримкою мовленнєвого розвитку (ЗМР), які проходили комплексне психолого-логопедичне обстеження в межах практичної діяльності кафедри та взаємодії з закладами дошкільної освіти. Контрольну групу становили 10 дітей без мовленнєвих порушень, підібраних за віком і статтю. Обстеження проводилося індивідуально у стандартному логопедичному кабінеті, без додаткового медикаментозного чи фізичного втручання. Дослід складався з двох блоків. Перший включав оцінку вестибулярної регуляції за допомогою простих нейропсихологічних і моторних проб: «стояти на одній нозі із заплющеними очима», «ходьба по прямій», «обертання навколо себе з наступною стабілізацією положення». Другий блок передбачав мовленнєві завдання: повторення слів і фраз після слухового подання, впізнавання схожих за звучанням слів, римування, а також коротке слухове навантаження з аналізом темпу і точності відтворення (табл. 3).

Результати експерименту показали статистично значущу різницю між групами за всіма показниками. Діти з мовленнєвими порушеннями мали значно нижчий рівень стійкості у пробах на рівновагу, більшу кількість випадків дезорієнтації після обертання та нижчі результати в мовленнєвих завданнях. Зниження точності повторення слів супроводжувалося збільшенням часу, необхідного для відтворення простих речень, що свідчить про труднощі з переключенням уваги, підтримкою

Таблиця 3

Порівняльні показники вестибулярної регуляції та мовленнєвої обробки у дітей з мовленнєвими порушеннями та у дітей без порушень мовлення

Група	Стійкість при стоянні на одній нозі (середній час, с)	Порушення орієнтації після обертання (осіб)	Точність повторення слів (% правильних відповідей)	Темп відтворення 5 простих речень (середній час, с)
Діти із ЗМР (n=20)	5,3 ± 2,1	16	63%	14,2 ± 3,7
Контрольна група (n=10)	11,4 ± 1,8	2	89%	9,1 ± 2,3

Джерело: власна розробка автора.

темпу та цілісністю мовленнєвого плану. Найбільш виразним виявився взаємозв'язок між погіршенням результатів у вестибулярних пробах і неточностями в повторенні фонетично подібних слів. Це дозволяє припустити, що недостатня стабільність вестибулярної системи знижує ефективність сенсомоторної підтримки мовлення, ускладнюючи зберігання і точне відтворення слухового матеріалу.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість включення елементів оцінки вестибулярної регуляції до комплексної діагностики мовленнєвих порушень. Отримані дані обґрунтовують необхідність використання у логопедичній практиці вправ на стабілізацію положення тіла, рухову координацію та ритмічну синхронізацію як підтримку для мовленнєвої терапії у дітей із ЗМР.

Мовленнєва обробка як складний когнітивно-сенсорний процес значною мірою залежить від ефективності інтеграції зорових, слухових, кінестетичних і вестибулярних сигналів [13]. У дітей із зниженим рівнем вестибулярної регуляції ця інтеграція порушується, що проявляється у характерних труднощах, які не завжди очевидні під час стандартного логопедичного тестування [2]. Однією з таких типових труднощів є нестійкість темпоритмічної структури мовлення: діти не можуть утримати послідовність під час повторення фраз, порушують ритм у завданнях типу «вірш-відлуння» або змінюють інтонаційний малюнок у реченнях однакової структури [5]. Другою поширеною проблемою виступає зниження точності фонематичного сприймання на тлі втомлюваності після вестибулярного навантаження: дитина починає плутати звуки, неправильно впізнає слова, що близькі за звучанням, або потребує багаторазового повторення [9]. Труднощі з розпізнаванням мовних стимулів також можуть бути обумовлені нестабільністю зорово-просторового фокусу, який тісно пов'язаний із функціонуванням вестибулярної системи; у таких випадках дитина погано реагує на мовлення, що подається з різних боків або під час руху, наприклад у грі [3]. Порушується й збереження послідовності слухового мовленнєвого матеріалу: діти з низьким вестибулярним контролем можуть не запам'ятати навіть короткий перелік знайомих слів, особливо якщо його подано на фоні просторової або рухової стимуляції [4]. Крім того, спостерігається зниження мовленнєвої ініціативи, особливо в умовах, які потребують орієнтації в просторі або зміни пози тіла: дитина відмовляється відповідати на запи-

тання стоячи, починає говорити лише після стабілізації положення або підказки [6]. Усі ці прояви свідчать про опосередкований вплив порушеної вестибулярної регуляції на обробку мовних сигналів, який реалізується не лише через моторні або координаційні порушення, а й через фрагментацію когнітивних процесів, відповідальних за аналіз, зберігання та відтворення мовного матеріалу [13].

Урахування вестибулярної регуляції в структурі логопедичної допомоги відкриває нові можливості для формування більш ефективних індивідуальних корекційних програм. З огляду на встановлений зв'язок між нестабільністю вестибулярної системи та порушеннями мовленнєвої обробки, доцільним є включення спеціально підібраних вестибулярно-орієнтованих компонентів, які сприяють активізації сенсомоторної інтеграції. Рекомендації щодо їх застосування базуються на принципі поетапного включення вестибулярних стимулів у структуру мовленнєвих занять, з поступовим переходом від простих вправ до більш складних комбінованих завдань. Практика показує, що короткочасне дозоване навантаження на вестибулярну систему перед виконанням мовленнєвого завдання – наприклад, обертання на баланс-диску, ходьба по лінії, вправи з м'ячем на рівновагу – покращує рівень концентрації, підвищує темп мовлення і стабілізує артикуляційний контроль.

У роботі з дітьми, які мають труднощі з темпоритмом мовлення, ефективно використовувати вправи на руховий ритм із супроводом звукових патернів: наприклад, стрибки під час повторення складів або крокування в ритмі коротких речень. Такі заняття не лише підсилюють мовно-рухову синхронізацію, а й зменшують напругу, що виникає в умовах традиційного логопедичного навантаження. Для дітей із нестійкою артикуляційною позицією доцільно використовувати вправи у зміненому положенні тіла — сидячи на балансувальному диску, стоячи на нестійкій платформі або в упорі. Це сприяє активації глибоких м'язів, які підтримують тілесну схему, й опосередковано стабілізує артикуляційні рухи.

Важливою є також побудова вправ із просторовою зміною точки мовленнєвого контакту: дитина повинна відповідати або повторювати звук, почувши його з різних боків або під час повороту голови. Це тренує адаптивність слухової обробки в умовах сенсорної нестабільності. Доцільним є включення в структуру занять рухливих ігор з мовленнєвим супроводом, де мова пов'язана

з просторовою дією («скажи – стрибни», «назви і нахилися», «прокажи і знайди»). Такі елементи розширюють можливості для автоматизації звуків у функціональному контексті та формують навички генерації мовлення поза статичною ситуацією.

Таким чином, рекомендації щодо логопедичної корекції мають включати не лише мовні, а й вестибулярні вправи, спрямовані на стабілізацію постурального контролю, розвиток просторового аналізу та зміцнення моторного планування. Комплексна реалізація таких підходів дозволяє покращити якість обробки мовних стимулів і підвищити результативність мовленнєвої терапії у дітей з порушеннями сенсомоторного розвитку.

Висновки. Результати дослідження підтвердили наявність значущого функціонального зв'язку між рівнем вестибулярної регуляції та якістю обробки мовленнєвих стимулів у дітей із затримками мовленнєвого розвитку. Встановлено, що знижена стабільність вестибулярної системи супроводжується труднощами у темпоритмічній організації мовлення, неточностями у фонематичному розпізнаванні, зниженням мовленнєвої ініціативи та загальною фрагментацією мовленнєвих актів. Ці порушення мають системний характер і пов'язані з дефіцитом сенсомоторної інтеграції,

зокрема постурального контролю, моторного планування та просторової координації.

До ключових проблем, виявлених у процесі аналізу, належить недостатня увага до вестибулярної компоненти в логопедичній практиці, відсутність інструментів для її діагностики та недооцінка значення тілесно-рухової підтримки в процесі мовленнєвої корекції. При цьому емпіричні результати свідчать про ефективність включення вестибулярно-орієнтованих вправ до структури мовленнєвої терапії як чинника, що підвищує якість відтворення мовного матеріалу, темпову стабільність і артикуляційний контроль.

Рекомендовано розширити логопедичні програми за рахунок вправ на стабілізацію положення тіла, рухову координацію, просторову орієнтацію та мовно-рухову синхронізацію. Такий підхід дозволяє активізувати ресурси сенсомоторної інтеграції, створити сприятливий нейрофізіологічний фон для мовленнєвого навчання та покращити загальну результативність корекційного впливу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, стандартизацією методик оцінки вестибулярного впливу на мовлення та вивченням ефективності комбінованих програм у тривалій динаміці мовленнєвого розвитку.

Список літератури:

1. Кафедра психології. Медико-природничий університет: вебсайт. URL: <https://surl.li/ciyjub> (дата звернення: 02.07.2025).
2. Пахомова Н. Г., Губарь О. Г., Олефір О. І., Дрозд Л. В., Коваленко В. В. Сенсорна інтеграція як засіб корекції психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. *Імідж сучасного педагога*. 2025. Вип. 4, № 223. С. 84–90. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-4\(223\)-84-90](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-4(223)-84-90).
3. BožanićUrbančič N., Battelino S., Vozel D. Appropriate vestibular stimulation in children and adolescents – A prerequisite for normal cognitive, motor development and bodily homeostasis – A review. *Children*. 2023. Vol. 11, № 1. Article 2. DOI: <https://doi.org/10.3390/children11010002>.
4. Caldani S., Baghdadi M., Moscoso A., Acquaviva E., Gerard C. L., Marcelli V., Bucci M. P. Vestibular functioning in children with neurodevelopmental disorders using the functional head impulse test. *Brain Sciences*. 2020. Vol. 10, № 11. Article 887. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci10110887>.
5. Claassens H. Benefits of vestibular exercises affecting performance in early childhood. *Absorbent Mind*. 2025. Vol. 5, № 1. P. 46–63. DOI: <https://doi.org/10.37680/absorbentmind.v5i1.6856>.
6. Dąbrowska M., Biernacki M. Sensory integration of the vestibular system as a component of complex rehabilitation of a child with hearing loss. *Fizjoterapia Polska*. 2023. Vol. 23, № 4. P. 82–90. DOI: <https://doi.org/10.56984/8zg20aa4a>.
7. Gattie M., Lieven E. V. M., Kluk K. Weak vestibular response in persistent developmental stuttering. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. 2021. Vol. 15, № 1. Article 662127. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnint.2021.662127>.
8. Katz-Nave G., Adini Y., Hetzroni O. E., Bonne Y. S. Sequence learning in minimally verbal children with ASD and the beneficial effect of vestibular stimulation. *Autism Research*. 2020. Vol. 13, № 2. P. 320–337. DOI: <https://doi.org/10.1002/aur.2237>.
9. Lacroix E., Edwards M. G., De Volder A., Noël M. P., Rombaux P., Deggouj N. Neuropsychological profiles of children with vestibular loss. *Journal of Vestibular Research*. 2020. Vol. 30, № 1. P. 25–33. DOI: <https://doi.org/10.3233/VES-200689>.

10. Lew H. L., Tanaka C., Pogoda T. K., Hall J. W. III. Auditory, vestibular, and visual impairments. In: *Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation*. Elsevier, 2021. P. 1101–1120.e3. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-62539-5.00050-3>.
11. Mansour Y., Burchell A., Kulesza R. J. Central auditory and vestibular dysfunction are key features of autism spectrum disorder. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. 2021. Vol. 15, № 1. Article 743561. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnint.2021.743561>.
12. Mushtaq T., Fazil H., Parveen Z. Identifying areas of heightened sensory issues: understanding sensory processing disorders. *Annals of Human and Social Sciences*. 2024. Vol. 5, № 2. P. 353–362. DOI: [https://doi.org/10.35484/ahss.2024\(5-II\)33](https://doi.org/10.35484/ahss.2024(5-II)33).
13. Russo S., Carnovalini F., Calignano G., Arfé B., Rodà A., Valenza E. Linking vestibular, tactile, and somatosensory rhythm perception to language development in infancy. *Cognition*. 2024. Vol. 243, № 1. Article 105688. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2023.105688>.
14. Tele-Heri B., Dobos K., Harsanyi S., Palinkas J., Fenyosi F., Gesztelyi R., Zsuga J. Vestibular stimulation may drive multisensory processing: principles for targeted sensorimotor therapy (TSMT). *Brain Sciences*. 2021. Vol. 11, № 8. P. 1111. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci11081111>.
15. Van Hecke R., Danneels M., Dhooge I., Van Waelvelde H., Wiersema J. R., Deconinck F. J., Maes L. Vestibular function in children with neurodevelopmental disorders: a systematic review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2019. Vol. 49, № 8. P. 3328–3350. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04059-0>.
16. Van Hecke R., Deconinck F. J., Wiersema J. R., Clauws C., Danneels M., Dhooge I., Maes L. Balanced Growth project: a protocol of a single-centre observational study on the involvement of the vestibular system in a child's motor and cognitive development. *BMJ Open*. 2021. Vol. 11, № 6. Article e049165. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049165>.

Rebrova O.O. THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF VESTIBULAR REGULATION AND THE QUALITY OF LANGUAGE STIMULI PROCESSING IN CHILDREN WITH SPEECH DELAYS

The relevance of the study is determined by the need for a comprehensive understanding of the mechanisms of speech development in children with impairments, particularly the influence of sensorimotor systems on the formation of speech activity. Special attention is given to the vestibular system as a basis for spatial organization, postural stability, and motor planning, which mediate the perception, processing, and reproduction of verbal stimuli.

The purpose of the study is to determine the relationship between the level of vestibular regulation and the characteristics of speech stimulus processing in children with delayed speech development, as well as to justify the inclusion of vestibular-oriented components in speech therapy programs.

Methods. The study involved 30 children aged 5–7 years, including 20 children with speech delay and 10 children with typical development as a control group. A set of vestibular and motor tasks (e.g., “standing on one leg”, “rotational tasks with position fixation”) and speech tasks (repetition, rhyming, and word recognition) were applied. Data were analyzed using quantitative comparison and qualitative description.

Results. Statistically significant differences were identified between the experimental and control groups across all parameters. Children with delayed speech development exhibited reduced balance stability, disorientation after rotation, slower speech reproduction, decreased phonemic discrimination, and difficulties with speech planning, particularly under conditions of spatial instability.

Conclusions. It was found that the child's sensorimotor profile significantly affects speech performance. Targeted vestibular stimulation positively influences the speed, accuracy, and consistency of verbal responses. The inclusion of exercises for postural stabilization, spatial orientation, and speech–motor coordination in correctional programs is substantiated.

Prospects. Future research should focus on the development of standardized assessment tools for evaluating the vestibular component in speech activity, the longitudinal study of vestibular-speech therapy program effectiveness, and the expansion of the sample considering age and clinical variability among children with different types of speech disorders.

Key words: sensorimotor integration, speech processing, vestibular dysfunction, neuropsychological assessment, articulatory control, spatial perception.

Дата надходження статті: 08.07.2025

Дата прийняття статті: 21.07.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Рибалка О.Я.Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка**Атаманчук Н.М.**Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОРУШЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті сутності репродуктивного описано сутність порушення репродуктивного здоров'я, значення його для повноцінного життя людини, відтворення нащадків, засоби його збереження та зміцнення. Наголошено, у сучасних умовах зростаючої демографічної кризи в Україні питання репродуктивного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Розкрито результати опитування студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (загальна кількість 95 осіб) щодо причини психофізіологічних порушень репродуктивного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення, з'ясовано шляхи його збереження та зміцнення. Переконані, пропаганду здорового способу життя необхідно систематично вести педагогам в освітньому процесі закладу вищої освіти, тому що сучасні молоді люди складають репродуктивний потенціал нашої країни в майбутньому. Проведене серед студентської молоді опитування виявило суперечливу картину щодо стану її репродуктивного здоров'я. Хоча більшість студентів (87%) вважають свій репродуктивний стан задовільним, лише 55% усвідомлюють, що піклуватися про нього потрібно з народження, що свідчить про недостатній рівень обізнаності з основ репродуктивної культури. Особливе занепокоєння викликає той факт, що 18% студентів не планують мати дітей, що в умовах демографічної кризи, втрат населення внаслідок війни та міграції, є тривожним сигналом щодо майбутнього збереження генофонду нації. Результати опитування підкреслюють потребу в систематичному інформуванні студентської молоді про важливість репродуктивного здоров'я, формуванні відповідального ставлення до власного тіла, а також проведення заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, профілактику шкідливих звичок та підвищення медичної культури. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні психофізіологічних механізмів впливу хронічного стресу, тривожних розладів та інших психоемоційних станів на функціонування репродуктивної системи юнаків і дівчат.

Ключові слова: психофізіологічні фактори, репродуктивне здоров'я, культура здоров'я, репродуктивна поведінка, студентська молодь.

Постановка проблеми. Психофізіологічні порушення репродуктивного здоров'я охоплюють широкий спектр проблем, пов'язаних з впливом психічного та фізичного стану на репродуктивну функцію. Основні фактори включають стрес, гормональні порушення, інфекційні захворювання та шкідливі звички, які можуть призводити до безпліддя та інших репродуктивних розладів у чоловіків та жінок.

Репродуктивне здоров'я молодих людей є одним із важливих показників загального стану суспіль-

ства, воно тісно пов'язане з рівнем розвитку країни – економічним, соціальним і культурним. На жаль, останні роки в Україні показують негативну динаміку: погіршується стан здоров'я молодого покоління, зростає кількість хронічних хвороб, випадків безпліддя, самовільних абортів, а також випадків мертвонародження й дитячої смертності. Це викликає серйозне занепокоєння, адже ці показники суттєво відстають від міжнародних стандартів.

Війна в Україні також значно вплинула на всі аспекти нашого життя. Багато молодих людей

втрапили доступ до медичних послуг, нормального харчування та безпечного середовища для життя й навчання. Через постійний стрес, емоційне виснаження та нестабільність майбутнього, здоров'я молоді – фізичне і психічне – опинилося під загрозою. Сьогодні як ніколи важливо дбати про себе, своє тіло та своє майбутнє, щоб зберегти не лише власне здоров'я, а й здоров'я наступних поколінь.

Ситуація, що склалася, зумовлює необхідність посилення інтегрованого підходу до вирішення психофізіологічних проблем, які впливають на формування та збереження репродуктивного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах зростаючої демографічної кризи в Україні питання репродуктивного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Науковцями проблема збереження та відновлення репродуктивної функції розглядається через призму медичних, соціальних, психологічних і фізіологічних факторів.

Дослідники, зокрема В. Астахов, О. Бацилева, І. Пузь вивчають різні аспекти самого поняття репродуктивного здоров'я, шукають способи його збереження і покращення. Науковці наголошують, репродуктивне здоров'я, відповідно до визначення ВООЗ, розуміється як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя в усіх аспектах, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів, а не лише відсутність захворювань чи порушень. Також воно включає задоволеність та безпеку статевих життів [1, с. 6].

І. Щербак і Д. Кічка відмічають, що в умовах глибокої демографічної кризи питання збереження й покращення репродуктивного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. В Україні спостерігається зниження народжуваності до рівня, що не забезпечує навіть простого відтворення поколінь. Також турбує низький рівень культури планування сім'ї, обмежений доступ до інформації про контрацепцію, що спричиняє небажані вагітності й зростання кількості абортів [10, с. 238].

На думку В. Пирогова та О. Цюлко, сьогодні в Україні спостерігається глибоке порушення механізмів самовідтворення населення, що виявляється не лише у зменшенні кількості населення, а й у погіршенні якості його здоров'я. Така ситуація, на їхню думку, зумовлена особливостями репродуктивної поведінки та мотивації особистості, яка, своєю чергою, тісно пов'язана з еко-

номічним і соціально-психологічним станом суспільства. Науковці наголошують про необхідність зміни форми та стилю подачі інформації щодо статевого життя, пошук більш ефективних засобів впливу на молодь. Інформаційно-просвітницька робота потребує залучення батьків, педагогів, лікарів та всебічної підтримки держави [9].

Як зазначає С. Курбатов, у сучасних умовах молодь стикається із психофізіологічними викликами, що впливають на збереження здоров'я: хронічне емоційне навантаження, порушення сну, низька рухова активність, стресові фактори здатні призводити до зниження життєвих ресурсів та погіршення потенціалу репродуктивної функції [7].

За спостереженнями О. Дудіної підлітковий вік – критичний період для формування репродуктивної системи, коли психофізіологічні фактори, такі як стрес, гормональні зміни, стиль життя, визначають репродуктивний потенціал у майбутньому [3, с. 47].

І. Романенко зазначає, до вагомих факторів, які впливають на стан репродуктивного здоров'я молоді, слід віднести й такі психосоціальні чинники, як вільне ставлення до шлюбу; недостатній рівень загальної та репродуктивної культури населення; високий рівень штучного переривання вагітності, що (особливо у ранньому репродуктивному віці) ставить під загрозу репродуктивні можливості жінки у майбутньому; трансформацію репродуктивної поведінки, що призводить до збільшення частоти захворювань, які передаються статевим шляхом, та непланованої вагітності, що супроводжується великою кількістю ускладнень і недостатньою психологічною й соціально-економічною підготовленістю молодих жінок до материнства і створення сім'ї [6].

Т. Бойчук розглядає формування здорового способу життя в молодому віці ключовим етапом у запобіганні безпліддя та розлад репродуктивної функції в майбутньому [4, с. 56].

Н. Лісовська, Ю. Савчук підкреслюють, що порушення харчування (нестача поживних речовин, незбалансовані раціони) та недостатній рівень фізичної активності ведуть до зниження репродуктивного потенціалу серед студентської молоді [8, с. 24].

Грушевська звертає увагу на те, що шкідливі звички, зокрема регулярне вживання алкоголю, куріння та наркотичних речовин, становлять найбільш поширену суб'єктивну причину безпліддя серед молоді [2, с. 115].

Отже, дослідження науковців дають підстави стверджувати, що проблематика репродуктивного

здоров'я сучасної молоді має міждисциплінарний характер, а її розв'язання потребує інтегрованого підходу, що враховує як фізіологічні, так і психічні аспекти функціонування організму.

Переконані, пропаганду здорового способу життя необхідно систематично вести педагогам в освітньому процесі закладів вищої освіти, тому що сучасні молоді люди складають репродуктивний потенціал нашої країни в майбутньому. Саме від їх здоров'я, зокрема репродуктивного, залежатиме стан генофонду нації, а також розвиток і процвітання нашої України [5, с. 590].

На сьогодні є потреба у комплексному підході до розв'язання проблем, пов'язаних з охороною здоров'я молодого покоління.

Постановка завдання. Проаналізувати і узагальнити причини психофізіологічних порушень репродуктивного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення, з'ясувати шляхи його збереження та зміцнення.

Методи дослідження. Нами використано теоретичні (теоретичний аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел), та емпіричні (опитування учасників освітнього процесу) методи дослідження.

Виклад основного матеріалу. За даним Всесвітньої організації охорони здоров'я репродуктивне здоров'я суспільства – це умова збереження нації, її розвиток і благополуччя. Стан репродуктивного здоров'я населення є інтегральним індикатором соціального і демографічного благополуччя країни. Воно відображає рівень і характер соціального і економічного розвитку, і, в свою чергу, є важливим фактором у формуванні демографічного, економічного і культурного потенціалу суспільства в контексті його стійкого розвитку. Здоров'я жінок і дітей – основна передумова для розвитку цього потенціалу, а також для забезпечення сприятливих демографічних і економічних перспектив України.

Важливим компонентом у контексті репродуктивного здоров'я, як основи демографічної безпеки країни, є репродуктивна поведінка – «система дій і стосунків, що сприяють народженню, або відмові від народження дитини в шлюбі або поза шлюбом». Репродуктивна поведінка не зводиться до репродуктивного здоров'я, вона припускає повний репродуктивний цикл (зачаття–вагітність–пологи). Порушення безперервності цього циклу досягається через контрацептивну поведінку, яка все ширше поширюється при зниженні потреби в дітях до 1–2 малюків. Рушійною силою репродуктивної поведінки є потреба

в дітях, що виражається за допомогою репродуктивних установок – психічного стану особи, що обумовлює взаємну узгодженість різного роду дій, що характеризуються позитивним або негативним відношенням до народження певного числа дітей.

Результати досліджень за останні 10–15 років свідчать про те, що Україна перебуває у стані глибокої демографічної кризи, зумовленої депопуляцією, збільшенням питомої ваги осіб похилого віку і зменшенням середньої тривалості життя. Зазначене негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту людей та економічну ситуацію в державі. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Нами було проведено емпіричне дослідження за участі 90 студентів першого курсу (вік досліджуваних 17–18 років) факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Усі респонденти були попередньо ознайомлені з метою дослідження та надали добровільну згоду на участь в опитуванні.

Так, під час опитування було виявлено, що тільки 13% студентів мають певні проблеми зі станом репродуктивного, а 87% вважають, що мають задовільний стан репродуктивного здоров'я. На запитання анкети «З якого віку необхідно зберігати стан репродуктивного здоров'я?» тільки 55% відповіли, що з народження, 15% – з п'яти років, 13% – з 12 років, 15% – з 18 років, 2% студентів відповіли, що після одруження.

Скільки в майбутньому планують мати дітей, відповіді студентів були такими – 38% одну дитину, 37% – дві, 7% – три і більше, а 18% студентів в майбутньому взагалі не планують мати дітей. Що є тривожним сигналом в зв'язку з різким зменшенням населення України. Багато молодих людей, як жінок так і чоловіків репродуктивного віку загинули на війні, або виїхали за кордон. На сьогодні вже стоїть питання про збереження генофонду нації.

На запитання «Які фактори негативно впливають на репродуктивне здоров'я?» були отримані такі результати: шкідливі звички – 47%, нездоровий спосіб життя – 35%, стреси – 13%, спадкові хвороби – 6%, незахищений секс – 6%, не відповіли – 20%.

Одним з важливих факторів, що впливають на здоров'я, в тому числі і на репродуктивне, є раціональне харчування. Проте 48% студентів відпо-

вілі, що харчуються нерационально. Часто ідуть на заняття не поспідавши, потім якийсь перекус та тільки ввечері повноцінно харчуються.

Значимим чинником впливу на репродуктивне здоров'я є рухова активність, яка покращує обмін речовин, знімає психо-емоційну напругу. Так, 26% студентів зазначили, що у них недостатня рухова активність.

Під час опитування з'ясувалося, що в тих студентів, які нерационально харчуються і мають недостатню рухову активність частіше виникають стресові стани. Зокрема, у 36% студентів часто виникають стресові стани, у 25% – рідко, у 39% – інколи.

У 13% опитаних виявлено хронічні соматичні захворювання, що негативно впливають на репродуктивне здоров'я.

Засоби, які ефективно впливають на стан репродуктивного здоров'я, студенти назвали такі: здоровий спосіб життя – 35%; 17% – регулярні огляди у лікаря; здорове харчування – 6%; фізична активність – 6%; дотримання правил особистої гігієни – 5%; підтримують стан психічного здоров'я – 4%; 15% досліджуваних відповіли, що не займаються збереженням і зміцненням репродуктивного здоров'я; 22% студентів не дали відповіді.

Таким чином, проведене опитування виявило суперечливу картину щодо стану репродуктивного здоров'я студентської молоді. Хоча більшість студентів (87%) вважають свій репродуктивний стан задовільним, лише 55% усвідомлюють, що піклуватися про нього потрібно з народження, що свідчить про недостатній рівень обізнаності з основ репродуктивної культури.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що 18% студентів не планують мати дітей, що в умовах демографічної кризи, втрат населення внаслідок війни та міграції, є тривожним сигналом щодо майбутнього збереження генофонду нації.

Аналіз факторів, що негативно впливають на репродуктивне здоров'я, показав переважання шкідливих звичок (47%) та нездорового способу життя (35%), що в поєднанні з високим рівнем стресових станів (36% відчувають їх часто) створює додаткові ризики. Також 13% студентів мають хронічні соматичні захворювання, які можуть ускладнювати репродуктивну функцію.

Нерегулярне та нерациональне харчування (визнали 48%) у поєднанні з недостатньою руховою активністю (26%) значно послаблює фізичне здоров'я молоді. Встановлено прямий зв'язок між незбалансованим способом життя та частотою виникнення стресу.

Студенти визнають, що здоровий спосіб життя є ключовим чинником збереження репродуктивного здоров'я (35%). Однак майже чверть опитаних (22%) не змогли надати відповіді, а 15% зовсім не вживають жодних заходів для його збереження, що свідчить про недостатню мотивацію та потребу в інформаційно-просвітницькій роботі.

Ризики для репродуктивного здоров'я молоді в умовах війни включають:

- Хронічний стрес і перевтома, які порушують гормональний баланс і можуть викликати розлади менструального циклу або еректильну дисфункцію.

- Недостатнє/незбалансоване харчування, що впливає на статеве дозрівання, загальний стан організму.

- Обмежений доступ до медичної допомоги, зокрема гінекологічної та урологічної.

- Інфекції, що передаються статевим шляхом через недостатню інформованість, відсутність контрацептивів і збільшення ризикованої поведінки.

- Посттравматичний стресовий розлад, що може призводити до сексуальних дисфункцій або психосоматичних порушень.

- Тривога, депресія, ізоляція, які знижують мотивацію до здорової поведінки й турботи про себе.

- Втрата почуття безпеки, що змінює ставлення до планування майбутнього, сім'ї, батьківства.

- Міграція, розлука з родиною, руйнування соціальних зв'язків і нестабільність життєвих умов.

- Низький рівень сексуальної освіти у кризових умовах, відсутність профілактичної інформації.

- Ризик сексуального насильства.

- Зниження народжуваності через страхи, економічну нестабільність та втрату репродуктивного потенціалу.

- Поширення негативних моделей репродуктивної поведінки (відмова від батьківства/материнства, відкладене народження дітей).

- Зростання кількості хронічних захворювань, які впливають на здатність до зачаття й виношування.

Таким чином, війна створює комплексну загрозу для репродуктивного здоров'я молоді – не лише через фізичні й медичні чинники, а й через глибокі психосоціальні наслідки. Це потребує системного підходу до підтримки молоді, вклю-

чаючи доступ до психологічної допомоги, репродуктивної освіти та охорони здоров'я.

Результати проведеного опитування підкреслюють потребу в систематичному інформуванні студентської молоді про важливість репродуктивного здоров'я, формуванні відповідального ставлення до власного тіла, а також проведення заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, профілактику шкідливих звичок та підвищення медичної культури.

Висновки. Аналіз психофізіологічних чинників порушення репродуктивного здоров'я сучасної молоді свідчить про складність цієї проблеми. Репродуктивне здоров'я є фундаментальною складовою загального стану здоров'я молоді та важливим показником соціального добробуту країни. Порушення, що виникають у цій сфері, часто мають складну природу, яка формується під впливом взаємопов'язаних психофізіологічних, соціальних, екологічних та поведінкових факторів.

Результати дослідження свідчать, що серед молоді спостерігається тенденція до погіршення репродуктивного стану, що пов'язано з: високим рівнем психоемоційного навантаження (стрес, тривожність, депресивні стани); частим недосипанням; шкідливими звичками (тютюнопаління, вживання алкоголю, енергетиків); низьким рівнем фізичної активності; нераціональним харчуванням та дефіцитом вітамінів і мікроелементів; недостатнім рівнем інформованості про основи репродуктивної гігієни, профілактику інфекцій та наслідки безвідповідального статевого життя.

Особливу тривогу викликає те, що частина молодих людей не пов'язує свій спосіб життя із репродуктивною функцією в майбутньому. Брак знань, легковажне ставлення до медичних обстежень, знецінення власного здоров'я – усе це вимагає системних змін у просвіті студентської молоді.

В умовах сьогодення України – особливо враховуючи негативний вплив воєнних дій, міграцію та втрату доступу до якісної медичної допомоги – питання збереження репродуктивного здоров'я набуває стратегічного значення. Це проблема, що стосується демографічного майбутнього України.

Тому пріоритетними напрямками мають стати: впровадження репродуктивного виховання у шкільну та студентську освіту; створення молодіжних консультаційних центрів із медико-психологічною підтримкою; популяризація здорового способу життя як норми серед молоді; розвиток культури ранньої профілактики та регулярного медичного огляду.

Формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, відповідальності за майбутнє покоління – це завдання не лише медиків, а й педагогів, психологів, родини та держави загалом. Лише спільними зусиллями можливо забезпечити здорове, свідоме і життєздатне майбутнє української нації.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні психофізіологічних механізмів впливу хронічного стресу, тривожних розладів та інших психоемоційних станів на функціонування репродуктивної системи юнаків і дівчат.

Список літератури:

1. Астахов В. М., Бацилєва О. В., Пузь І. В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині: *монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2023. 125 с.
2. Бойчук Т. М. Репродуктивне здоров'я молоді: медико-соціальні аспекти. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 256 с.
3. Грушевська В. О. Шкідливі звички як фактор ризику порушення репродуктивного здоров'я. Медичні перспективи. 2020. Т. 25, №4. С. 115–119.
4. Дудіна О. В. Психофізіологічні основи статевого розвитку та репродуктивного здоров'я підлітків. Медична освіта. 2020. №2. С. 45–49.
5. Рибалка О. Я. Здоровий спосіб життя як складова репродуктивного здоров'я. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26–27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 589–591.
6. Романенко І. М. Соціальні чинники формування репродуктивного здоров'я студентської молоді. Демографія та соціальна економіка. 2021. №3(45). С. 98–104.
7. Курбатов С. В. *Здоров'я молоді в умовах сучасних викликів: психофізіологічний аспект*. Харків: НТМТ, 2019. С. 20–32.
8. Лісовська Н. М., Савчук Ю. В. Харчування, фізична активність та репродуктивне здоров'я: оцінка зв'язку серед студентської молоді. *Наукові записки НаУКМА. Медицина*. 2022. Т. 10, № 1. С. 22–28.
9. Пирогов В.І., Цюлько О. Р. Вивчення соціально-медичних аспектів репродуктивного здоров'я підлітків. *Репродуктивне здоров'я жінки*. 2020. 2(2), 40–44. <https://doi.org/10.30841/2708-8731.2.2020.210960>

10. Щербак І. М., Кічка Д.В. Шляхи формування репродуктивного здоров'я молоді. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27–28 вересня 2019 р.). Чернігів, 2019. С. 236–239.

Rybalka O.Ya., Atamanchuk N.M. PSYCHOPHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF REPRODUCTIVE HEALTH DISORDERS IN MODERN YOUTH

The article describes the essence of reproductive health disorders and emphasizes their significance for a person's full life, ability to reproduce, and the means for maintaining and strengthening reproductive well-being. It is highlighted that, in the current context of a growing demographic crisis in Ukraine, the issue of youth reproductive health is becoming increasingly relevant. The authors present the results of a survey conducted among 95 students of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University concerning the causes of psychophysiological disorders affecting reproductive health in today's conditions, and the ways to preserve and improve it. The study concludes that health promotion should be a regular and integral part of the university educational process, as modern youth represents the reproductive potential of the nation's future. The survey revealed a contradictory picture of the students' reproductive health status. Although 87% of respondents consider their reproductive condition satisfactory, only 55% recognize the need to care for it from birth. This reflects a lack of awareness regarding reproductive culture. Of particular concern is the fact that 18% of students do not plan to have children in the future – an alarming indicator in the context of demographic decline, war-related population losses, and migration, posing a threat to the genetic continuity of the nation. The findings underline the urgent need for systematic education of students about the importance of reproductive health, fostering a responsible attitude toward one's body, promoting a healthy lifestyle, preventing harmful habits, and raising medical literacy. The prospects for further research lie in studying the psychophysiological mechanisms of how chronic stress, anxiety disorders, and other psychoemotional conditions affect the functioning of the reproductive system in young men and women.

Key words: psychophysiological factors, reproductive health, health culture, reproductive behavior, student youth.

Дата надходження статті: 30.07.2025

Дата прийняття статті: 12.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Туриніна О.Л.

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Шопша М.М.

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Щербань Н.А.

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Статтю присвячено дослідженню особливостей соціальної адаптації підлітків з розладами аутистичного спектра. Метою дослідження є виявлення особливостей соціальної адаптації підлітків з розладами аутистичного спектра та розроблення системи діяльності психолога з її розвитку. Доповнено та внесено нові елементи у змістовні характеристики процесу соціальної адаптації підлітків з аутизмом. Виявлено основні критерії особливостей соціальної адаптації підлітків з аутизмом, які є важливими при диференціальній діагностиці станів норми та патології. Виділено та узагальнено фактори впливу на соціальну адаптацію підлітків в умовах норми, патології, прикордонних станах, котрі враховуються при вирішенні адаптаційних завдань та підвищенні адаптаційних навичок підлітків. Розроблено комплексний підхід, який передбачає системне дослідження причин прояву та особливості перебігу різних варіантів соціальної адаптації в умовах норми, прикордонних станах, патології. Цей підхід є багатограним, оскільки враховує сукупний вплив чинників різної природи (зовнішніх, внутрішніх, соціогенних, психогенних), особливості адаптації особистості підлітка з аутизмом. Емпірично виявлено особливості соціально-психологічної адаптації підлітків із РАС, які проявляються у: когнітивній сфері (сприйняття, мислення, пам'ять); емоційно-вольовій сфері (рівень емоційної стабільності, вольова регуляція поведінки); комунікативній сфері (уміння встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти).

Результати емпіричного дослідження стали підґрунтям розробленої програми психолого-педагогічного супроводу, яка має на меті оптимізацію комунікативних навичок, розвиток адекватної самооцінки, корекцію мотиваційної та емоційної сфер підлітків з розладами аутистичного спектра. На основі результатів дослідження сформульовано методичні рекомендації для педагогів і батьків та визначено перспективи подальшого вивчення даної проблеми.

Ключові слова: соціальна адаптація, підлітки, розлади аутистичного спектра, соціалізація, психодіагностика, програма корекції.

Постановка проблеми. Нездатність подолати бар'єри на шляху досягнення життєво важливих цілей призводить до ослаблення або повної втрати адаптивних можливостей. У дитячому та підлітковому віці соціальна дезадаптація часто має прихований характер: це може проявлятися в зниженні навчальної мотивації, відхиленнях у поведінці, появі необґрунтованих страхів, психосоматичних або психопатологічних симптомах. Дорослі люди можуть частково компенсувати дезадаптацію за

рахунок накопиченого досвіду, у той час як у дітей цей процес набагато складніший і вразливіший навіть за сприятливих обставин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У працях українських учених адаптація особистості трактується як процес залучення людини до колективної діяльності в рамках суспільства, малої групи чи колективу (зокрема такі підходи відображені у роботах Н.Л. Коломінського, О.Є. Близової, Ю.М. Швалба, В.В. Волоши-

ної, Т.М. Лисянської, І. Галецької та інших дослідників).

Як засвідчує аналіз досліджень А.О. Нерубасської, процес адаптації включає такі рівні: психологічний, соціально-психологічний, психофізичний (біологічний) [3]. Автор зазначає, що психологічна адаптація проявляється у пристосуванні особистості до певних умов середовища проживання і виявляється у формуванні нових уявлень, мотивів і моделей поведінки, у подоланні стереотипних форм поведінки, звичних установок, понять і відбиває вміння індивіда гнучко реагувати зміни середовища, застосовуючи необхідний життєвий досвід.

О.М. Борисенко наголошує, що соціально-психологічна адаптація проявляється у пристосуванні особистості до певного мікросоціального середовища (сім'я, класний колектив) з розвитком адекватних форм поведінки й міжособистісних відносин, які забезпечують емоційний спокій і відчуття задоволення від перебування у цьому середовищі [1].

За визначенням Д.І. Шульженко, психофізична адаптація проявляється при знаходженні особистості в незвичній для неї ситуації, яка найчастіше носить несподіваний або психотравмуючий характер і виявляється у прояві нових форм поведінки, установок та мобілізації фізичних сил організму. Формування процесів адаптації залежить від фізичних особливостей організму та індивідуально-типологічних особливостей нервової системи [10].

Соціально-психологічна та психофізична адаптація особистості тісно взаємодіють між собою, відображаючи єдність індивідуальних психологічних, характерологічних і психофізіологічних властивостей людини. Як підкреслюють вчені [1; 3; 10], різні рівні адаптації є складовими єдиного процесу, які в рівному ступені впливають на підсумковий результат – здатність особистості пристосовуватись до змін навколишнього середовища. На думку дослідників, важливо розрізняти кінцевий стан адаптованості, що виникає в результаті взаємодії особистості із середовищем, та сам процес адаптації, який забезпечує досягнення цього стану.

Р.Ф. Пасічник [4] підтримує точку зору, згідно з якою вирішальну роль у виникненні РАС відіграє поєднання спадкової схильності з несприятливими умовами пренатального та перинатального періодів. До таких чинників, на думку автора, належать генетична обтяженість (навіть у вигляді деяких рис поведінки у родичів першого

покоління), патології пологової діяльності, інфекційні або соматичні захворювання матері під час вагітності, резус-конфлікт.

Аналіз сучасної наукової літератури [2; 3; 5; 6; 8; 10] засвідчує наявність кількох варіантів розладів аутистичного спектра: синдром Каннера, як класичний варіант раннього дитячого аутизму з відносно збереженим інтелектом, але вираженим дефіцитом соціальної взаємодії; синдром Ретта, як специфічне порушення, котре виявляється виключно у дівчат, і характеризується тяжкою інтелектуальною недостатністю, стереотипними рухами рук, проблемами з прийомом їжі та епізодами неконтрольованого сміху; шизофренічний аутизм, який відзначається дезорганізованою поведінкою, парадоксальними або неадекватними реакціями на зовнішні подразники, специфічними інтересами, психомоторною нестабільністю, соціальною ізоляцією. У складних випадках можуть спостерігатися психотичні симптоми, такі як галюцинації чи марення. Цей варіант має прогресуючий характер; органічний аутизм, що виникає як супровідне порушення при різних органічних ураженнях центральної нервової системи.

На думку В.Й. Бочелюка, ключовими ознаками розладів аутистичного спектра є триада симптомів [2], що включає: аутистичні прояви, які супроводжуються глибокими переживаннями, котрі виявляються у порушеннях соціального контакту та взаємодії з оточенням; повторювана, стереотипна поведінка з елементами нав'язливості; нетиповий мовленнєвий розвиток.

Аналіз літератури з даної проблематики [1; 3; 6; 9], дозволив узагальнити форми порушень соціального контакту та взаємодії у дітей з РАС:

а) Уникнення соціальної взаємодії. Такі діти часто прагнуть усамітнення, проявляють емоційну байдужість до людей навколо. Контакти мають вибіркового характеру і найчастіше обмежуються найближчими членами родини (наприклад, мамою чи бабусею). Спостерігається симбіотична форма прихильності, коли дитина не переносить навіть короткочасного розлучення з матір'ю;

б) Діти з аутичними проявами, як правило, не люблять тілесного контакту. Вони не демонструють типових жестів або позицій, які б свідчили про готовність до контактів. Їхнє ставлення до людей є одноманітним та не диференційованим, незалежно від того, хто перед ними – знайома особа чи стороння людина;

в) У спілкуванні уникають візуального контакту, або встановлюють його лише на короткий час. Часто погляд спрямований повз співрозмов-

ника або взагалі «крізь» нього, що створює враження відсутності емоційного зв'язку.

Отже, дослідження проблематики розладів аутистичного спектру полягає в її тісному зв'язку з загальною соціально-психологічною проблемою адаптації особистості. Саме тому запропоноване нами дослідження може дати нове розуміння адаптаційного потенціалу людини, а також стати основою для ефективної реабілітації та підтримки дітей та підлітків.

Постановка завдання. Метою дослідження є виявлення особливостей соціальної адаптації підлітків з розладами аутичного спектру та розроблення системи діяльності психолога з її розвитку.

У дослідженні взяли участь 60 дітей підліткового віку (12–15 років). З них 30 осіб – з розладами аутистичного спектру, 30 – з нормативним розвитком.

Для проведення емпіричного дослідження були застосовані такі психодіагностичні методи: Шкала адаптивної поведінки Вайнленд (*Vineland*); ADOS, яка застосовується для оцінки і вивчення соціальної поведінки, комунікації та особливостей гри або уявної діяльності в осіб із розладами аутистичного спектра (авт. М. Рутер, К. Лорд, С. Пісс, Л. Лемер); Шкала соціальної реактивності (*Social Responsiveness Scale, SRS*).

Виклад основного матеріалу. Проведене дослідження дозволило виявити кількісні показники соціалізації підлітків з РАС за трьома субшкалами та подати їх у графічному вигляді (рис. 1).

З 60 респондентів низький рівень сформованості навичок міжособистісної взаємодії виявлено у 76%, високий – у (0,8%).

Підлітки з низьким рівнем показників за субшкалою «міжособистісна взаємодія» демонстрували несформованість соціальної реакції у відповідь на дії близьких людей, навичок моторної та вербальної імітації, соціальної взаємодії та міжособистісних взаємин.

Підлітки, які продемонстрували середній рівень міжособистісної взаємодії, показали сформованість соціальної реакції у відповідь, навичок імітації, базових навичок соціальної взаємодії. Найчастіше вони гралися у компанії знайомих дітей, але робили це не завжди адекватно. Ці діти демонстрували перевагу у взаєминах із конкретними однолітками. Спроби взаємодіяти часто виявлялися у незвичайній формі. Деякі з цих підлітків проявляли емоції та повідомляли про них у тій «ехолалічній» формі, яку чули від дорослих: «Тобі весело», «Боїшся» тощо.

У цілому, навички міжособистісного взаємодії в дітей віком цієї групи були сформовані лише на рівень нижче вікової норми.

Дитина, яка показала високий рівень сформованості навичок міжособистісної взаємодії, з цікавістю проводила час у колі знайомих однолітків (на прогулянках, на святах та інших заходах), демонструвала виражені переваги у дружбі.

Низький рівень навичок гри та проведення часу проявився у 60% підлітків. Помірно низь-

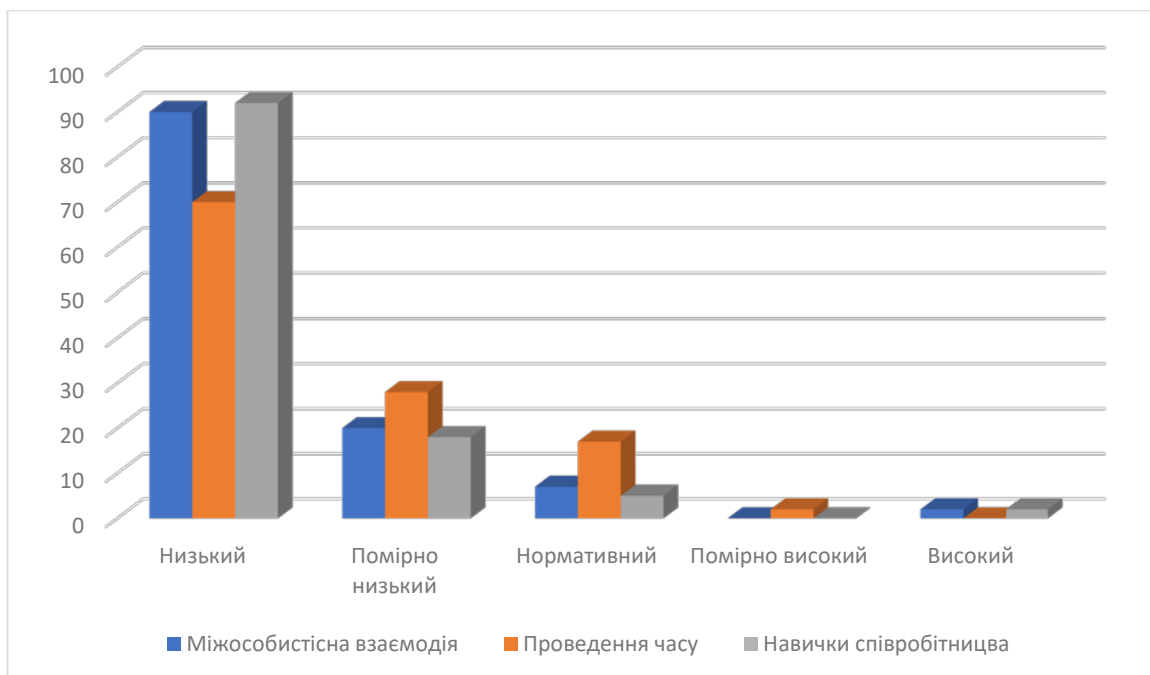


Рис. 1. Рівень соціалізації підлітків із РАС за Шкалою адаптивної поведінки (авт. Вайнленд)

кий рівень відзначався у (24%), нормативний – у (13%), помірно високі показники – у (0,8%), високий рівень за цією субшкалою не показав жоден з респондентів.

Підлітки з низьким рівнем умінь за субшкалою «гра та проведення часу» часто не виявляли інтересу до дій інших людей, не використовували предмети відповідно до їх функціонального призначення, не брали участі в іграх з однолітками, не ділилися предметами з власної ініціативи або на прохання іншої людини.

Вони не дотримувалися встановлених правил рухливих ігор з іншими дітьми, не здатні були грати в настільні ігри з правилами з дорослими або дітьми. Деякі з них могли брати участь у безладній «біганці» з однолітками, відбити або зловити кинутий ними м'яч.

Найбільш поширений спосіб їх проведення часу полягав у самостійних предметно-маніпулятивних діях осторонь інших, іноді – у спостереженні за діяльністю дітей, без спроб включитися в ігрові дії.

Невеликий відсоток дітей з РАС, які продемонстрували середній рівень навичок гри та проведення часу, показав уміння використовувати ігрові матеріали за призначенням, брати участь у простих ігрових взаємодіях з однолітками, грати в настільні ігри з дорослими, але не з однолітками.

Підлітки могли дотримуватись правил у простих структурованих рухливих іграх з іншими дітьми, проте їм були потрібні нагадування та підказки дорослого. Вони могли поділитися та/або попросити іграшки у однолітка, фрагментарно взяти участь у нескладній сюжетній грі.

Найнижчі показники спостерігалися у результатах оцінки рівня сформованості навичок співробітництва – (78%).

Помірно низький рівень – у (15%), помірний – у (5%), високий у (0,8%), помірно високий рівень не було відзначено у жодної дитини.

Підлітки з РАС із низьким рівнем навичок співробітництва в більшості випадків не виконували

громадських правил. Для їх дотримання їм було необхідне постійне супроводження дорослого, який регулярно нагадував, що потрібно робити в конкретній ситуації. Вони віталися та прощалися навіть зі знайомими людьми виключно за допомогою підказки. При знайомстві або ігнорували нову людину, або висловлювали вітання лише за допомогою дорослого.

Аналіз даних, представлених у таблиці 1, дозволяє зробити важливі висновки щодо особливостей соціалізації підлітків з розладами аутистичного спектра (РАС) порівняно з їх однолітками з контрольної групи. У всіх параметрах, що були досліджені за шкалою соціалізації, підлітки з РАС демонструють значно нижчі результати, що вказує на наявність суттєвих труднощів у соціальній сфері.

Так, ініціатива у спілкуванні у підлітків з РАС становить лише 20%, тоді як у контрольній групі цей показник сягає 80%. Це свідчить про виражену пасивність дітей з РАС у процесах міжособистісної взаємодії, що ускладнює як побудову дружніх стосунків, так і участь у колективних формах діяльності. Такі діти, як правило, рідко стають ініціаторами контактів, а частіше залишаються у позиції стороннього спостерігача.

Взаємодія в колективі у підлітків з РАС також залишається на низькому рівні – лише 25%, порівняно з 85% у контрольній групі.

Це свідчить про труднощі у приєднанні до спільної діяльності, проблеми у встановленні позитивних відносин з однолітками та вміння працювати у команді. Відомо, що такі діти нерідко сприймаються ровесниками як замкнуті або навіть байдужі, що додатково ускладнює їх інтеграцію у дитячі колективи.

Особливе занепокоєння викликає розуміння соціальних норм: у групі підлітків з РАС цей показник становить 30%, тоді як серед однолітків з контрольної групи – 90%. Це свідчить про те, що більшість підлітків з РАС мають обмежене або фрагментарне уявлення про прийняті правила

Таблиця 1

Порівняння рівня соціалізації підлітків з РАС та контрольної групи

Параметри соціалізації	Підлітки з РАС (n=30)	Контрольна група (n=30)
Ініціатива у спілкуванні	20%	80%
Розуміння соціальних ситуацій	35%	90%
Участь у спільній діяльності без допомоги	40%	90%
Гнучкість у поведінці	30%	85%
Емоційна включеність у взаємодію	30%	85%
Потреба у допомозі дорослого (групова робота)	60%	10%

поведінки у соціумі, що проявляється у труднощах у прогнозуванні наслідків власної поведінки та у недотриманні норм, які забезпечують ефективну взаємодію.

Щодо емоційної виразності, у підлітків з РАС показник становить 35%, тоді як у контрольній групі – 75%. Це підтверджує дані попередніх досліджень про те, що діти з аутизмом мають труднощі як у розумінні, так і у вираженні власних емоцій, а також у розпізнаванні емоційних станів інших людей. Недостатня емоційна виразність значно ускладнює процес встановлення і підтримки міжособистісних контактів, адже емоції є важливою складовою невербальної комунікації.

Отримані результати підкреслюють наявність серйозних бар'єрів у соціалізації підлітків з РАС порівняно з їхніми однолітками з типовим розвитком. Це вимагає цілеспрямованої педагогічної та психолого-соціальної роботи, спрямованої на розвиток комунікативних навичок, підвищення гнучкості поведінки, формування здатності до участі у спільній діяльності та зменшення потреби в постійній допомозі дорослих.

Таким чином, результати дослідження обґрунтовують необхідність впровадження комплексних програм соціально-комунікативної підтримки підлітків з РАС, що базуються на індивідуальному підході й тісній взаємодії між родиною, школою та фахівцями з корекційної педагогіки.

Висновки. Як показали результати теоретико-експериментального дослідження, на адаптаційний потенціал впливають такі чинники, як: ступінь

вираженості РАС; час його виникнення (вроджений чи набутий характер порушення); соціально-педагогічне оточення та сімейна підтримка.

Крім того в процесі констатувального експерименту виявлено особливості соціально-психологічної адаптації підлітків із РАС, які проявляються у: когнітивній сфері (сприйняття, мислення, пам'ять); емоційно-вольовій сфері (рівень емоційної стабільності, вольова регуляція поведінки); комунікативній сфері (уміння встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти).

Результати емпіричного дослідження привели до необхідності розроблення спеціальної програми психолого-педагогічного супроводу, яка має на меті оптимізацію комунікативних навичок, розвиток адекватної самооцінки, корекцію мотиваційної та емоційної сфер.

Особливо важливе значення в програмі надається використанню: групових форм роботи, що передбачають елементи психотерапії; командно-ігрової діяльності; тренінгів спілкування та розвитку емоційного інтелекту.

У перспективі результати експерименту можуть слугувати основою для створення індивідуальних та групових тренінгів для підлітків із РАС, методичних рекомендацій для педагогів і батьків, а також для подальших наукових досліджень у сфері соціальної адаптації дітей з особливими освітніми потребами. Урахування виявлених особливостей є важливою умовою успішної соціалізації підлітків із РАС та підвищення якості їхнього життя в сучасному суспільстві.

Список літератури:

1. Борисенко О. М. Проблеми дитячого аутизму та психолого-педагогічні шляхи їх вирішення / О. М. Борисенко // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2015. Вип. 1. С. 3–12. URL: <http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/228/224>
2. Бочелюк В. Й. Психологія прояву комунікативних здібностей дітей з особливими потребами / В. Й. Бочелюк, Р. А. Ковтун ; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т, 2012. 223 с.
3. Нерубаська А. О. Особливості розвитку дітей із розладом аутистичного спектру / А. О. Нерубаська // Габітус. 2022. Вип. 44. С. 94–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.16>
4. Пасічняк Р. Ф. Особливості прояву толерантності до невизначеності батьків які виховують дітей із розладом аутичного спектра [Електронний ресурс] / Р. Ф. Пасічняк // Габітус. 2025. Т. 2 № 69. С. 23–28. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.4>
5. Прокопчук Н. Особливості диференційної діагностики дітей з розладом аутичного спектра / Н. Прокопчук // Молодий вчений. 2021. № 11. С. 82–96. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-3>
6. Суховієнко Н. А. Діти із розладами аутистичного спектру в умовах воєнного стану: можливості психолого-педагогічної допомоги [Електронний ресурс] / Н. А. Суховієнко М. О. Бабич Т. Л. Гавриленко // Габітус. 2024. № 67. С. 284–288. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.47>
7. Риндер І.Д. Модель психомоторного розвитку дітей з розладами аутичного спектра. Освіта осіб з особливими потребами : шляхи розбудови. Випуск 3(1). Київ, 2012. С. 134–139.
8. Туриніна О. Л. Вплив стилю сімейного виховання на особистісний розвиток підлітка. The XVI International Scientific and Practical Conference «Integration of scientific solutions and methods into practice», April 24–25, Paris, France. 2023. С. 332–337.

9. Чепка О. Психолого-педагогічний супровід дітей з розладами аутичного спектра. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*, (2), 2022. 209–220. <https://doi.org/10.31499/2307-4906.2.2022.262966>

10. Шульженко Д. І. Психологічні основи корекційного виховання дітей з аутистичними порушеннями: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.08 / Шульженко Діна Іванівна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2010. URL: <https://surl.li/ffbraq>

Turina O.L., Shopsha M.M., Shcherban N.O. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SOCIAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

The article is devoted to the study of the features of social adaptation of adolescents with autism spectrum disorders. The purpose of the study is to identify the features of social adaptation of adolescents with autism spectrum disorders and develop a system of psychologist's activities for its development. New elements have been supplemented and introduced into the substantive characteristics of the process of social adaptation of adolescents with autism. The main criteria for the features of social adaptation of adolescents with autism, which are important in the differential diagnosis of normal and pathological conditions, have been identified. Factors of influence on the social adaptation of adolescents in normal, pathological, borderline conditions, which are taken into account when solving adaptation tasks and improving the adaptation skills of adolescents, have been identified and generalized. A comprehensive approach has been developed, which involves a systematic study of the causes of the manifestation and features of the course of various options for social adaptation in normal, borderline conditions, and pathology. This approach is multifaceted, as it takes into account the cumulative impact of factors of different nature (external, internal, sociogenic, psychogenic), the peculiarities of the adaptation of the personality of an adolescent with autism. Empirically, the peculiarities of the socio-psychological adaptation of adolescents with ASD have been identified, which are manifested in: the cognitive sphere (perception, thinking, memory); the emotional-volitional sphere (level of emotional stability, volitional regulation of behavior); the communicative sphere (ability to establish and maintain interpersonal contacts).

The results of the empirical study became the basis for the developed program of psychological and pedagogical support, which aims to optimize communication skills, develop adequate self-esteem, and correct the motivational and emotional spheres of adolescents with autism spectrum disorders. Based on the results of the study, methodological recommendations for teachers and parents have been formulated and prospects for further study of this problem have been identified.

Key words: social adaptation, adolescents, autism spectrum disorders, socialization, psychodiagnostics, correction program.

Дата надходження статті: 15.07.2025

Дата прийняття статті: 01.09.2025

Опубліковано: 30.09.2025

Відомості про авторів

Агаманчук Н.М. – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Ахметова Л.А. – здобувач вищої освіти факультету права, публічного управління та національної безпеки ДВНЗ «Поліський національний університет»

Ашихмин О.Г. – здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

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

Булакаєв Д.В. – аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Власенко О.О. – доктор психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Геляс А.І. – аспірантка кафедри прикладної психології Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гурлєва Т.С. – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Джежик О.В. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Дідович Ю.С. – здобувачка кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Євпак С.В. – старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України

Журавльова Н.Ю. – науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Завада Т.Ю. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і психотерапії Українського католицького університету

Зеленін В.В. – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Зубіашвілі І.К. – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Іванова Т.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

Кердивар В.В. – доктор філософії (Ph.D.), начальник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України

Козігора М.А. – доктор філософії за спеціальністю Психологія, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Костюченко О.В. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, професор кафедри філософії і педагогіки Київського національного університету культури і мистецтв

Косьянова О.Ю. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Кравчук С.Л. – доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Красота А.О. – магістерка кафедри психології, філософії та суспільних наук Навчально-наукового гуманітарного інституту Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Лисенко О.О. – магістр психології, випускниця Українського католицького університету, психолог у відділенні психіатрії ВП «Лікарня святого Луки» КНП «Львівське територіальне медичне об'єднання»

Литвинчук А.І. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної та практичної психології, завідувач кафедри психології ДВНЗ «Поліський національний університет»

Мітіна С.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Назаревич В.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Новіков С.О. – аспірант кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Омельченко П.І. – здобувач освітнього ступеню магістра спеціальності 053 Психологія Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Онищук О.В. – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін Національного лісотехнічного університету України, доцент кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»

Острианко Т.С. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

Отич Д.Д. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної і консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Павленко Є.О. – психолог-волонтер Київського міжнародного університету

Платонов В.М. – доктор філософії, науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології Навчально-наукового інституту управління та безпеки населення Національного університету цивільного захисту України

Поджинська О.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

Приходько Є.В. – здобувачка факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія»

Реброва О.О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Приватного вищого навчального закладу «Медико-природничий університет»

Рибалка О.Я. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Слободяник Н.В. – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії навчання імені І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України

Тимошенко Т.С. – кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Туриніна О.Л. – кандидат психологічних наук, професор кафедри психології ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

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

Шмаленко Ю.І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Шопша М.М. – кандидат наук з державного управління, доцент кафедри психології ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Щербань Н.А. – магістрантка другого курсу ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Яворська Г.Ю. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Черкаського державного технологічного університету

Ярошук Н.П. – викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Науковий журнал

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 4 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. 20,32. Ум. друк. арк. 23,25. Зам. № 0925/740.

Підписано до друку 01.09.2025. 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.