

ПРИЧОРНОМОРСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ
ЕКОНОМІКИ ТА ІННОВАЦІЙ

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 69

Том 2



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Редакційна колегія:

Шапошникова Ірина Василівна – доктор соціологічних наук, професор

Лісеєнко Олена Василівна – доктор соціологічних наук, професор

Алісаускієне Мілда – доктор соціальних наук, професор

Бендаравечіне Ріта – доктор соціальних наук та порівняльної політики, асоційований професор

Ендріулайтієне Ауксе – доктор психологічних наук, професор

Тавровецька Наталія Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент

Терешкінас Артурас – доктор соціальних наук, професор

Хижняк Лариса Михайлівна – доктор соціологічних наук, професор

Яковлев Денис Вікторович – доктор політичних наук, професор

Волошенко Марина Олександрівна – доктор педагогічних наук, доцент

Кузьменко Вячеслав Віталійович – доктор філософських наук, професор

Деркач Лідія Миколаївна – доктор психологічних наук, професор

Асєєва Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук

Яковлева Лілія Іванівна – доктор політичних наук, професор

Науковий журнал «Габітус» включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») з психологічних та соціологічних наук (спеціальності: С4. Психологія, С5. Соціологія) відповідно до Наказу МОН України від 17.03.2020 № 409 (додаток 1)

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

Електронна сторінка видання – www.habitus.od.ua

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Причорноморського науково-дослідного інституту
економіки та інновацій (протокол № 1 від 27.01.2025 року)**

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

Редакція суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1552 від 09.05.2024 року
(Ідентифікатор медіа R30-04408)

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

ISSN (Print): 2663-5208
ISSN (Online): 2663-5216

© ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2025

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1**ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Мухіна Л.М.**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ
ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ..... 9**Панасенко О.А.**МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МОТОПІХОТНИХ
ПІДРОЗДІЛІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: АНАЛІЗ ДОСВІДУ.....14**Пасенко А.В., Куц О.С.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОГО МИСЛЕННЯ
У СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....18**Пасічняк Р.Ф.**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ БАТЬКІВ,
ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА..... 23**Підчасов Є.В., Чепелєва Н.І.**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ
ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ ДО ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ.....29**Саврасов М.В., Касрашвілі Т.Г., Панфілова Г.Б.**ПСИХОЛОГІЧНО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ
ДИСРЕГУЛЯЦІЇ В ПАЦІЄНТІВ ІЗ НЕРВОВОЮ АНОРЕКСІЄЮ.....33**Саврасов М.В., Тимцюрак Ю.В., Цікало Ю.А.**ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ
У ПРОЦЕСІ АКАДЕМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... 38**Сахно П.І., Суржик Р.О.**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ОСІБ РАННЬОЇ
ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ..... 43**Чуйко О.В., Цзяхан Дун, Сюйтун Ден**ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ
В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ:
МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ.....48**Шайда О.Г., Антонюк Ю.О., Кушнар'єв З.М.**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ
КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЙ..... 53**Щепова Д.Р., Жарко Я.Ю.**РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ
У СТВОРЕННІ СПРИЯТЛИВОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА.....58**Яновська Т.А.**СПЕЦИФІКА РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА
З ДІТЬМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, СХИЛЬНИМИ
ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ.....64

СЕКЦІЯ 2**ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ****Babayeva L.**THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SOCIAL, INSTITUTIONAL,
AND INDIVIDUAL PRODUCTIVITY FACTORS.....68**Баби́ч С.Л., Зайцева О.О.**

ОСОБИСТІСНИЙ ДИНАМІЗМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ФАХІВЦЯ.....73

Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І.В.ПРОВІДНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИ ДО ВИКОНАННЯ РОБІТ
В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ.....78**Заушнікова М.Ю., Коваль А.А.**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ
КОМАНДОУТВОРЕННЯ.....85**Івженко І.Б., Голубенко Т.О., Подольська Г.Ю.**АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....90**Ковальчук З.Я.**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ОРГАНІЗАЦІЙНА
УМОВА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....95**Панасенко Е.А., Тимарев Д.В.**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ
У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....100**Періг І.М., Вишньовський В.В.**ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....106**Савіцька О.В.**

МОДЕЛЬ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....111

СЕКЦІЯ 3**СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ****Гальцева Т.О., Зіненко О.С.**

СОЦІАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ.....118

Казачук О.С.МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СУДДІВ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЇ
В ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДБОРІ.....123**Kiiko Yu.T.**

PSYCHOLOGY OF TRUST: THE PATH FROM ATTACHMENT TO COMMITMENT.....130

Малімон В.І.ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....138**Пирог Г.В., Литвинчук К.В.**

ЗВ'ЯЗОК РЕЛІГІЙНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ У ЧАСІ ВІЙНИ.....145

Ташматов В.А., Залєвська І.І., Геріна О.В. ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКИ ТВАРИН.....	151
Ташматов В.А., Геращенко О.С., Токова Л.А. ВЗАЄМОДІЯ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА ДЕРЖАВИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.....	158
Третьякова Т.М., Плукчі В.О. ТРУДНОЩІ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЧЕРЕЗ ОБРАЗ ТІЛА У СТРУКТУРІ «Я-ОБРАЗУ» У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	162
 СЕКЦІЯ 4 ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ	
Завгородня О.В. ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНИХ СКЛАДНИКІВ ІДЕНТИЧНОСТІ ЮНИХ ГРОМАДЯН У ДЕМОКРАТІЯХ І АВТОКРАТІЯХ.....	167
Кураєва А.А., Гусятник О.С., Гущина Т.Ю. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗРОСТАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ.....	173
 СЕКЦІЯ 5 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ	
Панченко Л.Ф., Пиголенко І.В., Руденко Н.В. МІГРАЦІЯ ТА ЇЇ СОЦІОКУЛЬТУРНІ ВИКЛИКИ І МОЖЛИВОСТІ В РЕАЛІЯХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ МІСТ.....	177

CONTENTS

SECTION 1

DEVELOPMENTAL AND PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

Mukhina L.M.THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE INFLUENCE
OF COMPUTER ADDICTION ON THE SOCIAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS 9**Panasenko O.A.**MORAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MOTORIZED INFANTRY
UNITS IN THE CONDITIONS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR:
ANALYSIS OF EXPERIENCE 14**Pasenko A.V., Kushch O.S.**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT
OF TECHNICAL THINKING IN ENGINEERING STUDENTS 18**Pasichniak R.F.**PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY
IN PARENTS RAISING CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER 23**Pidchasov Ye.V., Chepelieva N.I.**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF THE ADAPTATION
OF THE SCHOOL EDUCATION SYSTEM TO DISTANCE FORMS OF LEARNING 29**Savrasov M.V., Kasrashvili T.H., Panfilova H.B.**PSYCHOLOGICAL AND THEORETICAL FOUNDATIONS AND FEATURES
OF EMOTIONAL DYSREGULATION IN PATIENTS WITH ANOREXIA NERVOSA..... 33**Savrasov M.V., Tymtsiurak Yu.V., Tsikalo Yu.A.**PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF CREATIVITY OF FUTURE LAWYERS
IN THE PROCESS OF ACADEMIC ACTIVITY 38**Sakhno P.I., Surzhyk R.O.**GENDER FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT
IN EARLY ADULTHOOD WITH DIFFERENT LEVELS OF PERFECTIONISM..... 43**Chuiiko O.V., Tsiakhan Dun, Siuitun Den**PSYCHOSOCIAL WELL-BEING OF FOREIGN STUDENTS
IN THE UNIVERSITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT:
MEASUREMENT METHODOLOGY 48**Shaida O.H., Antoniuk Yu.O., Kushnarov Z.M.**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COGNITIVE REGULATION CREATIVITY
OF FUTURE TECHNOLOGY TEACHERS 53**Shchepova D.R., Zharko Ya.Yu.**THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF A HIGHER EDUCATION TEACHER
IN CREATING A SUPPORTIVE LEARNING ENVIRONMENT..... 58**Yanovska T.A.**SPECIFICITY OF THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST
WITH ADOLESCENT CHILDREN PRESENTED
TO SUICIDAL BEHAVIOR IN THE TERMS OF INCLUSION 64

SECTION 2

PSYCHOLOGY OF WORK

Babayeva L.

THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SOCIAL, INSTITUTIONAL,
AND INDIVIDUAL PRODUCTIVITY FACTORS.....68

Babych S.L., Zaitseva O.O.

PERSONAL DYNAMISM AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE
OF A SPECIALIST 73

Dehtiarenko-Melnyk T.V., Brynza I.V.

THE LEADING DETERMINANT OF A PERSON'S ADAPTATION
TO PERFORMING WORK IN CONDITIONS OF INCREASED DANGER 78

Zaushnikova M.Yu., Koval A.A.

PSYCHOLOGICAL TRAINING AS AN EFFECTIVE FORM OF OPTIMIZING
THE TEAM-BUILDING PROCESS..... 85

Ivzhenko I.B., Holubenko T.O., Podolska H.Yu.

ART THERAPY AS AN INNOVATIVE METHOD FOR PREVENTING
PROFESSIONAL BURNOUT AMONG SOCIAL WORK SPECIALISTS 90

Kovalchuk Z.Ya.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL SAFETY AS AN ORGANIZATIONAL CONDITION
FOR RESTORING THE MENTAL HEALTH 95

Panasenko E.A., Tymariiev D.V.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF CRITICAL THINKING DEVELOPMENT
IN HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONTEXT OF WAR 100

Perih I.M., Vyshnovskiy V.V.

PROFESSIONAL ACTIVITY: PSYCHOLOGICAL SUPPORT
IN MODERN CONDITIONS 106

Savitska O.V.

THE MODEL OF MANAGING THE DEVELOPMENT
OF PROFESSIONAL IDENTITY 111

SECTION 3

SOCIAL PSYCHOLOGY. LEGAL PSYCHOLOGY

Haltseva T.O., Zinenko O.S.

SOCIAL DETERMINANTS OF THE FORMATION OF NATIONAL IDENTITY..... 118

Kazachuk O.S.

MATERIAL SUPPORT OF JUDGES AS A MOTIVATION FACTOR
IN PROFESSIONAL AND PSYCHOLOGICAL SELECTION..... 123

Kiiko Yu.T.

PSYCHOLOGY OF TRUST: THE PATH FROM ATTACHMENT TO COMMITMENT.....130

Malimon V.I.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EXPERIENCING LONELINESS
IN ADULTHOOD..... 138

Pyroh H.V., Lytvynchuk K.V.

THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND COPING STRATEGIES
OF UKRAINIANS DURING THE WAR 145

Tashmatov V.A., Zalievska I.I., Herina O.V.

THE INFLUENCE OF COGNITIVE ABILITIES ON THE FORMATION
OF ANIMAL BEHAVIOR 151

Tashmatov V.A., Herashchenko O.S., Tokova L.A.

INTERACTION BETWEEN VOLUNTEER ORGANIZATIONS
AND THE STATE IN EXTREME SITUATIONS 158

Tretiakova T.M., Plukchi V.O.

DIFFICULTIES OF SELF-PERCEPTION THROUGH BODY IMAGE
IN THE STRUCTURE OF 'SELF-IMAGE' IN CONTEMPORARY CONDITIONS 162

SECTION 4

PSYCHOPHYSIOLOGY AND MEDICAL PSYCHOLOGY

Zavhorodnia O.V.

FORMATION OF MILITARY COMPONENTS OF IDENTITY
OF YOUNG CITIZENS IN DEMOCRACIES AND AUTOCRATIES 167

Kuraieva A.A., Husiatnyk O.S., Hushchyna T.Yu.

PSYCHOLOGICAL FACTORS CONTRIBUTING TO THE INCREASE OF COMBAT
STRESS IN SERVICE MEMBERS DURING MILITARY OPERATIONS 173

SECTION 5

SPECIAL AND BRANCH SOCIOLOGIES

Panchenko L.F., Pyholenko I.V., Rudenko N.V.

MIGRATION AND ITS SOCIO-CULTURAL CHALLENGES
AND OPPORTUNITIES IN THE CONTEXT OF URBAN DIGITALISATION 177

СЕКЦІЯ 1 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE INFLUENCE OF COMPUTER ADDICTION ON THE SOCIAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS

У статті комп'ютерна залежність розглянута як одна з головних проблем психології у XXI столітті. Установлено, що надмірне й неконтрольоване використання інтернету підлітками має безліч негативних наслідків, які призводять до порушення комунікативних навичок, недосипання, зниження пізнавальної мотивації, супроводжується негативними змінами в поведінці особистості і стає причиною виникнення адиктивної поведінки, депресивних станів, соціальної ізоляції. З'ясовано, що соціалізація є сукупністю всіх соціальних і психологічних процесів, з яких індивід засвоює систему знань і цінностей, що дають йому змогу функціонувати як повноправному члену суспільства. Зазначено, що соціалізація є двостороннім процесом, оскільки відбувається як засвоєння, так і відтворення соціального досвіду. Роз'яснено, що соціалізація зумовлена швидкими темпами розвитку науки й нових технологій, які впливають на всі сфери життя людини. У статті виділено соціально-психологічні умови соціалізації.

Підкреслено, що соціальній активності, розвитку й особистісно-моральному зростанню соціальні мережі завдають значної шкоди. Залежність розглянуто як вид поведінки, який спрямований на усунення психологічного дискомфорту й емоційної напруженості шляхом цілеспрямованої зміни стану власної свідомості у вигляді різноманітних форм діяльності. Адиктивна поведінка руйнує як саму особистість, так і її оточення. Окреслено, що така форма поведінки характерна для людей із низькою переносимістю психологічних труднощів, які погано адаптуються до швидкої зміни життєвих обставин і прагнуть у зв'язку з цим швидше і простіше досягти психофізіологічного комфорту. Підліток із залежною поведінкою характеризується низькою стресостійкістю, невпевненістю в собі перед життєвими труднощами, нездатністю чекати й терпіти, прагненням негайного здійснення бажаного.

Установлено, що для підлітків віртуальне життя стає ідеальним виходом із проблемних ситуацій. Виокремлено етапи й фактори формування залежності. Зазначено, що підліткова комп'ютерна залежність часто потребує кваліфікованої допомоги фахівців для її подолання.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, підлітковий вік, соціалізація, соціальна

активність, інтернет, адаптація, стресостійкість, віртуальне життя.

The article examines computer addiction as one of the main problems of psychology in the 21st century. It is established that excessive and uncontrolled use of the Internet by adolescents has many negative consequences that lead to impaired communication skills, lack of sleep, decreased cognitive motivation, which is accompanied by negative changes in the behavior of the individual and which cause the emergence of addictive behavior, depressive states, social isolation.

It is found that socialization is a set of all social and psychological processes from which an individual learns a system of knowledge and values that allow him to function as a full member of society. It is noted that socialization is a two-way process, since both the assimilation and reproduction of social experience occur. It is explained that socialization is due to the rapid pace of development of science and new technologies that affect all spheres of human life. The article highlights the socio-psychological conditions of socialization.

It is emphasized that social networks cause significant harm to social activity, development and personal and moral growth. Addiction is considered as a type of behavior aimed at eliminating psychological discomfort and emotional tension by purposefully changing the state of one's own consciousness in the form of various forms of activity. Addictive behavior destroys both the personality itself and its environment. It is outlined that this form of behavior is characteristic of people with low tolerance for psychological difficulties, who poorly adapt to rapid changes in life circumstances and, in this regard, strive to achieve psychophysiological comfort faster and easier. A teenager with addictive behavior is characterized by low stress tolerance, self-doubt in the face of life's difficulties, inability to wait and endure, and a desire for immediate fulfillment of the desired.

It is established that for adolescents, virtual life becomes an ideal way out of problem situations. The stages and factors of addiction formation are identified. It is noted that teenage computer addiction often requires qualified help from specialists to overcome it.

Key words: computer addiction, adolescence, socialization, social activity, Internet, adaptation, stress resistance, virtual life.

УДК 159.92
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.1>

Мухіна Л.М.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний університет
кораблебудування
імені адмірала Макарова

Комп'ютерна залежність є однією з головних проблем психології у XXI столітті. Гаджети й інтернет стосуються майже всіх життєвих сфер людини і є реальним фактором загрози психологічному

здоров'ю населення: кіберзлочинність, кібербулінг, домагання, заборонений контент тощо.

На цей момент вік інтернет-користувача знизився настільки, що діти дошкільного віку справ-

ляються з комп'ютером і мобільними пристроями спритніше, ніж дорослі. Уся причина в стрімкому розвитку технологій і їх інтеграції в повсякденне життя людей.

Метою статті є теоретико-методологічне висвітлення проблеми впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків.

Результати дослідження. Психіка і свідомість підлітка розвиваються за умови постійно наростаючого інформаційного потоку, у зв'язку з цим зростає необхідність використовувати інтернет. Однак надмірне використання інтернету підлітками має безліч негативних наслідків, багато хто з них сьогодні не контролює часу, проведеного в мережі. Це призводить до порушення комунікативних навичок, недосипання, зниження пізнавальної мотивації, що супроводжується негативними змінами в поведінці особистості. Зрештою, усе це зумовлює виникнення адиктивної поведінки, депресивних станів, соціальної ізоляції.

Проблему профілактики залежної поведінки досліджувала низка вчених: В. Курбатов, Г. Почепцов, І. Бєлавіна, О. Бартків, С. Пейперт, А. Підаєв, Л. Найдьонова, О. Петрунько, Л. Гуменюк, О. Воронова, Л. Подригало, О. Вакуленко.

Вітчизняні автори Л. Юр'єва й Т. Бальбот визначили етапи формування комп'ютерної залежності, методи діагностики і профілактики.

Інтернет-залежність як різновид адиктивної поведінки особистості розглядали К.С. Янг, Б.Л. Браун, М.Д. Коул, М.А. Шоттон, Дж. Грохол, А.К. Голдберг та інші.

У контексті вивчення питання комп'ютерної залежності підлітків варто розглянути особливості соціалізації в підлітковому віці.

З. Кон уважав, що соціалізація є сукупністю всіх соціальних і психологічних процесів, з яких індивід засвоює систему знань і цінностей, які дають йому змогу функціонувати як повноправний член суспільства [8].

Доцільно розглядати соціалізацію як двосторонній процес, оскільки відбувається як засвоєння, так і відтворення соціального досвіду; через єдність стихійного й цілеспрямованого впливу на процес становлення особистості, зовнішнього та внутрішнього змісту. Цілеспрямовані процеси впливу реалізуються через систему виховання й навчання; стихійні – через засоби масової комунікації, соціальні ситуації реального життя тощо. Зовнішній процес – це сукупність усіх соціальних впливів на людину, що регулюють прояв властивих суб'єкту імпульсів і потягів. Внутрішній процес – процес формування цілісної особистості.

Перебіг соціалізації залежить від конкретного історичного періоду. Сучасна соціалізація зумовлена швидкими темпами розвитку науки й нових технологій, що впливають на всі сфери життя людини.

Виділяють такі соціально-психологічні умови соціалізації: свободу вибору разом із відповідальністю за наслідки вибору соціалізації;

доступно-напружений психологічний шлях соціалізації, що веде не лише до свободи спілкування та поведінки, а й до підвищення статусу в результаті формування; усвідомленість вибору шляхів і способів самосоціалізації; допомогу у здійсненні вибору шляху соціалізації в підлітковому та юнацькому віці; раннє включення особистості до соціально активної діяльності й отримання соціального досвіду; сприятливе соціальне середовище в основних інститутах соціалізації особистості, таких як сім'я, школа, ВНЗ, трудовий колектив, дозвілля; динамічність життя в групах, у яких відбувається соціалізація особистості [5].

Таким чином, соціалізація є процесом включення особистості в систему суспільних зв'язків і відносин, оволодіння та прийняття суспільно прийнятних форм поведінки, норм, цінностей, у результаті особистість стає повноправним членом суспільства. Завдяки соціалізації люди вчаться жити в суспільстві, ефективно взаємодіяти одне з одним.

Підлітковий вік – перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується появою нового психічного новоутворення – почуття дорослості, рефлексії власної поведінки, спрямованості в майбутнє й недооцінки сьогодення.

Головне новоутворення – відкриття «Я», розвиток рефлексії (відображення себе у своєму образі «Я»), усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, установки на свідомі сфери життя, що спрямовує «Я» на практичне включення [3].

Соціальна активність підлітків у шкільному віці полягає в активізації їхньої життєвої позиції, підвищенні мотивації до навчальної діяльності, включенні дитини до суспільно корисної діяльності, участі учнів у різних проектах і конкурсах різного рівня, спрямованих на розвиток творчих здібностей учнів. Найважливішим критерієм соціальної активності особистості є вмотивованість до саморозвитку, прийняття інших і сприяння іншим людям у їхній діяльності.

Сучасні підлітки перебувають у небезпеці, коли їхній соціальній активності, розвитку й особистісно-моральному зростанню шкодять соціальні мережі, загальноприйняті норми й установки, з якими не згоден підліток; внутрішні проблеми, такі як недооцінка життя, природна дисгармонія, неприйняття себе, абстракція ідеалів.

Залежність (адикція) – нав'язливий потяг, який штовхає до певного виду діяльності з метою одержання задоволення й досягнення конкретного рівня психологічного комфорту.

За визначенням Ц. Короленка, **адиктивна поведінка** – це поведінка, яка спрямована на усунення психологічного дискомфорту й емоційної напруженості шляхом цілеспрямованої зміни стану власної свідомості у вигляді різноманітних форм діяльності або вживання психоактивних речовин [7].

Вона характеризується прагненням відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, тобто, замість вирішення проблеми «тут і зараз», людина вибирає відхід від реальності, досягаючи тим самим комфортнішого психологічного стану зараз, відкладаючи наявні проблеми «на потім». Як правило, така поведінка супроводжується переживанням сильних емоцій, які приносять відчуття задоволення. Проте адиктивна поведінка руйнує як саму особистість, так і її оточення. Наприклад, у ситуації ігрової незалежності страждає не тільки залежна людина, а й сім'я та оточення, які віддають її борги.

Суть залежної поведінки полягає в прагненні людини змінити свій психічний стан у вигляді прийому деяких речовин чи фіксації уваги на певних предметах чи видах діяльності. Процес уживання такої речовини, прихильність до предмета чи дії супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій і набувають таких розмірів, що починають керувати життям людини, позбавляють її волі для того, щоб протидіяти залежності. Така форма поведінки характерна для людей з низькою переносимістю психологічних труднощів, які погано адаптуються до швидкої зміни життєвих обставин і прагнуть у зв'язку з цим швидше і простіше досягти психофізіологічного комфорту. Адикція стає універсальним засобом уникнення проблем у реальному житті. Люди із залежним типом особистості використовують захисний механізм – «мислення за бажанням», тобто всупереч логіці та причино-наслідковим зв'язкам вони вважають реальним те, що відповідає їхнім бажанням [2].

Коли підліток стикається з труднощами й не може з ними впоратися, не вміє задовольняти свої потреби здоровими способами, адиктивна поведінка стає захисним механізмом. Виходом зі складної ситуації може стати побудова власної реальності, наприклад, під час використання комп'ютерних ігор. І поступово відбувається поглиблення підлітка у віртуальний світ, порівняно з яким дійсність втрачає як негативне, так і позитивне забарвлення.

Інакше кажучи, підліток із залежною поведінкою характеризується низькою стресостійкістю, невпевненістю в собі перед життєвими труднощами, нездатністю чекати й терпіти, прагненням негайного здійснення бажаного. У зв'язку з цим підлітку, що ще не навчився існувати в дорослому світі, здається, що комп'ютер, віртуальне життя – ідеальний вихід із проблемних ситуацій. Комп'ютерну адикцію усвідомлює оточення дитини, друзі, родичі, знайомі, але не він сам, що дуже схоже з будь-яким іншим видом залежності.

Залежності поділяють на дві основні групи: фізичні та психологічні. *Фізична залежність* виникає при довготривалому вживанні й вважається фізичною, якщо спостерігається «синдром скасування» в разі припинення прийому якоїсь речовини (залежність від їжі, ліків, алкоголю, наркотичних речовин). Залежність вважається *психічною*, коли спостерігається нав'язливе бажання певного

виду діяльності, яке пов'язане з отриманням емоцій і переживань (ігрова залежність, інтернет-залежність, тату-залежність тощо) [6].

Будь-яка залежність супроводжується синдромом психологічної залежності. Інакше кажучи, людина, що має залежність, невпинно думає про предмет залежності, при цьому відчуває пригніченість і невдоволення, однак і піднесення, коли піддається своїй залежності. Частіше за все хронічна залежність є основою залежної поведінки, і саме через токсичну залежність трапляються рецидиви при походженні лікування від захворювання. Про залежність можна говорити, коли в людини спостерігається поєднання фізіологічних, поведінкових і розумових явищ, за яких уживання речовин або стилю поведінки починає посідати перше місце в системі цінностей людини [1].

Аналізуючи літературу й попередні наукові дослідження, ми виокремили основні критерії наявності залежності (таблиця 1).

Виділяють такі фактори формування залежності:

1. Біологічні – спадкові чинники. Діти алкохоліків нерідко стають такими ж залежними особистостями, навіть якщо мешкали окремо від членів сім'ї, які вживають. Особливості функціонування нейромедіаторних систем спричиняють ступінь початкової толерантності до психоактивних речовин. У людей з високою толерантністю, яка має генетичне походження, залежність формується швидше.

2. Психологічні – це різні патології в особистісній сфері. Сюди зараховують акцентуації характеру та психопатії.

3. Мотиваційно-потребові чинники – це прагнення самоствердитися в колективі, підтримати субкультурну традицію чи задовольнити цікавість.

4. Соціальні фактори – у людини, яка виросла в дисфункціональній сім'ї або потрапила в несприятливе середовище, є великий ризик виникнення залежності. Цей ризик зростає, якщо в сім'ї зловживали алкоголем чи наркотиками [2].

Залежність має значний вплив на розвиток і формування особистості, а саме:

– *Зміни в мисленні й переконаннях*: залежність впливає на спосіб, яким людина розуміє світ навколо себе. Вона може призвести до зміни переконань, цінностей і ставлення до життя.

– *Зміни в емоційному стані*: викликає широкий спектр емоцій, від ейфорії та задоволення до тривоги, депресії та страху.

– *Зміни відносин і соціальній взаємодії*: вплив на взаємини з родиною, друзями й іншими людьми. Вони можуть призвести до конфліктів, віддалення від соціального кола й ізоляції.

– *Зміни в здоров'ї та фізичному стані*: деякі залежності, такі як уживання наркотиків, алкоголю або нездорове харчування, призводять до погіршення фізичного здоров'я та несуть загрози життю.

Критерії наявності залежності

Критерій	Опис
Наявність циклічності	Частота в потребі об'єкта залежності. Спочатку людина має сильне й непереборне бажання контактувати з об'єктом залежності, що спонукає певні переживання, потім фаза контактування, після чого настає розслаблення. Тривалість циклу має індивідуальний характер
Утеча від реальності	Людина намагається втекти від реальності й забути про свої проблеми за допомогою власної залежності
Позитивні емоції	Отримання позитивних емоцій відбувається лише за допомогою залежної поведінки, тобто в людини немає інших можливостей відчувати задоволення й розслаблення, крім як уживати речовини, переїдати або грати за комп'ютером
Велика цінність об'єкта залежності	Тобто людина може жертвувати всім тільки заради того, щоб контактувати з об'єктом залежності
Збільшення толерантності й дози	З часом залежному треба все більше й більше контактувати з об'єктом залежності, інакше не настає задоволеність
Синдром скасування	Коли особистість не має можливості контактувати з об'єктом залежності, вона відчуває дискомфорт, роздратування й нав'язливе бажання позбавитися цього
Проблеми з оточенням	Маючи сильну залежність, людина втягує в залежні відносини й усе своє оточення, тому починаються конфлікти і проблеми в оточенні
Рецидиви	При намаганнях позбавитися об'єкта залежності виникають зриви й повернення до звичної залежної поведінки
Психосоматичні ускладнення	Відбуваються проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, депресії, неврози, порушення сну, що впливають на якість життя людини

– *Зміни в професійному й освітньому розвитку*: вплив на успішність у навчанні й на роботі, оскільки може призводити до втрати інтересу, мотивації та навіть робочого місця.

– *Зміни в самосприйнятті й самооцінці*: залежності мають вплив на самосприйняття й самооцінку, особистість відчуває себе безпорадною, винною або безцільною через свою залежність [4].

Вплив залежностей на особистість є значним і має потенціал для серйозних наслідків. Для багатьох людей важливо отримати підтримку та професійну допомогу для подолання залежності й подальшого відновлення здоров'я та функціонування.

Здійснивши теоретико-методологічне вивчення проблеми впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітка, ми дійшли таких **висновків**:

1. Соціалізація – це двосторонній процес засвоєння й відтворення соціального досвіду через єдність стихійного та цілеспрямованого виховного впливу.

2. Підлітковий вік – це перехід від дитинства до дорослості, який супроводжується виникненням такого психічного новоутворення, як почуття дорослості.

3. Комп'ютерна залежність шкодить соціальній активності й особистісно-моральному зростанню підлітка.

4. Адитивна поведінка спрямована на усунення психологічного дискомфорту.

5. Критеріями залежності є наявність циклічності, утеча від реальності, позитивні емоції, велика цінність об'єкта залежності, збільшення толерантності до об'єкта залежності, рецидиви, проблеми з оточенням.

6. Факторами формування залежності є біологічні, психологічні, соціальні й мотиваційно-потребові.

Перспективу подальшого вивчення впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітка ми вбачаємо в окресленні причин її виникнення, а також у проведенні емпіричного дослідження особливостей соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Багрий В.В., Козира П.В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологія»*. Львів, 2023. № 1. С. 54–61.
2. Дейниченко Л.М., Бондаренко Н.О. Науково-теоретичне визначення адитивної поведінки підлітків. *Актуальні питання сучасної науки та освіти*: збірник матеріалів доп. учасн. Всеукр. наук.-практ. конф. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. С. 216–220.
3. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. 2-ге вид., доп. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
4. Малооголова О.О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології* : збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. 1. № 54. С. 89–94.
5. Радул В.В. Соціальна зрілість – якість розвитку особистості. *Соціальна робота та соціальна освіта*. Умань, 2023. № 1 (10). С. 172–177.
6. Романенко М.С. Інтернет-залежність підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних*

проблем сьогодення : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 14 травн. 2019). Ніжин, 2019. С. 41–43.

7. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського*

університету. Серія «Психологічні науки». Львів, 2020. № 6. С. 108–114.

8. Черниш О.О. Соціалізація особистості в умовах сучасних викликів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 1 (339). Ч. II. С. 5–17.

МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МОТОПІХОТНИХ ПІДРОЗДІЛІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ: АНАЛІЗ ДОСВІДУ

MORAL AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MOTORIZED INFANTRY UNITS IN THE CONDITIONS OF THE RUSSIAN-UKRAINIAN WAR: ANALYSIS OF EXPERIENCE

У статті представлено комплексний аналіз системи морально-психологічного забезпечення (МПЗ) мотопіхотних підрозділів Збройних сил України в умовах російсько-української війни. Дослідження базується на аналізі наукових джерел і систематизації спостережень автора, отриманих в умовах активних бойових дій, та розкриває трансформацію підходів до психологічної підтримки військовослужбовців у контексті сучасного збройного конфлікту. Акцентовується увага на феномені «гібридизація» стресогенних чинників, що включають як традиційні чинники бойового стресу, так і новітні психотравмувальні чинники, пов'язані з використанням високоточної зброї, інформаційно-психологічним впливом противника та розмиванням часових меж дії вогневого ураження. Особливу наукову цінність становить виявлення й обґрунтування нової методології «мікрівідновлення» – короткострокових періодів психологічної декомпресії під час зниження інтенсивності бойових дій. У дослідженні розкрито концепцію «групової резильєнтності» як ключового механізму психологічного відновлення в умовах неможливості планової ротації підрозділів. Автором обґрунтовано роль горизонтальних зв'язків між військовослужбовцями як основного ресурсу відновлення психофізіологічного потенціалу в бойових умовах. Значну увагу приділено аналізу Програми психологічної підтримки військовослужбовців «рівний – рівному», її імплементації в систему психологічного забезпечення бойових підрозділів. Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні методології превентивної психологічної підтримки. Практична значущість роботи визначається можливістю імплементації запропонованих підходів у систему підготовки та психологічного супроводу мотопіхотних підрозділів Збройних сил України.

Ключові слова: морально-психологічне забезпечення, бойовий стрес, групова резильєнтність, мікрівідновлення, боєздатність підрозділів, психологічна підтримка військовослужбовців.

The article presents a comprehensive analysis of the moral and psychological support system (MPS) of motorized infantry units of the Armed Forces of Ukraine in the conditions of the Russian-Ukrainian war. The research is based on the analysis of scientific sources and systematization of the author's observations obtained in conditions of active combat operations, and reveals the transformation of approaches to psychological support of military personnel in the context of modern armed conflict. Attention is focused on the phenomenon of "hybridization" of stress factors, which include both traditional combat stress factors and new psychotraumatic factors associated with the use of high-precision weapons, information-psychological influence of the enemy, and blurring of the time boundaries of fire damage. Of particular scientific value is the identification and substantiation of a new methodology of "micro-recovery" – short-term periods of psychological decompression during decreased combat intensity. The study reveals the concept of "group resilience" as a key mechanism of psychological recovery in conditions where planned unit rotation is impossible. The author substantiates the role of horizontal connections between servicemen as the main resource for restoring psychophysiological potential in combat conditions. Considerable attention is paid to the analysis of the "peer-to-peer" psychological support program for military personnel and its implementation in the psychological support system of combat units. The scientific novelty of the research lies in the substantiation of preventive psychological support methodology. The practical significance of the work is determined by the possibility of implementing the proposed approaches in the system of training and psychological support of motorized infantry units of the Armed Forces of Ukraine.

Key words: moral and psychological support, combat stress, group resilience, micro-recovery, combat effectiveness of units, psychological support of military personnel.

УДК 159.98:355 (477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.2>

Панасенко О.А.
слухач Інституту стратегічних комунікацій
Національний університет оборони України

Вступ. Трансформація характеру сучасних збройних конфліктів, їх інтенсифікація й ускладнення призвели до формування принципово нових викликів у сфері морально-психологічного забезпечення військової діяльності. Особливої актуальності ця проблематика набула в контексті російсько-української війни, яка із 2014 р. (особливо після масштабної ескалації 2022 р.) демонструє безпрецедентний вплив психологічних чинників на ефективність бойових дій і загальну боєздатність військових підрозділів.

У цьому контексті система морально-психологічного забезпечення потребує адаптивного

переосмислення. Актуальним стає питання розроблення інтегративної моделі психологічного супроводу, яка б урахувала як індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців, так і групову динаміку військових підрозділів в умовах тривалих бойових дій. Особливої уваги потребує розроблення методології превентивної психологічної підтримки, спрямованої на формування психологічної резильєнтності та розвитку адаптивного потенціалу військовослужбовців.

Отже, актуальність дослідження визначається необхідністю розроблення науково обґрунтованої

системи морально-психологічного забезпечення, адаптованої до умов сучасної війни. Це передбачає вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань: від теоретичного осмислення трансформації психологічних механізмів бойового стресу до практичної імплементації інноваційних методів психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців.

Особливої значущості набуває розроблення методології оцінювання відновлення боєздатності підрозділів і, як наслідок, ефективності проведених заходів системи морально-психологічного забезпечення (далі – МПЗ), що дозволить не тільки оптимізувати наявні підходи, але й прогнозувати психологічні спроможності військових підрозділів у довгостроковій перспективі. Це створить підґрунтя для формування «проактивної» системи морально-психологічного забезпечення, здатної адаптуватися до мінливих умов сучасного збройного конфлікту.

Метою дослідження вважається проведення аналізу особливостей морально-психологічного забезпечення відновлення боєздатності мотопіхотних підрозділів за досвідом російсько-української війни.

У процесі дослідження використовувались загальнонаукові методи (аналіз наукових джерел, систематизація, узагальнення, спостереження, опитування), методи дослідження психології праці (моделювання).

Результати та обговорення. Аналіз сучасних досліджень у галузі воєнної психології (В. Стасюк, О. Хміляр, В. Осьодло, О. Кокун та інші) свідчить про формування нової парадигми розуміння психологічної стійкості військовослужбовців в умовах тривалого збройного протистояння. Традиційні концепції психологічної підготовки та реабілітації, що базувалися на досвіді локальних конфліктів ХХ ст., виявляються не досить ефективними в умовах гібридної війни, яка характеризується комплексним впливом на психіку військовослужбовців через поєднання конвенційних, інформаційних і психологічних методів ведення бойових дій [8].

Спостереження, проведені автором в умовах активних бойових дій російсько-української війни, дозволяють вести мову про «гібридизацію» і трансформацію стресогенних чинників. Окрім традиційних чинників бойового стресу (загроза життю, фізичне виснаження тощо), значну роль відіграють інші психотравмувальні чинники: використання сучасної високоточної зброї (КАБи, дрони), інформаційно-психологічний вплив противника, розмивання часових меж дії вогневого ураження, необхідність швидкої адаптації до умов бойової обстановки та формування спроможності до відновлення психофізіологічних резервів особового складу без виходу із зони бойових дій. За даними досліджень, до 30–35% військовослужбовців унаслідок довготривалого перебування в умовах бойового стресу демонструють ознаки гострого та посттравматичного

стресового розладу різного ступеня вираженості, що суттєво впливає на загальну боєздатність підрозділів [1]. Звернення до міжнародного досвіду, зокрема практик країн НАТО, демонструє необхідність системного підходу до організації психологічного забезпечення, яке охоплює три ключові компоненти: превенцію, інтервенцію та постінтервенцію. Водночас механічне перенесення зарубіжних моделей без урахування специфіки національного формування Сил оборони України й особливостей російсько-української війни виявляється малоефективним.

Аналіз бойових стресових чинників сучасного збройного конфлікту та їхнього впливу на психічне здоров'я військовослужбовців у контексті військово-професійної діяльності, проведений сучасними українськими науковцями, засвідчує, що основною реакцією особового складу на бойові дії є феномен бойового стресу. Цей стан виникає ще до безпосереднього контакту з реальною загрозою життю, зберігається протягом усього періоду перебування в зоні бойових дій і може проявляти негативну динаміку навіть після її завершення. Ступінь прояву бойового стресу визначається складною взаємодією стресогенних чинників бойового середовища з динамічно змінюваними під їхнім впливом психологічними та психофізіологічними характеристиками військовослужбовця. Особливого значення набуває рання діагностика деструктивних дезадаптаційних процесів, що погіршують функціональну здатність особового складу (фізіологічну, психічну, інтелектуальну, емоційну, вольову) до виконання службових завдань. Важливим аспектом на етапі відновлення боєздатності є своєчасне надання психологічної допомоги з метою мінімізації ризику прогресування стресових розладів до тяжких форм психічної травми, а також забезпечення ефективної профілактики деструктивних змін психічного стану військовослужбовців [3].

Відповідно до керівних документів, морально-психологічне забезпечення відновлення боєздатності полягає в організації психологічного супроводження та психологічного відновлення військовослужбовців, оптимізації їхнього морально-психологічного стану, підвищення рівня психологічної готовності до виконання завдань за призначенням і надання додаткової психологічної допомоги особам, які мають первинні ознаки посттравматичного стресового розладу, гострого стресу та кризового психоемоційного стану (передубуттям у район виконання завдань за призначенням, під час виконання завдань і після повернення) [5].

Бойовий стрес являє собою сукупність психологічних і фізіологічних реакцій, що виникають у військовослужбовця під впливом безпосередніх або опосередкованих стресогенних чинників, пов'язаних з участю в бойових діях. Він проявляється у вигляді емоційних, когнітивних, фізіологічних і поведінкових змін, які зумовлені характером бойового середовища.

Бойова психічна травма є наслідком гострого психологічного дистресу, що спричинений умовами, небезпечними для життя, і супроводжується тривалими фізичними та психоемоційними навантаженнями, які перевищують адаптаційні можливості психіки військовослужбовця [6].

Бойові дії створюють надзвичайний психологічний тиск, який особливо відчувається військовослужбовцями мотопіхотних, механізованих і гірсько-штурмових підрозділів Сухопутних військ, що безпосередньо контактують із противником на лінії бойового зіткнення (у взводних і ротних опорних пунктах). Серед основних чинників, які зумовлюють розвиток деструктивного або травматичного стресу в бойовій обстановці, виділяють:

- загрозу життю та відповідальність за виконання бойового завдання, обмеження часу для ухвалення рішень і виконання дій;
- брак і невизначеність інформації, відсутність довіри до командування, невпевненість у надійності зброї, засобів захисту;
- невідповідність рівня професійних навичок вимогам бойової ситуації, психологічну неготовність до виконання завдання;
- ізоляційні чинники, «відчуття покинутості» (дії в умовах відриву від основних сил або перебування в ізольованих укриттях) [9].

Розлади психічної діяльності, спричинені бойовою обстановкою, мають індивідуальний характер. Однак ступінь їх вираженості суттєво залежить від сукупної реакції всього підрозділу (розрахунку, бойової групи) на стресогенний чинник. Колективна реакція може сприяти підтриманню дисципліни та згуртованості, але існує і зворотний ефект: психічні порушення окремих членів підрозділу можуть негативно впливати на стан інших військовослужбовців, спричиняти деструктивну групову динаміку, як-от «психічне зараження».

Аналіз досвіду російсько-української війни в контексті морально-психологічного забезпечення відновлення боєздатності мотопіхотних підрозділів виявив принципово нові особливості організації психологічної підтримки особового складу. Безпрецедентні інтенсивність і тривалість бойових дій створили умови, які потребують переосмислення підходів до відновлення психологічного ресурсу військовослужбовців. Важливою особливістю російсько-української війни є необхідність організації відновлення безпосередньо в зоні бойових дій, часто в умовах постійного вогневого контакту. Традиційні моделі ротації та планового відведення підрозділів у тил для відновлення часто виявляються неможливими через оперативну обстановку. Це зумовило розвиток застосування нових форм психологічної підтримки, орієнтованих на короткострокові інтервенції в перервах між активними бойовими діями. Досвід показує ефективність впровадження методик «мікровідновлення» – коротких періодів психологічної декомпресії під час зниження інтенсивності в бойових діях. Такі періоди, навіть тривалістю 15–30 хвилин, у разі пра-

вильної організації дозволяють значно знизити рівень психологічної напруги та відновити ресурс боєздатності. Основним чинником є системність і регулярність таких заходів.

Важливу роль у забезпеченні впровадження даних методик відіграє командний склад підрозділів. Командири, які постійно перебувають з особовим складом, стають первинною ланкою психологічної підтримки. Їхня здатність розпізнавати ранні ознаки бойового стресу, організовувати «мікровідновлення» під час коротких пауз у бойових діях, підтримувати здорову групову динаміку стає критичним чинником збереження боєздатності підрозділу.

Особливого значення набуває феномен «групової резильєнтності», тобто здатності військового колективу до самовідновлення через механізми взаємної підтримки. Установлено, що в умовах неможливості планового відведення підрозділів на відновлення саме горизонтальні зв'язки між військовослужбовцями стають основним ресурсом набуття психофізіологічних ресурсів. Досвід показує, що підрозділи з високим рівнем згуртованості демонструють кращі показники психологічної стійкості та швидше відновлюються після інтенсивних бойових зіткнень [2].

У процесі спостереження також виявлено особливу роль «бойового братерства» як чинника психологічного захисту та відчуття ідентифікації себе саме із цією командою (гордості за приналежність до даного підрозділу). Формування міцних емоційних зв'язків між військовослужбовцями, розвиток культури взаємодопомоги та спільного подолання труднощів створюють деякий «буфер» проти травматичного впливу бойового стресу, що важливо для мотопіхотних підрозділів, у яких загрозу смерті воїни зустрічають безпосередньо «пліч-о-пліч із побратимами» [7]. Водночас важливим є збалансоване поєднання формальних і неформальних механізмів підтримки.

Значну увагу під час впровадження методик «мікровідновлення» необхідно приділити розвитку навичок психологічної самодопомоги. В умовах обмеженого доступу до професійної психологічної підтримки здатність військовослужбовців самостійно застосовувати техніки емоційної саморегуляції, управління стресом і відновлення боєздатності стає дуже важливою. Розроблення та впровадження програм експрес-навчання таких технік, які можуть застосовуватися безпосередньо в бойових умовах, має пріоритетний напрям.

Важливим аспектом є організація системи раннього виявлення ознак бойового виснаження [10]. У військовій частині автором було впроваджено практику щоденного моніторингу психологічного стану особового складу на рівні відділень і взводів, що дозволяє своєчасно виявляти військовослужбовців, які потребують посиленої підтримки. Особлива увага приділяється збереженню боєздатності групи загалом, уникненню стигматизації окремих військовослужбовців.

Особливу роль також відіграє підтримка зв'язку з родинними військовослужбовців. В умовах три-

вального перебування на позиціях можливість регулярного спілкування із близькими стає важливим ресурсом психологічної стійкості воїнів. Важливо забезпечити баланс між підтримкою такого зв'язку та збереженням інформаційної безпеки. За можливості, командири всіх рівнів повинні мати «зворотній зв'язок» із сім'ями особового складу й ініціювати моральну підтримку військовослужбовців із боку родин [5].

Як відомо, ефективність відновлення боєздатності значно підвищується за комплексного підходу, який включає як індивідуальні, так і групові форми роботи. Особлива увага приділяється збереженню та зміцненню комунікацій, вертикальних і горизонтальних зв'язків у підрозділі, підтримці здорової групової динаміки та розвитку культури психологічної взаємодопомоги [6].

Результати дослідження демонструють, що в умовах сучасної війни ефективне морально-психологічне забезпечення потребує гнучкого поєднання формальних і неформальних механізмів підтримки, активного залучення командного складу та розвитку потенціалу групової самодопомоги. Важливими чинниками успіху є системність і безперервність психологічної підтримки та забезпечення відновлення навіть в умовах високої інтенсивності бойових дій. Підсумовуючи досвід організації психологічної підтримки військових частин Збройних сил України під час широкомасштабного вторгнення РФ, необхідно звернути особливу увагу на впровадження Програми психологічної підтримки військовослужбовців «рівний – рівному», розробленої Головним управлінням МПЗ Збройних сил України. Очікуваним результатом впровадження зазначеної програми в поєднанні з навчанням методів оперативної психодіагностики бойового стресу є зростання психологічної культури військовослужбовців Збройних сил України, своєчасне розпізнання ознак бойових стресових розладів і максимальне охоплення особового складу заходами психологічної підтримки та відновлення [4].

Висновки. На основі проведеного дослідження встановлено, що ефективне морально-психологічне забезпечення є важливим чинником підтримання та відновлення боєздатності мотопіхотних підрозділів в умовах тривалих бойових дій. Досвід російсько-української війни демонструє нові вимоги до організації психологічної підтримки військовослужбовців, які зумовлюють необхідність впровадження адаптивних та інноваційних підходів через низку особливостей, як-от:

1. Урахування феномену трансформації бойового стресу, коли стресогенні чинники сучасного бою мають багатовимірний характер, зокрема і специфічні аспекти гібридної війни.
2. Потреба в інтегрованому підході, яка передбачає превентивні заходи, безперервну підтримку в зоні бойових дій і післявоєнну реабілітацію, що забезпечить зниження бойових психогенних втрат і відновлення психологічного ресурсу військовослужбовців.

3. Роль групової резильєнтності та згуртованості підрозділу, яка сприяє кращому подоланню стресових ситуацій, відновленню психологічного стану військовослужбовців і мінімізації втрат.

4. Підготовка командного складу щодо впровадження методик психологічної підтримки, зокрема «мікрівідновлення», виявлення ранніх ознак бойового стресу.

5. Упровадження Програми «рівний – рівному», яка є перспективним інструментом для підвищення психологічної культури військовослужбовців, їхньої здатності до взаємної підтримки та своєчасного реагування на стресові розлади.

Перспективними напрямками подальших досліджень є аналіз довгострокового впливу бойового стресу, розроблення інноваційних методик реабілітації та відновлення, впровадження інтегративної моделі для оцінювання ефективності заходів психологічної підтримки відновлення боєздатності, а також адаптація національних стандартів щодо морально-психологічного забезпечення до стандартів НАТО з урахуванням специфіки Сил оборони України.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О. Психологія бойового стресу : автореферат дис. ... докт. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2020. 43 с.
2. Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних силах України : методичний посібник / за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 337 с.
3. Корольчук М. Психофізіологія діяльності : підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид., випр. та доп. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2004, 400 с.
4. Організація психологічної підготовки у Збройних силах України : навчально-методичний посібник / за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.
5. Стасюк В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил) : підручник. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2014. 504 с.
6. Психологічне забезпечення Збройних сил України : навчально-методичний посібник / за заг. ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 213 с.
7. Стасюк В. Військова психологія видорожової діяльності : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : ПП «Золоті Ворота», 2012. 458 с.
8. Стасюк В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : НУОУ ім. І. Черняховського, 2016. 412 с.
9. Стасюк В. Страх і паніка на війні : монографія. Київ : НУОУ, 2013. 290 с.
10. Хміляр О., Момот Р. Експериментально-психологічна методика вивчення фрустраційних реакцій військовослужбовців, що виконують завдання в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Київ : НУОУ, 2011. 132 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТЕХНІЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ІНЖЕНЕРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF TECHNICAL THINKING IN ENGINEERING STUDENTS

У роботі проаналізовано досвід щодо врахування психологічних особливостей розвитку технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей в українській і зарубіжній науковій літературі. Охарактеризовано компоненти структури технічного мислення, які є визначальними для підготовки студентів інженерних спеціальностей. Проаналізовано організаційні психолого-педагогічні умови освітнього середовища для формування технічного мислення у здобувачів освіти інженерних спеціальностей. Проведено експериментальне дослідження з визначення рівня сформованості технічного мислення, просторових уявлень, креативності у студентів інженерних спеціальностей закладу вищої освіти. На основі результатів констатувального етапу експерименту розроблено структурно-функціональну модель психолого-педагогічної програми розвитку технічного мислення у здобувачів освіти, що демонструє відношення між елементами навчально-виховного процесу, психологічною складовою частиною освітнього процесу, організаційними заходами та матеріально-технічним забезпеченням. У роботі запропонована психолого-педагогічна програма формування технічного мислення, що спрямована на розвинення понятійного, образного, практичного компонентів мислення у студентів із застосуванням визначеної методології та завдань різної складності, комп'ютерних програмних продуктів проектування, кінестетичних тренажерів, психологічних тренінгових заходів. Результати формувального етапу дослідження після запровадження психолого-педагогічної програми в освітній процес показали зростання високого рівня розвитку технічного мислення на 3%, достатнього – на 14%; зростання високого рівня вияву просторових уявлень – на 23%, а високого рівня розвитку креативності – на 13%, що свідчить про стимулювання розумових операцій когнітивного апарату у студентів інженерних спеціальностей і ефективність реалізації психолого-педагогічної програми, що доведено статистично.

Ключові слова: когнітивний процес, студент, технічне мислення, компоненти технічного мислення, просторова уява, креативність, психолого-педагогічна програма.

The work analyzes the experience of taking into account the psychological features of the development of technical thinking in engineering students in Ukrainian and foreign scientific literature. The components of the structure of technical thinking, which are decisive for the training of engineering students, are characterized. The organizational psychological and pedagogical conditions of the educational environment for the formation of technical thinking in engineering students are analyzed. An experimental study was conducted to determine the level of formation of technical thinking, spatial ideas, and creativity in engineering students of a higher education institution. Based on the results of the ascertaining stage of the experiment, a structural and functional model of the psychological and pedagogical program for the development of technical thinking in engineering students has been developed, which demonstrates the relationship between the elements of the educational process, the psychological component of the educational process, organizational measures, and material and technical support. The paper proposes a psychological and pedagogical program for the formation of technical thinking, aimed at developing conceptual, figurative, and practical components of thinking in students using a certain methodology and tasks of varying complexity, computer design software, kinesthetic simulators, and psychological training activities. The results of the formative stage of the study after the introduction of the psychological and pedagogical program into the educational process showed an increase in the high level of development of technical thinking by 3%, sufficient – by 14%; an increase in the high level of manifestation of spatial ideas – by 23%, and a high level of development of creativity – by 13%, which indicates the stimulation of mental operations of the cognitive apparatus in students of engineering specialties and the effectiveness of the implementation of the psychological and pedagogical program, which is statistically proven.

Key words: cognitive process, student, technical thinking, components of technical thinking, spatial imagination, creativity, psychological and pedagogical program.

УДК 159.95
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.3>

Пасенко А.В.

к.техн.н.,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Куш О.С.

к.психол.н.,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського

Постановка проблеми. Сучасна когнітивна психологія – важлива галузь психології, що вивчає пізнавальні процеси людської психіки, процеси сприйняття, уваги, пам'яті, суджень, мовні процеси, мислення, пізнавальні процеси, розв'язання деяких проблем. Особливо важливим питанням, що розглядає когнітивна психологія, є вивчення мислення як процесу, видів мислення, їх прояву у вимірі когнітивного підходу, особливостей процесів розвитку мислення в онтогенезі в людей різних вікових категорій.

У роботі приділено увагу феномену технічного мислення, різних підходів щодо визначення науково обґрунтованої теоретичної бази його формування, професійного застосування та комплексу психолого-педагогічних засобів спрямованого гармонійного розвитку цього виду мислення. Розвиток технічного мислення є важливим компонентом успішної професійної діяльності фахівців інженерного спрямування, підготовки кваліфікованих інженерів для діяльності в галузі науки і техніки, для організації та реалізації тех-

нологічних процесів на виробничих об'єктах різних галузей господарства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Багато праць сучасного психолого-педагогічного персоналу присвячено окремим аспектам формування технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей: М.В. Анісімов, Г.О. Райковська досліджували роль креслення, графічних знань як елементу розвитку технічного мислення в учнів і студентів закладів освіти [2; 8], С.М. Алілуйко визначав концептуальні засади формування системного мислення в майбутніх інженерів у процесі навчання основ теорії технічних систем [1], С.А. Кирилащук досліджувала умови формування інженерного мислення студентів технічних університетів у процесі навчання вищої математики [4], В.А. Петрук розглядала формування професійних компетентностей у фахівців технічних спеціальностей у процесі вивчення фундаментальних дисциплін [6], Н.В. Підбуцька аналізувала педагогічні умови формування в майбутнього інженера інтелекту, що пов'язаний із рівнем розвитку технічного мислення [7], Д.О. Чернишов обґрунтував педагогічні умови формування інженерного мислення здобувачів освіти засобами інформатики [11], інші фахівці досліджували розвиток технічного мислення на основі міжпредметної інтеграції, психологічні особливості сформованості базових засад технічного мислення в учнів-абітурієнтів технічної освіти за умов їх спеціальної загальноосвітньої підготовки [13], особливості формування інженерного мислення у вищих технічних навчальних закладах [10]. Для формування технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей найбільшу актуальність має розвиток гнучкості, швидкості, оперативності мислення [12], формування просторової уяви, набуття досвіду із застосування творчого підходу до вирішення технічних завдань. Процес формування технічного мислення в майбутніх інженерів потребує запровадження досягнень психологічної науки в освітній процес, узгодженого поєднання сучасних форм, методів, засобів навчання, володіння інформацією щодо технічних об'єктів, вирішення технологічних завдань, оперування виробничо-технічним матеріалом, що в результаті надають мисленню специфічного характеру.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей, розроблення та впровадження психолого-педагогічної програми, спрямованої на розвиток понятійного, образного та практичного компонентів технічного мислення у здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Для проведення дослідно-експериментальної роботи щодо вивчення психологічних особливостей розвитку технічного мислення у студентів інженерних спе-

ціальностей на кафедрі екології та біотехнологій Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського було створено експериментальну вибірку зі студентів 1–4 курсів підготовки бакалаврів за освітньою програмою (далі – ОП) «Біотехнології та біоінженерія». У дослідженнях констатувального експерименту взяли участь 30 студентів, відібраних методом рандомізації – 12 юнаків і 18 дівчат. До складу вибірки ввійшли: 1 курс – 7 студентів, 2 курс – 6 студентів, 3 курс – 6 студентів, 4 курс – 11 студентів. Експеримент проводився протягом 2023/2024 навчального року на базі викладання освітніх компонентів (далі – ОК) ОП підготовки бакалавра. У межах ОК ОП здобувачами вищої освіти вказаної експериментальної вибірки були розроблені курсові проекти, курсові роботи. Збір даних констатувального експерименту проводився на початку осіннього семестру, а результати формування експерименту фіксувалися наприкінці весняного семестру 2023/2024 навчального року, у період проведення заліково-екзаменаційної сесії.

Для проведення психодіагностики рівня розвитку мислення важливим є визначення критеріїв аналізу розвитку компонентів технічного мислення, що пов'язані з інженерною складовою частиною професійної діяльності. За класифікацією якостей, які є важливими для окремих професій, у процесі підготовки фахівців інженерного спрямування високі вимоги пред'являються щодо розвитку просторового, творчого аспектів прояву компонентів технічного мислення. В інженерній діяльності особливо затребуваний високий розвиток здатності оперувати просторовими образами технічних вузлів і механізмів, креативний підхід до вирішення завдань технічного спрямування. Тому для дослідження рівня розвитку технічного мислення, просторового уявлення та креативності у студентів інженерних спеціальностей було вибрано такі методики: тестування за тестом Беннета «Оцінювання рівня розвитку технічного мислення» [3]; оцінювання просторових уявлень за зорово-просторовим тестом, адаптованим Є.М. Ткаченко на основі модифікації «Методики оцінювання рівня розвитку просторових уявлень» Р. Амтхауера [3]; оцінювання рівня креативності особистості за тест-опитувальником Д. Джонсона [5].

За результатами констатувального експерименту в експериментальній вибірці із 30 респондентів виявлено по 40% – середнього та достатнього рівнів технічного мислення, 20% – високого рівня (див. рис. 1-а). Відмічено найбільш низький рівень технічного мислення у групах 1–2 курсів (0–14%). Гендерної залежності розвитку технічного мислення серед респондентів не виявлено. Рівень прояву просторових уявлень у вибірці становив: 17% – низького рівня, 66% – середнього, 17% – високого, а рівень креативності: 10% – низького, 70% – середнього, 20% – високого (див. рис. 1-б, 1-в).



Рис. 1. Гістограма розподілу респондентів: а) за рівнем технічного мислення; б) рівнем просторових уявлень; в) рівнем креативності

Установлений рівень розвитку складників технічного мислення у студентів потребує запровадження сучасних, інноваційних психолого-педагогічних заходів щодо створення сприятливих умов освітнього середовища для ефективного розвитку компонентів технічного мислення. Важливим етапом у вирішенні питання щодо формування технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей під час реалізації освітнього процесу є розроблення структурно-функціональної моделі формування [9], яка спрямована на розвиток компонентів явища технічного мислення, має блокову структуру, демонструє відношення між елементами навчально-виховного процесу, психологічною складовою частиною освітнього процесу, організаційними заходами та матеріально-технічним забезпеченням (див. табл. 1).

Методологічні підходи, принципи щодо досягнення мети цільового блоку моделі забезпечують спрямованість вибору інструментарію для реалізації психолого-педагогічної освітньої діяльності за умов ефективного розвитку багатовимірного феномену технічного мислення. Змістовий блок

моделі передбачає послідовну зміну етапів опанування освітніх компонентів (ОК) на лекціях, практичних заняттях, під час виконання курсових проєктів і робіт для досягнення програмних результатів навчання та формування технічного мислення у студентів. Технічний блок моделі включає матеріально-технічну складову частину реалізації психолого-педагогічного програми формування технічного мислення у здобувачів освіти за використання комп'ютерних програмних продуктів проєктування, кінестетичних тренажерів, матеріалів психологічних тренінгових заходів. Психолого-когнітивний блок спрямований на комплексний підхід щодо розвитку багатокomпонентного мисленнєвого процесу у студентів інженерних спеціальностей на понятійному, модельному, чуттєвому рівнях, виходячи зі змісту ОК та запропонованих методів і засобів навчання. Організаційно-діяльнісний блок включає: форми організації навчання, методи навчання, засоби навчання, психолого-педагогічні умови щодо створення освітнього середовища як підґрунтя для формування технічного мислення. Аналітико-результативний блок передбачає дослі-

Таблиця 1

Модель формування технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей

Цільовий блок		
Мета – формування технічного мислення у студентів технічних спеціальностей	Методологічні підходи: компетентнісний, особистісно-діяльнісний, середовищний, системний	Принципи: активність, зв'язок теорії із практикою, професійна спрямованість, міжпредметна інтеграція
Змістовий блок		
Лекції, практичні заняття з ОК ОП	Курсові проєкти з ОК ОП	Курсова робота з ОК ОП
Технічний блок		
Комп'ютерні програмні продукти проєктування	Кінестетичні тренажери	Матеріали психологічних тренінгових заходів
Психолого-когнітивний блок, рівні впливу		
Понятійний	Модельний	Чуттєвий
Організаційно-діяльнісний блок		
Методи: наочні, інтегровані, інтерактивні, комп'ютерне проєктування	Застосування кінестетичних способів оброблення інформації	Психологічні тренінги
Аналітико-результативний блок, оцінювання сформованості		
Рівень розвитку технічного мислення	Рівень проявлення просторових уявлень	Рівень креативності

дження результативності проведених заходів психолого-педагогічної програми щодо формування компонентів технічного мислення в суб'єкта.

Розроблена програма формування технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей передбачає розвинення понятійного, образного, практичного компонентів мислення у студентів інженерних спеціальностей із застосуванням визначеної методології та завдань різної складності, комп'ютерних програмних продуктів проєктування, кінестетичних тренажерів, психологічних тренінгових заходів (див. табл. 2).

Програмою передбачено для моделювання технологічних процесів, виконання проєктних завдань використовувати програмні продукти для 2D-моделювання – 1) Компас 3D; 2) AutoCAD; 3) nanoCAD; 4) A9CAD тощо, для 3D-моделювання – 1) Adobe Substance 3D; 2) Daz 3D; 3) Blender тощо. Головною метою виконання проєктних завдань є формування у студентів проєктного стилю мислення, створення проєктного образу у вигляді ментальної схеми. Із цією метою у програмі запропоновано використовувати кінестетичні тренажери. Результати запровадження в освітній процес розробленої психолого-педагогічної програми формування технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей перевірено у 30 респондентів 1–4 кур-

сів інженерної спеціальності експериментальної вибірки формувального етапу дослідження. Педагогічні складові частини запропонованої програми були спрямовані на продуктивні зміни когнітивних компонентів мислення, що підсилюються проведенням психологічних тренінгів для розвинення креативного аспекту мислення. Результати тестування респондентів експериментальної вибірки формувального етапу дослідження після запровадження психолого-педагогічної програми в освітній процес показали зростання високого рівня розвитку технічного мислення на 3%, достатнього – на 14%; зростання високого рівня вияву просторових уявлень – на 23%, а високого рівня розвитку креативності – на 13% (див. рис. 2).

Після проведення аналізу отриманих даних можна стверджувати, що після запровадження психолого-педагогічної програми розвитку технічного мислення в навчальний процес підготовки студентів інженерної спеціальності не тільки збільшилась кількість респондентів, які мають високий рівень розвитку технічного мислення, прояву просторової уяви та креативності, як було сказано вище, але й відбулося зниження середнього рівня розвитку технічного мислення на 17%, низького рівня прояву просторових уявлень – на 14%, а розвитку креативності (30 осіб) – на 3%.

Таблиця 2

Програма формування технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей

№	Компонент технічного мислення	Психолого-педагогічні заходи	Очікувані результати	Методика діагностики
1.	Понятійний	1. Використання наочних, інтегрованих, інтерактивних методів навчання. 2. Використання багаторівневих завдань з ОК різної складності. 3. Використання кінестетичних тренажерів під час виконання завдань ОК щодо побудови технологічних схем обладнання.	1. Розуміння та використання специфічної технічної термінології та понять. 2. Здатність визначати та класифікувати об'єкти, процеси, явища в технічних системах. 3. Здатність аналізувати складні технічні концепції.	Тест Беннета «Оцінювання рівня розвитку технічного мислення»
2.	Образний	1. Використання комп'ютерних програмних продуктів у виконанні завдань ОК із проєктування. 2. Психологічний тренінг креативності.	1. Здатність створювати образи, моделі технічних систем. Візуалізація технічних концепцій. 2. Здатність використовувати графічні засоби для пояснення та розуміння технічних систем і процесів. 3. Здатність використовувати візуалізацію для пошуку нових технічних рішень.	1. Адаптований Є.М. Ткаченко зорово-просторовий тест Р. Амтхауера «Методика оцінювання рівня розвитку просторових уявлень». 2. Опитувальник креативності Д. Джонсона.
3.	Практичний	1. Використання кінестетичних тренажерів під час виконання завдань ОК щодо побудови технологічних схем обладнання. 2. Психологічний тренінг креативності.	1. Використання інструментів, технічних пристроїв для створення технічних об'єктів. Розроблення, пояснення технологічних схем. 2. Розв'язання технічних завдань. 3. Розроблення проєктів, технічних конструкцій.	1. Тест Беннета «Оцінювання рівня розвитку технічного мислення». 2. Опитувальник креативності Д. Джонсона.



Рис. 2. Гістограма розподілу респондентів формувального експерименту: а) за рівнем технічного мислення; б) рівнем просторових уявлень; в) рівнем креативності

Ефективність реалізації психолого-педагогічної програми доведена статистично – виявлені статистично значущі розбіжності за тестом Беннета «Оцінювання рівня розвитку технічного мислення» ($t = 4,5$; $p \leq 0,05$), адаптованим Є.М. Ткаченко, зорово-просторовим тестом Р. Амтхауера «Методика оцінювання рівня розвитку просторових уявлень» ($t = 6,06$; $p \leq 0,05$), опитувальником креативності Д. Джонсона ($t = 6,71$; $p \leq 0,05$).

Висновки. Для розвитку технічного мислення у студентів інженерних спеціальностей, зокрема понятійного, образного, практичного компонентів процесу мислення, доцільним є впровадження психолого-педагогічної програми з реалізації організаційно-педагогічних умов активізації когнітивної діяльності; створення інтелектуально-творчого освітнього середовища; інтегрування методів активного навчання; використання кінестетичних тренажерів, програмних продуктів і засобів комп'ютерного проектування; проведення заходів психологічного тренінгу. Запропоновані психолого-педагогічні заходи виявляються дієвими для вдосконалення розумових операцій когнітивного апарату студентів інженерних спеціальностей. Завдяки підвищенню рівня розвитку технічного мислення, просторової уяви, креативності у студентів покращилась здатність моделювати технічні системи, розуміти та пояснювати графічні зображення технічних об'єктів, розробляти, комплектувати технологічні схеми, розв'язувати технічні завдання.

ЛІТЕРАТУРА:

- Алілуйко С.М. Концептуальні засади формування системного мислення в майбутніх інженерів-педагогів у процесі навчання основ теорії технічних систем. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2011. № 32–33. С. 7–11.
- Анісімов М.В. Графічні знання як елемент технічного мислення учнів і студентів навчальних закладів. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія «Педагогічні науки». Кропив-

ницький : КДПУ ім. В. Винниченка, 2017. Вип. 150. С. 13–17.

3. Губенко О.В. Психологічна діагностика й активізація у старшокласників й молоді творчих науково-технічних здібностей. Київ : Педагогічна думка, 2016. 228 с.

4. Кирилашук С.А. Педагогічні умови формування інженерного мислення студентів технічних університетів у процесі навчання вищої математики : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 13.00.04. Вінниця, 2010. 22 с.

5. Періг І.М. Психодіагностика : методичний посібник для лабораторних робіт. Ч. І. Тернопіль : ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2018. 130 с.

6. Петрук В.А. Теоретико-методичні засади формування професійної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей у процесі вивчення фундаментальних дисциплін : монографія. Вінниця : Універсум-Вінниця, 2006. 292 с.

7. Пов'якель Н.І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.

8. Райковська Г.О. Розвиток технічного мислення студентів у процесі вивчення креслення : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2003. 219 с.

9. Терехіна О.Л. Формування технічного мислення майбутніх бакалаврів машинобудування у процесі фахової підготовки : монографія. Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. 238 с.

10. Товажнянський Л.Л., Романовський О.Г., Пономарьов О.С. Концепція формування гуманітарно-технічної еліти в НТУ «ХПІ» та шляхи її реалізації. Харків : НТУ «ХПІ», 2004. 416 с.

11. Чернишов Д.О. Педагогічні умови формування інженерного стилю мислення учнів технічного ліцею засобами інформатики / за ред. В.М. Алфімова. Донецьк, 2003. 210 с.

12. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Психологія мислення. Київ : Знання, 2013. 204 с.

13. Шайда Н.П., Чернякова О.В. Психологічні особливості технічного мислення учнів спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату у сучасному контексті освіти. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 173–176.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДОМ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF TOLERANCE TO UNCERTAINTY IN PARENTS RAISING CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

Поява в сім'ї дитини з аутизмом розглядається як складна життєва ситуація, представлена широким спектром сфер невизначеності. Ці сфери виникають через складність самого діагнозу, труднощі його діагностики, прогнозування тенденцій у розвитку дитини, відсутність єдиного протоколу інтервенцій щодо покращення її функціонального стану. За таких обставин особливо затребуваною виступає здатність батьків справлятися з невизначеністю.

У статті представлено результати дослідження особливостей прояву толерантності до невизначеності батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектра (РАС). Подано перелік цих сфер і підкреслено їхній взаємозв'язок зі специфікою розладу.

Обґрунтовано використання двокомпонентної моделі толерантності до невизначеності в рамках її зв'язку з негативними емоційними переживаннями батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектра. Емпіричні дані одержані за допомогою «Шкали інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (в адаптації Г. Громової), а також авторської біографічної анкети. Їх обробка здійснена з використанням критерію Шапіро – Уїлка, методу дисперсійного аналізу ANOVA та критерію Стюдента.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівні вираженості толерантності до невизначеності в батьків, які виховують дітей із розладом аутистичного спектра, суттєво відрізняються від нормативних показників у бік високої інтолерантності.

Встановлено, що зі зростанням кількості типів труднощів, зумовлених діагнозом розлад аутистичного спектра, зростає рівень інтолерантності до невизначеності опікунів (як у сфері когнітивного, так і у сфері емоційно-поведінкового компонентів). Серед проблем, які істотно впливають на підвищення показників прогностичної, знітючої тривоги та показника загальної інтолерантності батьків, виступають поведінкові труднощі (агресивні реакції, опір вимогам, істерики, вибірковість у їжі тощо), а також розлади сну. Ті батьки, які найчастіше стикаються з такого роду труднощами, засвідчують сумніви щодо власної здатності справлятися з новими чи складними ситуаціями (прогностична тривога), їм притаманні страх і невміння ефективно діяти в умовах несподіваних обставин (знітюча тривога).

Ключові слова: розлад аутистичного спектра, невизначеність, толерантність/інто-

лерантність до невизначеності, прогностична тривога, знітюча тривога.

The arrival of a child with autism in a family considering as a difficult life situation, represented by a wide range of areas of uncertainty. These areas arise due to the complexity of the diagnosis itself, the difficulty of diagnosing it, predicting trends in the child's growing, and absence of a one protocol of interventions the child's functional state improvement. In such circumstances, the ability of parents to cope with uncertainty is especially demanded.

The article presents the results of a study of the peculiarities of manifestation of tolerance to uncertainty of parents raising children with autism spectrum disorders (ASD). A list of these areas is presented and their relationship with the specifics of the disorder is emphasized.

Using a two-components model of tolerance to uncertainty in the context of its connection with negative emotional experiences of parents raising children with ASD is substantiated.

The empirical data were obtained using R Nicolas Carleton's Intolerance of Uncertainty Scale (adapted by G. Gromova) and the authorial biographical questionnaire. They were processed using the Shapiro – Wilk test, the ANOVA method of analysis of variance, and the Student's t-test.

The results of the empirical study attested a fact the levels of uncertainty tolerance of parents raising children with autism spectrum disorder significantly differ from the normative indicators in the direction of high intolerance.

It has been established increasing of level of intolerance of uncertainty of caregivers (both in the field of cognitive and emotional and behavioral components) correlated with increasing amount of types of difficulties caused by the diagnosis of ASD. Behavioral difficulties (aggressive reactions, resistance to demands, tantrums, selective eating, etc.), and sleep disorders are among the problems that have a significant impact on increasing the indicators of prognostic, depressive anxiety and general intolerance of parents. Parents who most often facing these kinds of difficulties demonstrate doubts about their own ability to cope with new or difficult situations (prospective anxiety), and are characterized by fear and inability to act effectively in unexpected circumstances (inhibitory anxiety).

Key words: autism spectrum disorder, uncertainty, tolerance/intolerance to uncertainty, prospective anxiety, inhibitory anxiety.

УДК 159.943

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.4)

2025.69.2.4

Пасічник Р.Ф.

к.психол.н., доцент,
докторантка кафедри
експериментальної
та прикладної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Актуальність дослідження та постановка проблеми. Діагноз розлад аутистичного спектра (далі – РАС) через його складність, труднощі діагностики, прогнозування тенденцій у розвитку та майбутнього дитини містить у собі значний потенціал невизначеності.

Від появи в батьків підозри, що в розвитку їхньої дитини помітні відхилення від норми, розпочинається тривалий процес адаптації, який характеризується постійним перебуванням в умовах невизначеності. Виклик для опікунів, чиїм дітям установлено РАС, полягає в тому, щоб прийняти

реальність невизначеного характеру стану їхньої дитини, водночас зберігати оптимізм щодо потенційних успіхів, які можуть бути досягнуті завдяки прийняттю її індивідуальності й ефективному втручанню в напрямі покращення функціонального стану. Із цих позицій толерантність до невизначеності може бути розглянута як важливий чинник життєстійкості батьків дітей із розладом аутистичного спектра.

Мета – дослідити особливості прояву толерантності до невизначеності в батьків, які виховують дітей із розладами аутистичного спектра, у зв'язку із симптомами дитини, зумовленими вказаним діагнозом.

Огляд літератури. Основними сферами невизначеності життєвої ситуації, у якій опинилися опікуни дітей із розладами аутистичного спектра та які провокують так званий батьківський стрес аутизму (*parental stress*), є: відсутність ясності в діагнозі; труднощі із прогнозуванням тенденцій у розвитку дитини й ефекту від терапевтичних утручань; варіативність функціонування дитини (постійне чергування періодів покращення з періодами регресу); зовнішній здоровий вигляд дитини, який закладає сумніви в наявності розладу; невизначеність ідентичності опікуна дитини з аутизмом; порушення звичних стосунків [14, с. 136–137]. Така ситуація цілком очевидно ставить підвищені вимоги до здатності людини толерувати невизначеність.

У низці досліджень встановлено, що переживання батьків, пов'язані з постановкою дитині діагнозу аутизм, відповідають ознакам невизначеної втрати. Вони характеризуються тотальним почуттям невизначеності, яке ускладнює управління емоціями, вибір ефективних копінгів. У цих дослідженнях науковці описують, як батьки дітей із РАС живуть у стані амбівалентності та невизначеності, життя в «підвішеному» стані [4].

Визначення змісту та природи толерантності до невизначеності у психологічній науці здійснюється з різних наукових позицій. Зокрема, когнітивний аспект невизначеності вивчається через аналіз процесів обробки інформації [5; 10; 15], поведінковий – через вивчення поведінкових реакцій і стратегій ухвалення рішень [16], емоційний – через афективні реакції на невизначену ситуацію [6; 8].

На сучасному етапі вивчення проблематики даного феномену виділились дві теоретичні моделі, у рамках яких здійснюються емпіричні дослідження специфіки адаптації індивіда до ситуацій із високим рівнем невизначеності [2]. Інтегративна модель М. Хіллен [9], яка визначає толерантність до невизначеності (*tolerance of uncertainty*) як набір негативних і позитивних когнітивних, емоційних і поведінкових реакцій, спровокованих усвідомленням невизначеності деяких аспектів об'єктивної дійсності. Трансдіагностична модель В. Манселла [13], у якій толерантність/інтолерантність до невизначеності розглядається як чинник, що визначає специфіку регуляції емоцій, є предиктором психічних розладів і посттравматичних

станів. У рамках даної моделі було виявлено взаємозв'язок низької толерантності до невизначеності (інтолерантності) з негативними емоційними станами, зокрема тривожністю, депресивними реакціями й obsесивно-компульсивними проявами.

Зважаючи на те, що поява дитини з розладом аутистичного спектра розглядається нами з позицій невизначеної травми [3], підхід до вивчення толерантності до невизначеності з погляду її взаємозв'язку з емоційними реакціями вважаємо відповідним для дослідження даного конструкта як чинника, що зумовлює особливості переживань і адаптації опікунів до даної складної життєвої ситуації.

У рамках нашого дослідження ми спиралися на двокомпонентну теорію [7], яка оперує такими поняттями, як «прогностична тривога» (когнітивний компонент толерантності до невизначеності) та «гнітюча тривога» (емоційно-поведінковий компонент). У цій моделі поведінку, яку демонструє індивід під час зіткнення із чимось новим і незрозумілим, пояснюють як результат сприйняття, інтерпретації й емоційної реакції на неї.

Прогностична тривога, або тривога очікування, описує ставлення особистості до невизначеності, що проявляється в переконанні щодо своєї здатності опановувати несподівані або складні ситуації, прийнятті або відкиданні того факту, що невизначеність існує у світі. Вона виникає у відповідь на фрустрацію потреб у передбачуваності, ясності, завершеності та, за результатами вищевказаних досліджень, корелює з високим рівнем занепокоєння та тривоги, obsесивно-компульсивними реакціями.

Гнітюча тривога – проявляється або у проактивній реакції на невизначеність, або у станах тривоги, страху, невмінні ефективно діяти в умовах несподіваних обставин. Це активація невпевненості щодо своєї здатності справитися зі складними, невизначеними ситуаціями, прийняти непередбачуваність подій і світу. Встановлено її кореляції з агарофобією, соціофобією, панічними атаками та депресивними симптомами, а також те, що вона відповідає за появу негативних емоцій у ситуації невизначеності [11].

Г. Громова акцентує на важливості розуміння співвідношень між поняттями «тривога» та «толериантність до невизначеності», підкреслює, що остання є своєрідним фільтром, через який сприймаються невизначені події й обставини життя, тоді як тривога є наслідком того, що таку дійсність важко прийняти [2, с. 50].

Методи й організація дослідження. До дослідження було залучено 218 батьків дітей, яким встановлено діагноз РАС, із яких жінки становили 95,41%, чоловіки – 4,59%. Розподіл респондентів за віком представлений у такому співвідношенні: 20–30 років (6,42%), 30–40 років (61,47%), 40–50 років (29,36%), старші 50 років (2,75%).

Поділяємо позицію, згідно з якою толерантність до невизначеності й інтолерантність, як її проти-

лежний полюс, є властивістю особистості, яка зумовлює особливості її сприймання та реагування на непередбачувані, неоднозначні та складні ситуації, вважаємо, що поява в сім'ї дитини з РАС має характер складного стресового чинника, специфічною характеристикою якого є значна кількість сфер невизначеності. А тому припускаємо, що: *по-перше*, рівні вираженості цієї властивості в батьків, які виховують дітей з РАС, будуть суттєво відрізнятися від нормативних показників у бік високої інтолерантності. *По-друге*, чим менше часу пройшло від постановки діагнозу дитині, тим вищими будуть показники інтолерантності до невизначеності, оскільки батьки ще не опанували ефективні копіювальні стратегії адаптації до такої невизначеності; *по-третьє*, оскільки проблеми в поведінковій, мовленнєвій, сенсорній сферах розвитку дитини, труднощі з регуляцією режиму сну, зумовлені розладом аутистичного спектра, провокують появу багатьох сфер невизначеності, імовірно, характер цих труднощів і їх кількість можуть посилювати інтолерантність до невизначеності, зокрема ступінь прогностичної та гнітючої тривоги.

З метою виявлення рівня інтолерантності до невизначеності нами була використана «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, коротка версія (IUS-12), що складається із 12 запитань і має двофакторну структуру [7]. Її україномовна адаптація була зроблена Г. Громовою [1]. Опитувальник є надійним інструментом вивчення толерантності/інтолерантності до невизначеності (далі – ТН/ІТН) у контексті її зв'язку з негативними емоційними та посттравматичними станами.

Також була використана авторська біографічна анкета, на основі якої отримано інформацію про сімейний статус респондентів, час, який пройшов із моменту постановки діагнозу, характер труднощів, які притаманні їхнім дітям у зв'язку з розладом: поведінкові (агресивні реакції, опір вимогам, істерики, вибірковість у їжі тощо); мовленнєві (практично не розмовляє, не може пояснити свою

думку, описати емоції тощо); сенсорні (надмірна чутливість до звуків, дотиків, запахів тощо); проблеми зі сном та його організацією (вимагає постійної присутності поруч, прокидається тощо).

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерної програми *SPSS Statistics 21*, було використано критерій Шапіро – Уїлка для встановлення характеру розподілу даних, метод дисперсійного аналізу ANOVA – для встановлення статистично значущих відмінностей у вираженості окремої властивості під час порівняння даних кількох підгруп, критерій Стюдента – для порівняння даних двох підгруп.

Результати дослідження. У таблиці 1 представлено результати дослідження рівня інтолерантності до невизначеності серед батьків, які виховують дітей із РАС, та здійснено їх порівняння з нормативними показниками, одержаними на вибірці стандартизації україномовного варіанту шкали Н. Карлетона [1].

Як видно з таблиці, загальний показник інтолерантності до невизначеності та показники її когнітивного (прогностична тривога) й емоційно-поведінкового (гнітюча тривога) компонентів значно вищі порівняно з нормативними показниками. Це підтверджує висунуту нами гіпотезу про те, що життєва ситуація, у якій перебувають батьки дітей із РАС, з її високим потенціалом невизначеності, посилює негативні тенденції у проявах цієї властивості в бік посилення інтолерантності.

На наступному етапі дослідження ми мали намір з'ясувати, чи відрізняються показники інтолерантності до невизначеності серед опікунів дітей із РАС залежно від їхнього віку, рівня освіти та часу, який пройшов із моменту постановки діагнозу.

Перевірка гіпотези про відповідність отриманих статистичних даних нормальному розподілу за критерієм Шапіро – Уїлка (таблиця 2) дала підстави надалі використовувати параметричні методи статистичної обробки.

Таблиця 1

Інтолерантність до невизначеності батьків, що виховують дітей із РАС (за методикою Н. Карлетона)

	Батьки, які виховують дітей із РАС		Нормативна вибірка	
	Середнє	Середнє кв. відх.	Середнє	Середнє кв. відх.
Прогностична тривога	24,45	5,93	20,91	5,02
Гнітюча тривога	16,01	4,87	13,21	3,67
Загальний показник	40,45	10,15	34,12	7,49

Таблиця 2

Перевірка гіпотези про нормальність розподілу за критерієм Шапіро – Уїлка

	Критерій Шапіро – Уїлка	
	Статистика	Значущість
Прогностична тривога	0,977	0,051
Гнітюча тривога	0,974	0,061
Загальний показник	0,983	0,189

* Гіпотеза про нормальність відхиляється, якщо значущість менша за 0,05.

Ми не виявили розбіжностей у показниках загального рівня інтолерантності до невизначеності, прогностичної та гнітючої тривоги за критеріями віку та рівня освіти, а також часу, який пройшов із моменту встановлення діагнозу дитині. Тобто період, протягом якого батьки перебували в умовах дії комплексного стресора, ключовою характеристикою якого є значна кількість сфер невизначеності, не змінив їхнього рівня толерантності до невизначеності.

Щоб виявити розбіжності в показниках прогностичної та гнітючої тривоги батьків залежно від того, з якими труднощами, зумовленими симптоматикою розладу аутистичного спектра, вони стикаються, ми розділили вибірку на підгрупи за двома критеріями: залежно від того, скільки типів труднощів має їхня дитина (від одного типу до чотирьох), який саме тип труднощів має дитина (згідно із суб'єктивною оцінкою батьків).

У таблиці 3 наведені результати порівняння інтолерантності до невизначеності батьків залежно від кількості типів труднощів, характерних для їхньої дитини.

Одержані результати засвідчують наявність статистично достовірних відмінностей у показни-

ках інтолерантності до невизначеності, а також зростання середніх значень зі зростанням кількості різного типу труднощів, характерних для їхньої дитини у зв'язку з діагнозом РАС (таблиця 4).

Оцінювання наявності відмінностей у показниках інтолерантності до невизначеності залежно від типу труднощів здійснювалося за допомогою критерію Ст'юдента для незалежних вибірок. Аналіз одержаних результатів не виявив істотних розбіжностей у показниках інтолерантності до невизначеності батьків залежно від наявності в дитини проблем у мовленнєвій і сенсорній сферах. Однак наявність у картині аутистичного розладу поведінкових проблем зумовлює статистично достовірні відмінності як у загальному показнику інтолерантності до невизначеності, так і в рівнях прогностичної та гнітючої тривоги (таблиці 5, 6).

Отже, батькам, які повідомили про проблеми в поведінковій сфері дитини (агресивні реакції, опір вимогам, істерики, вибірковість у їжі тощо) властивий вищий рівень інтолерантності до невизначеності, а це вказує на сумніви щодо власної здатності справлятися з новими чи складними ситуаціями (прогностична тривога), притаманний страх і невміння ефективно діяти в умовах неспо-

Таблиця 3

Показники інтолерантності до невизначеності батьків залежно від кількості типів труднощів дитини з РАС (методом ANOVA)

		Сума квадратів	Ступені свободи	Середній квадрат	F	Значимість
Прогностична тривога	Між групами	440,2	3	146,7	4,36	0,005
	Усередині груп	6 889,5	205	33,6		
	Разом	7 329,7	208			
Гнітюча тривога	Між групами	220,2	3	73,4	3,19	0,025
	Усередині груп	4 713,7	205	22,9		
	Разом	4 933,9	208			
Загальний показник	Між групами	1 273,0	3	424,3	4,31	0,006
	Усередині груп	20 182,8	205	98,4		
	Разом	21 455,9	208			

Таблиця 4

Середні значення інтолерантності до невизначеності в батьків залежно від кількості типів труднощів, що має їхня дитина

	Кількість типів труднощів, які має дитина	Середнє	Середнє кв. відх.
Прогностична тривога	1	21,8	6,32
	2	24,4	6,79
	3	24,8	4,71
	4	26,0	5,45
Гнітюча тривога	1	14,3	3,84
	2	15,6	5,44
	3	16,3	4,45
	4	17,2	5,18
Загальний показник	1	36,2	9,56
	2,00	40,1	11,88
	3,00	41,1	8,23
	4,00	43,2	9,94

Таблиця 5

Порівняння інтолерантності до невизначеності в батьків залежно від того, чи має їхня дитина поведінкові труднощі*

	t-критерій для рівності середніх					
	t	Ступені свободи	Знач.	Середня різниця	95% довірчий інтервал для різниці	
					Нижня	Верхня
Прогностична тривога	-3,19	86,38	0,002	-3,12	-5,07	-1,18
Гнітюча тривога	-2,71	104,05	0,008	-1,99	-3,44	-0,53
Загальний показник	-3,14	91,05	0,002	-5,11	-8,34	-1,88

* За критерієм Стюдента для незалежних вибірок, рівність дисперсій не приймається.

Таблиця 6

Середні значення інтолерантності до невизначеності батьків залежно від того, чи має їхня дитина поведінкові труднощі

	Поведінкові проблеми	Середнє	Середнє кв. відх.
Прогностична тривога	Немає труднощів	22,1	6,58
	Є труднощі	25,3	5,45
Гнітюча тривога	Немає труднощів	14,5	4,67
	Є труднощі	16,5	4,84
Загальний показник	Немає труднощів	36,7	10,78
	Є труднощі	41,8	9,57

діваних обставин (гнітюча тривога), які активовані фрустрацією потреби в передбачуваності, ясності, завершеності.

У таблицях 7, 8 наведені результати порівняння показників тривоги в батьків залежно від того, чи має їхня дитина проблеми зі сном.

Одержані дані про статистичні відмінності між підгрупами за всіма показниками вказують на те, що наявність у дітей розладів сну істотно посилює

інтолерантність до невизначеності як у когнітивній, так і в емоційно-поведінковій сферах. На нашу думку, це може бути пояснено тим, що порушення режиму сну дитини, як наслідок, і батьків, є однією зі сфер непрогнозованості та невизначеності, яка складно піддається врегулюванню.

Висновки. Отже, результати дослідження підтвердили висунуту нами гіпотезу стосовно того, що значна кількість сфер невизначеності, спричинена

Таблиця 7

Порівняння інтолерантності до невизначеності в батьків залежно від того, чи має їхня дитина проблеми зі сном*

	t-критерій для рівності середніх					
	t	Ступені свободи	Знач.	Середня різниця	95% довірчий інтервал для різниці	
					Нижня	Верхня
Прогностична тривога	-3,48	206,611	0,001	-2,78	-4,36	-1,21
Гнітюча тривога	-3,80	205,185	0,000	-2,48	-3,77	-1,20
Загальний показник	-3,88	206,925	0,000	-5,27	-7,95	-2,59

* За критерієм Стюдента для незалежних вибірок, рівність дисперсій не приймається.

Таблиця 8

Середні значення інтолерантності до невизначеності батьків залежно від того, чи має їхня дитина проблеми зі сном

	Розлади сну	Середнє	Середнє кв. відх.
Прогностична тривога	Немає труднощів	23,0	5,98
	Є труднощі	25,8	5,56
Гнітюча тривога	Немає труднощів	14,7	4,56
	Є труднощі	17,2	4,87
Загальний показник	Немає труднощів	37,8	9,87
	Є труднощі	43,1	9,78

появою в сім'ї дитини з РАС, зумовлює підвищення рівня інтолерантності до невизначеності в батьків. Високі показники прогностичної тривоги (когнітивний компонент) свідчать про переживання ними фрустрації потреб у ясності, передбачуваності, завершеності, а також наявність сумнівів у власній здатності справитися зі складною життєвою ситуацією, пов'язаною з вихованням нейротипової дитини. Підвищення рівня гнітючої тривоги (емоційно-поведінковий компонент) вказує на активацію невпевненості стосовно здатності прийняти невизначений характер стану дитини, прогнозів щодо її подальшого розвитку та власного життя в таких обставинах, а це посилює ризики зростання тривоги, появи депресивних симптомів.

Припущення про зменшення в батьків рівня інтолерантності до невизначеності із часом, який пройшов від появи підозри або постановки дитині діагнозу РАС, не підтвердилося. Тобто стаж виховання дитини з аутизмом не впливає на зміну когнітивних чи емоційно-поведінкових аспектів реагування на невизначені ситуації, пов'язані з її вихованням.

Виявлені відмінності в показниках інтолерантності до невизначеності, а також зростання їхніх середніх значень серед батьків у зв'язку зі зростанням кількості різного типу труднощів, властивих дитині з діагнозом РАС. Наявність в картині аутистичного розладу поведінкових проблем (агресивних реакцій, опору вимогам, істерик, вибірковості в їжі тощо), а також розладів сну істотно підвищує рівень інтолерантності до невизначеності в когнітивній і емоційно-поведінковій сферах.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вивченні взаємозв'язку рівня толерантності до невизначеності батьків і їхніх внутрішніх ресурсів – індивідуально-психологічних особливостей, на які можна спиратися в ситуації тривалого перебування в умовах невизначеності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Громова Г. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 47 (50). С. 115–130. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217).
2. Громова Г. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості : дис. ... докт. філос. : 05:053. Київ, 2022. 183 с.
3. Пасічник Р. Невизначена втрата в контексті емоційного досвіду батьків дітей з розладами аутистичного спектра. *Психологічний часопис*. 2024. Т. 10 (4). С. 7–18. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.4.1>.
4. Alimohamadi A., Ghasemzadeh M., Fooladi F., Abdolmohamadi K., Killikelly C., Janghorbanian Z. Liv-

ing-loss: A narrative synthesis review of the grief process in parents of children with autism spectrum disorder. *Journal of Pediatric Nursing*. 2024. Jul – Aug. № 77. P. e97–e107. DOI: 10.1016/j.pedn.2024.03.036.

5. Babrow A.S. Communication and Problematic Integration: Understanding Diverging Probability and Value, Ambiguity, Ambivalence, and Impossibility. *Communication Theory*. 1992. Vol. 2 (2). P. 95–130. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.1992.tb00031.x>.

6. Carleton R.N. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*. 2016. № 39. P. 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>.

7. Carleton R.N., Norton M.A.P.J., Asmundson G.J.G. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. Vol. 21 (1). P. 105–117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>.

8. Freeston M.H., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M.J., Ladouceur R. Why do people worry? *Personality and Individual Differences*. 1994. Vol. 17 (6). P. 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5).

9. Hillen M.A., Gutheil C.M., Strout T.D., Smets E.M., Han P.K. Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social science & medicine*. 2017. № 180. P. 62–75.

10. Kruglanski A.W., Fishman S. The need for cognitive closure. *Handbook of individual differences in social behavior* / M.R. Leary, R.H. Hoyle (Eds.). The Guilford Press, 2009 P. 343–353.

11. Mahoney A.E.J., McEvoy P.M. A Transdiagnostic Examination of Intolerance of Uncertainty Across Anxiety and Depressive Disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2012a. № 41 (3). P. 212–222. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622130>.

12. Mahoney A.E.J., McEvoy P.M. Trait Versus Situation-Specific Intolerance of Uncertainty in a Clinical Sample with Anxiety and Depressive Disorders. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2012b. № 41 (1). P. 26–39. <https://doi.org/10.1080/16506073.2011.622131A>.

13. Mansell W. Control theory and psychopathology: An integrative approach. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2005. № 78 (2). P. 141–178. DOI: 10.1348/147608304x21400.

14. O'Brien M. Ambiguous loss in families of children with autism spectrum disorders. *Family relations*. 2007. № 56 (2). P. 135–146.

15. Sorrentino R.M., Szeto A.C., Chen X., Wang Z. Uncertainty regulation across cultures: An exploration of individual differences in Chinese and Canadian children in the classroom. *Personality and Individual Differences*. 2013. № 54 (3). 378–382. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.005>.

16. Vives M.L., FeldmanHall O. Tolerance to ambiguous uncertainty predicts prosocial behavior. *Nature communications*. 2018. № 9 (1). P. 2156.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ ДО ДИСТАНЦІЙНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF THE ADAPTATION OF THE SCHOOL EDUCATION SYSTEM TO DISTANCE FORMS OF LEARNING

У статті розглядається досвід використання дистанційних освітніх технологій, що має реальні успіхи, результати та зростання вагомості даної інноваційної форми навчання, як із боку викладачів, так і з боку учнів. Зважаючи на події останніх років в Україні (пандемія, війна), дистанційне навчання стало реальним порятунком тисяч дітей і перебуває на етапі свого інтенсивного розвитку та стабілізації. У статті розкрито практичні аспекти та досвід використання дистанційного навчання, висвітлено психолого-педагогічні труднощі й недоліки, проаналізовано особливості адаптації та переваги, з якими зіткнулися учні за майже 5 років навчання в дистанційному форматі. Початкове негативне ставлення, зумовлене браком інформації, неналежним володінням інформаційно-комунікаційними технологіями, проблемами зі зв'язком і труднощами із правильним розподілом часу, поступово долається завдяки набуттю практичного досвіду у процесі дистанційного навчання. Отже, незважаючи на окремі психологічні труднощі, які виникають під час дистанційного навчання, можна відзначити загальну тенденцію до адаптації та прийняття цієї форми як гідної альтернативи аудиторному навчанню. За умов належної організації, ефективного планування часу та підтримки, дистанційне навчання демонструє значні переваги, які сприяють його поступовому впровадженню в освітній процес. У статті показано, що в сучасному освітньому просторі шкільного навчання дистанційна форма стає дедалі більш індивідуалізованою. Швидка та зручна реакція викладачів на запити учнів сприяє впровадженню особистісно орієнтованих підходів до навчання, а також забезпечує можливість надання додаткових блоків матеріалів, адаптованих до потреб кожного учня і вимог до сучасної освіти.

У статті доводиться, що отримані у процесі дослідження дані можуть бути основою для розроблення ефективних навчальних програм, що враховують специфіку дистанційного навчання. Вони також можуть бути використані для вдосконалення платформ для онлайн-освіти та розуміння динаміки того, як учасники освітнього процесу адаптуються до змін у форматі навчання.

Ключові слова: форми навчання, дистанційне навчання, адаптація до дистанційного навчання, готовність до дистанційного навчання, оцінка дистанційних форм роботи.

The article examines the experience of using distance educational technologies, which has real successes, results and the growing importance of this innovative form of learning, both from the teachers and from the students. Given the events of recent years in Ukraine (pandemic, war), distance learning has become a real salvation for thousands of children and is at the stage of its intensive development and stabilization. The article reveals the practical aspects and experience of using distance learning and highlights the psychological and pedagogical difficulties and shortcomings, analyzes the features of adaptation and the advantages that students have encountered over almost 5 years of distance learning.

The initial negative attitude caused by the lack of information, insufficient knowledge of information and communication technologies, problems with communication and difficulties with the correct distribution of time, is gradually overcome by gaining practical experience in the process of distance learning. Thus, despite some psychological difficulties that arise during distance learning, we can note a general tendency to adapt and accept this form as a worthy alternative to classroom learning. With proper organization, effective time planning and support, distance learning demonstrates significant advantages that contribute to its gradual introduction into the educational process. The article shows that in the modern educational space of school education, the distance form is becoming increasingly individualized. The quick and convenient response of teachers to students' requests contributes to the implementation of personally-oriented approaches to learning, and also provides the opportunity to provide additional blocks of materials adapted to the needs of each student and the requirements for modern education.

The article argues that the data obtained during the study can be the basis for the development of effective curricula that take into account the specifics of distance learning. They can also be used to improve platforms for online education and understand the dynamics of how participants in the educational process adapt to changes in the learning format.

Key words: forms of learning, distance learning, adaptation to distance learning, readiness for distance learning, assessment of distance forms of work.

УДК 159.953.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.5>

Підчасов Є.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Чепелева Н.І.

старший викладач кафедри соціології
та психології
Харківський національний університет
внутрішніх справ

Актуальність. Натепер дистанційне навчання задовольняє не тільки нові освітні потреби населення, а й потреби цивілізації в комунікації, що збільшуються. Такі умови навчання потребують перегляду психолого-педагогічних підходів, взаємин, взаємодій між учасниками освітнього процесу та знаннями, співпраці між учителями й учнями. Сучасна дистанційна освіта швидко розвивається, дозволяє створю-

вати нові форми та моделі освітнього процесу. Необхідне вдосконалення змісту й організації навчальних курсів. Виходячи із цього, можна зробити висновок про те, що педагогічною проблемою сучасної освіти є побудова моделі та поєднання традиційної освітньої моделі та технологій дистанційного навчання. Упровадження дистанційного навчання виконує завдання забезпечення цілеспрямованої диферен-

ціації структури змісту, методів і форм організації освітнього процесу, яке орієнтоване на задоволення освітніх інтересів і запитів учнів, розвитку нахилів і здібностей кожного з них, реалізує мету – досягти ефективних освітніх результатів [1].

Метою освітнього процесу є не лише засвоєння конкретних знань і навичок, а й формування соціальних якостей і вмінь, які необхідні для розвитку особистості учня. У цьому контексті педагогічним завданням кожної школи є прагнення розвинути в учнів особистісні та соціальні вміння – лідерство, здатність працювати в колективі, впевненість у собі, емпатію, внутрішню мотивацію й особистісну незалежність.

Напрацювання вітчизняних і зарубіжних науковців, теоретиків і практиків із теоретичних, методологічних і методичних проблем дистанційного навчання представлені в роботах Л.В. Власенко [1], Т.В. Гарбуза [2], С.М. Дерба [3], М.І. Жалдак [4], О.П. Муковіз [5]; організація, підготовка та проведення дистанційних уроків відображені в роботах Г.В. Ситар [6], О.В. Пасічник [7].

Метою роботи є визначення психолого-педагогічних особливостей адаптації школярів до дистанційного навчання, аналіз ключових ускладнень у навчанні, зумовлених його дистанційною формою.

Основний зміст. Дистанційне навчання будується на віддаленій і самостійній роботі учнів. Очний формат дистанційного навчання по суті істотно не відрізняється від аудиторної форми, за умови ефективного використання інформаційних технологій. Самостійна ж робота набуває специфічних особливостей. По-перше, доля самостійного освоєння тем зростає; по-друге, учні самі можуть обирати зручний для них графік і темп навчання, у разі виникнення труднощів в освоєнні матеріалу в них є можливість звернутися по допомогу до викладача, проконсультуватися з ним в актуальному режимі – у чаті, на форумі, електронною поштою, або відтерміновано, традиційно, безпосередньо під час онлайн-занять. Оцінювання знань кожного учня часто відбувається автоматизовано, що зменшує суб'єктивізм оцінювання, але робить його більш формалізованим. Для ефективності такого навчання учні мають:

- навчитися самостійно здобувати знання;
- користуватись різними джерелами інформації;
- уміти працювати із цією інформацією за допомогою різноманітних способів пізнавальної діяльності;
- мати можливість виконувати освітню діяльність у зручний час;
- бути технологічно озброєними знаннями, уміннями та засобами інформаційно-комунікаційних технологій.

За таких умов ефективність навчання підвищується, адже воно спрямовується на вироблення в учнів умінь самостійно сформувати навички самоосвіти, що допомагатиме й надалі.

Під час організації самостійної діяльності учнів у системі дистанційного навчання мають використовуватися новітні педагогічні технології, які б відповідали всім вимогам специфіки цього виду навчання, стимулювали розкриття внутрішнього потенціалу кожного учня та сприяли формуванню соціально значущих у сучасності якостей особистості.

Існує низка технологій дистанційного навчання, що дозволяє реалізовувати основні психолого-педагогічні завдання:

- створювати інформаційний освітній простір;
- формувати в учнів пізнавальну самостійну активність;
- розвивати в них критичне мислення, толерантність, готовність до конструктивного аналізу альтернативних поглядів.

Кожне із завдань психолого-педагогічного впливу спрямоване на формування того чи того вміння чи навички. А для формування пізнавальної активності кожного конкретного учня необхідно враховувати його здатності й інтереси, застосовувати методи навчання у співробітництві; активізувати творчий підхід; широко застосовувати проблемні та дослідницькі методи роботи [2].

Отже, процес дистанційного навчання набуває індивідуалізованого характеру. Оперативне реагування викладачів на запити учнів дозволяє реалізовувати особистісно орієнтовану методику навчання, можливість надання додаткових блоків навчальних матеріалів.

Зазначимо, що інтеграція дистанційних форм навчання у звичну систему освіти і досі мало розроблена в дидактичному та методичному планах. Водночас майже всі навчальні заклади в Україні, які навіть не мають розширеної мережевої комп'ютерної бази, а також часто не мають спеціалізованих приміщень, а то і власне будівель через обстріли та руйнування, готові повноцінно використовувати широкі можливості дистанційного навчання в освітньому процесі, що надає переваги такій формі та дозволяє втримати освіту на прийнятному рівні [3]. На жаль, у реаліях війни освіта багато в чому тримається на ентузіазмі й активній позиції педагогічних працівників, які хочуть зберегти свою школу. Такі педагоги активно працюють над розробленням курсів дистанційного навчання, над своїм рівнем кваліфікації, над компетентністю у сфері інформаційно-комунікаційних технологій (далі – ІКТ).

Важливо, що сучасна педагогічна та психологічна науки перебувають на етапі перебудови й усталення психолого-педагогічних основ організації навчання із застосуванням ІКТ. За понад 5 років вимушеної організації дистанційного навчання в навчальних закладах, особливо на Півдні та Сході України, кожен педагог уже вміє організувати спілкування з учнями в дистанційній формі, створювати навчальні блоги, формувати електронні завдання, що фіксують результати, освітній процес здійснюється за наявності ефективного дистанційного

зворотного зв'язку. В Україні кожен викладач, без винятку, використовує у своїй роботі дистанційну форму навчання, самостійно створює навчальні курси й активно використовує їх у своїй роботі.

Щодо учнів, то численні дослідження щодо їхньої готовності до дистанційного навчання свідчать, що нині велика їх частина вибирає дистанційну форму навчання вимушено, із єдиною метою – «просто навчатися»; менша частина – з метою поповнити та поглибити свої знання; незначний відсоток – відпрацювати свої навчальні знання та навички. У нашій країні досвід участі учнів і вчителів у дистанційній формі навчання вже досить великий, це пояснюється широким використанням дистанційних технологій у сучасному навчально-виховному процесі. Вони активно практикуються протягом кількох років, тому абітурієнти, які вступають у заклади вищої освіти, уже не стикаються із проблемою браку базової компетентності в дистанційних формах навчання [5].

Варто відзначити, що учні, які володіють прийнятною комп'ютерною грамотністю, часто володіють на низькому рівні інформацією про доступні їм форми, ресурси та механізми дистанційної освіти, інакше кажучи, мають низький рівень інформаційної культури. Тому інформуванням і формуванням готовності учнів до такого виду діяльності мають опікуватися загальноосвітні заклади, хоча це і буде додатковим навантаженням [4]. Але варто зазначити, що, можливо, має більший сенс принести в жертву інформаційну складову частину за тією чи іншою темою, сформувавши навички самостійного пошуку та засвоєння інформації.

Для реалізації мети та перевірки ключових припущень нами була застосована авторська анкета, яку було запропоновано учням 7–8-х класів Харківського ліцею № 6 у кількості 68 осіб.

Більше половини респондентів (42%) стверджують, що їм досить зручно навчатися в дистанційній формі, але в частині з них (37%) є ускладнення в навчанні, пов'язані саме з такою формою. Лише 21% респондентів цілком задоволені програмою дистанційного навчання.

33% респондентів нашої вибірки вважають, що у процесі дистанційного навчання їхні знання погіршилися, а 67% респондентів не хотіли б використовувати дистанційне навчання в поглибленій і професійній освіті. Це свідчить про брак компетентності як учнів, так і педагогів у формуванні навичок самостійного пошуку та засвоєння матеріалу, у формах і методах використання дистанційних технологій із метою освіти та самоосвіти.

Також частина респондентів (38%) бачать переваги дистанційного навчання у гнучкості навчального процесу, можливості гнучко поєднувати навчання та вільний час (хобі), для 48% основною його перевагою є навчання в комфортній і звичній обстановці, але 14% не бачать жодних переваг.

Результати оцінювання роботи викладацького складу учнями в рамках дистанційного навчання наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінювання роботи викладацького складу в рамках дистанційного навчання

Твердження	%
Відмінно, усе зрозуміло та цікаво	34
Добре, але хотілося б більше додаткового матеріалу по темам, які вивчаються	27
Задовільно, матеріал не можу засвоїти повною мірою	22
Погано, теми не розумію	11
Не можу відповісти	6

Також основними труднощами навчання в дистанційному режимі учні відзначили незручність користування навчальними платформами (дратують проблеми із платформами навчання, які використовуються в навчальному закладі), великий обсяг матеріалів, що задаються, і складність виконання лабораторних завдань самостійно. Результати відповіді на питання «З якими труднощами ви зіткнулися у процесі дистанційного навчання?» учнями наведено в таблиці № 2.

Таблиця 2

Труднощі, з якими зіткнулися учні у процесі дистанційного навчання (допускалося декілька відповідей)

Твердження	%
Недостатнє володіння інформаційними технологіями.	4
Недостатня кількість навчального матеріалу від учителя.	7
Складність виконання лабораторних завдань без безпосередньої допомоги вчителя.	26
Незручність користування додатками дистанційного навчання.	17
Великий об'єм завдань від учителя.	26
Несвоєчасне виставлення викладачами матеріалів і завдань.	9
Проблеми зі зв'язком.	22
Відсутність живого спілкування класу, відсутність соціалізації.	19

Розглядалися і позитивні твердження щодо дистанційного навчання.

Таблиця 3

Позитивні моменти дистанційного навчання (допускалося декілька відповідей)

Твердження	%
Матеріал подається в доступній формі, більшість уроків із використанням презентацій, що зручно.	28
Не потрібно витрачати час на збори і дорогу до школи.	56
Виключені конфлікти з однокласниками і булінг із боку однолітків.	34
Можливість відвідувати заняття навіть за поганого самопочуття або від'їзду.	37
Можливість використання й освоєння сучасних технологій у навчанні.	41

Респонденти також зазначили, що на суб'єктивному рівні (на рівні відчуттів) їхнє навантаження в навчальному плані в дистанційному режимі збільшилося порівняно з аудиторним навчанням. Можна передбачити, що це пов'язано з перенесенням зони навчання в домівку, суб'єктивним поєднанням території школи і дому, раніше це було обмежене домашніми завданнями.

Можна зробити висновок, що, незважаючи на деякі психологічні труднощі під час навчання в дистанційному форматі, загалом спостерігається тенденція до звикання та прийняття дистанційних форм навчання, як альтернативи аудиторному навчанню, з його суттєвими перевагами в разі правильної організації та розподілу свого часу впродовж дня.

Дані, отримані у процесі дослідження, можуть бути використані в рамках побудови навчальних програм із використанням дистанційних форм навчання, з удосконалення навчальних платформ для дистанційного навчання та розуміння загальної картини реагування учасників навчально-виховного процесу на зміну формату навчання.

Висновки. Підбиваючи підсумки, можна сказати, що учні за 4–5 років дистанційного навчання вже адаптувалися до даної форми реалізації освітнього процесу. Позитивне ставлення учнів до дистанційної освіти є основною умовою, що сприяє формуванню їхньої готовності до активного навчання. Передбачувані труднощі та негативний настрій, зумовлений неналежною поінформованістю, проблемами зі зв'язком, деякими труднощами щодо правильності розподілу часу, компенсується завдяки накопиченню практичного досвіду під час навчання в дистанційній формі. Для ефективної реалізації сучасних педагогічних підходів у викладанні із застосуванням засобів інформаційно-комунікативних і дистанційних технологій існують усі необхідні умови, що дозволяють адаптувати

процес навчання під потреби учнів, відповідно до рівня їхньої готовності та психологічного сприйняття дистанційних форм. Реалізація цих принципів полягає в комплексному докладанні зусиль, орієнтованих на результати впровадження нових форм навчання та виховання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Власенко Л.В., Шинкаренко Н.В. Методи дистанційного навчання. URL: <http://goo.gl/OOOU3Z>.
2. Гарбуза Т.В. Професійна підготовка майбутніх учителів іноземної мови в системі дистанційного навчання університетів Великої Британії : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2015. С. 211–236.
3. Дербя С.М. Дистанційне навчання – допомога чи шкода учням. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2009. № 5 (13). URL: <http://www.ime.edu.ua.net/em.html>.
4. Жалдак М.І., Морзе Н.В., Науменко Г.Г., Рамський Ю.С. Двадцять п'ять років інформатики в школі: проблеми і перспективи. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2009. № 7. С. 3–7.
5. Муковіз О.П. Викладання інформаційних технологій навчання в системі дистанційної освіти MOODLE. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2011. № 3. С. 19–22.
6. Ситар Г.В., Сахарук І.В. Тестові завдання з курсу «Вступ до спеціальності» для студентів спеціальності 6.020303 «Прикладна лінгвістика» : навчальний посібник. Донецьк : ДонНУ, 2010. 45 с.
7. Пасічник О.В. Дистанційні уроки в Moodle. *Теорія і практика використання системи управління навчанням Moodle* : матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції, 30–31 травня 2013 р. URL: <http://2013.moodlemoot.in.ua/course/view.php?id=57>.
8. Robinson B. Innovation in open and distance learning: Some lessons from experience and research. *Innovation in open and distance learning: Successful development of online and Web-based learning*. London Kogan page Limited, 2001. P. 15–27.

ПСИХОЛОГІЧНО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ДИСРЕГУЛЯЦІЇ В ПАЦІЄНТІВ ІЗ НЕРВОВОЮ АНОРЕКСІЄЮ

PSYCHOLOGICAL AND THEORETICAL FOUNDATIONS AND FEATURES OF EMOTIONAL DYSREGULATION IN PATIENTS WITH ANOREXIA NERVOSA

У статті здійснено комплексне дослідження психологічно-теоретичних основ і особливостей емоційної дисрегуляції в пацієнтів із нервовою анорексією. Розглянуто ключові аспекти порушення емоційного контролю, які визначають психопатологічні механізми розвитку цього порушення харчової поведінки. Ми намагаємося акцентувати увагу на тому, що емоційна дисрегуляція є важливою складовою частиною нервової анорексії, яка істотно впливає на розвиток симптомів і ускладнює процес стабілізації клієнтів і клієнток. Однією з основних проблем є порушення здатності до самоусвідомлення емоцій і важкість у їхньому вираженні, що призводить до утримання від емоційних переживань, заперечення власних потреб і емоційних станів, а також їх заміни поведінковими механізмами, зокрема строгими обмеженнями харчування. У статті також розглядаються теоретичні підходи до вивчення емоційної дисрегуляції, зокрема когнітивно-поведінкові моделі, які пояснюють зв'язок між негативними емоціями, харчовими порушеннями та стратегіями самоконтролю. Окрема увага приділена аспектам когнітивних викривлень і теоретичної частини у клієнтів із нервовою анорексією, що посилюють їхні труднощі в розпізнаванні та прийнятті емоцій, що призводить до посилення симптомів порушення. Також висвітлено важливість взаємозв'язку емоційної дисрегуляції із соціальними чинниками, зокрема із впливом культурних і соціальних стереотипів щодо ідеалів краси, що можуть сприяти розвитку анорексії в деяких соціальних групах. Ми пропонуємо поглиблений аналіз психологічних механізмів, що підтримують дисрегуляцію емоцій у пацієнтів із нервовою анорексією та підкреслюють значення корекційних підходів, які орієнтовані на розвиток емоційної усвідомленості, адаптивних стратегій подолання стресу та соціальної підтримки в лікуванні цього порушення. Також зазначено, що сучасні терапевтичні методи мають включати компоненти, які сприяють відновленню здатності до емоційного самоконтролю, забезпечують тим самим більш стійкі результати терапії та зменшення ризику рецидивів.

Ключові слова: нервова анорексія, емоційна дисрегуляція, емоційний контроль, психологічні механізми, когнітивні викривлення,

терапевтичні підходи, харчові розлади, самоусвідомлення, соціальні фактори.

This article provides a comprehensive examination of the psychological and theoretical foundations and features of emotional dysregulation in patients with anorexia nervosa. The key aspects of emotional control disruption that define the psychopathological mechanisms underlying the development of this eating disorder are discussed. The authors emphasize that emotional dysregulation is a crucial component of anorexia nervosa, significantly influencing the development of symptoms and complicating the treatment process. One of the main issues is the disruption of the ability to self-awareness of emotions and the difficulty in expressing them, which leads to emotional suppression, denial of one's needs and emotional states, and their substitution by behavioral mechanisms, such as strict food restriction. The article also explores theoretical approaches to studying emotional dysregulation, particularly cognitive-behavioral models, which explain the connection between negative emotions, eating disturbances, and self-control strategies. Special attention is given to cognitive distortions in patients with anorexia nervosa, which exacerbate their difficulties in recognizing and accepting emotions, thus contributing to the intensification of the disorder's symptoms. Furthermore, the importance of the relationship between emotional dysregulation and social factors, such as the influence of cultural and social stereotypes regarding beauty ideals, is highlighted, as these may contribute to the development of anorexia in certain social groups. The authors offer an in-depth analysis of the psychological mechanisms that sustain emotional dysregulation in patients with anorexia nervosa and emphasize the importance of corrective approaches aimed at enhancing emotional awareness, adaptive stress-coping strategies, and social support in the treatment of this disorder. The article also notes that contemporary therapeutic methods should incorporate components that restore the ability for emotional self-regulation, thereby providing more sustainable therapy outcomes and reducing the risk of relapse.

Key words: anorexia nervosa, emotional dysregulation, emotional control, psychological mechanisms, cognitive distortions, therapeutic approaches, eating disorders, self-awareness, social factors.

УДК 155.25
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.6>

Саврасов М.В.
д.психол.н., доцент,
професор кафедри загальної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Касрашвілі Т.Г.
аспірант кафедри загальної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Панфілова Г.Б.
к.психол.н., доцентка,
завідувачка кафедри психології
Університет митної справи і фінансів

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження визначається значущістю розуміння емоційної дисрегуляції як психологічного феномену в контексті нервової анорексії, особливо в аспекті її впливу на психічний стан та поведінку індивіда. Нервова анорексія, яка часто є наслідком складних взаємодій психологічних, соціальних і культурних чинників, є однією з тих тем, які потребують детального аналізу з погляду психо-

логії. Це порушення не лише дестабілізує харчову поведінку, але й виявляється у значних емоційних і психологічних труднощах, як-от низька самооцінка, перфекціонізм, страхи, тривога, а також порушення емоційної регуляції. Емоційна дисрегуляція в пацієнтів з нервовою анорексією проявляється у здатності індивіда неадекватно реагувати на емоційні стимули або ж у неспроможності впоратися з емоціями в ситуаціях, що спричиня-

ють сильний емоційний відгук. Це може включати, зокрема, труднощі з вираженням або усвідомленням своїх емоцій, нестійкість емоційного фону, відчуття безсилля перед емоційними переживаннями або навпаки, їх надмірне інтенсивне сприйняття. Такі порушення можуть не тільки ускладнювати соціальну взаємодію й адаптацію, але й заважати бенефіціарам знаходити здорові стратегії подолання стресу або складних емоційних ситуацій. Особливості емоційної дисрегуляції в контексті нервової анорексії необхідно досліджувати з погляду психологічних моделей, як-от теорії емоційної регуляції, перфекціонізму та самооцінки, оскільки саме ці чинники мають визначальний вплив на поведінку індивіда, зокрема і ставлення до харчування, власного тіла та зовнішнього світу. Дослідження таких аспектів дозволяє зрозуміти, чому емоційні реакції пацієнтів часто мають крайні форми, а їхній емоційний стан значною мірою залежить від внутрішніх переконань і стереотипів про ідеальний образ тіла, що піддається сильній самокритиці. Такі чинники, як надмірний контроль за емоціями, перфекціонізм і невміння проявляти вразливість, сприяють розвитку патологічних стратегій регулювання емоцій, що зумовлює спотворення в перцепції тіла та призводить до зниження якості життя. Натепер психологічні підходи до розуміння нервової анорексії зосереджуються на вивченні механізмів емоційної регуляції й особливостей когнітивних процесів, як-от спотворення сприйняття тіла, надмірна увага до деталей і контроль. У цьому контексті важливо звернути увагу на різноманітні психологічні теорії, які пояснюють емоційну дисрегуляцію через аспекти психологічної травми, схильності до негативного мислення, когнітивних викривлень або глибокої внутрішньої напруги. Вивчення таких аспектів дозволяє більш ефективно підходити до психологічної допомоги, спрямованої на покращення емоційної регуляції, формування здорових механізмів переживання та вираження емоцій. Актуальність дослідження полягає також у необхідності розроблення психологічних підходів і методик, що дозволяють працювати з емоційною дисрегуляцією у клієнтів із нервовою анорексією, зокрема в контексті психотерапевтичної допомоги та психологічної підтримки. Важливо дослідити, яким чином терапевтичні стратегії можуть бути адаптовані до потреб таких клієнтів і клієнток, з урахуванням їхніх особливостей емоційної регуляції. Вивчення психологічних аспектів емоційної дисрегуляції в нервовій анорексії не лише дозволить глибше зрозуміти механізми, що стоять за розвитком цього розладу, але й сприятиме покращенню якості психологічної допомоги та створенню індивідуальних планів терапії, що базуються на корекції емоційної регуляції та розвитку здорових стратегій подолання емоційних труднощів.

Мета дослідження – зробити аналіз порушень емоційної регуляції в пацієнтів із нервовою анорексією в Україні порівняно з міжнародними

дослідженнями. Окрім клінічних аспектів, важливо враховувати соціокультурний контекст, зокрема культурні традиції, вплив сімейного середовища та доступ до медичних послуг. Україна має свої специфічні чинники, що впливають на фізичне та психічне здоров'я громадян, зокрема соціокультурні стереотипи щодо ідеального тіла та харчування, які можуть сприяти розвитку та підтримці нервової анорексії. Особливу увагу варто приділити вивченню емоційного контролю в людей із нервовими розладами харчування порівняно з тими, хто не має таких порушень. Це дасть змогу визначити специфічні аспекти, які потребують урахування під час розроблення терапевтичних підходів в Україні. Порівняльний аналіз із міжнародним досвідом дозволить виявити спільні тенденції та культурні особливості, що допоможе створити більш ефективні й адаптовані стратегії лікування та підтримки пацієнтів із нервовою анорексією в українському контексті.

Виклад основного матеріалу. Харчування є однією із ключових складових частин здорового способу життя. Порушення харчової поведінки зазвичай виникають у підлітковому й у старшому юнацькому віці та належать до психічних порушень, які становлять підвищений ризик для здоров'я. В Україні тяжко знайти офіційні статистичні дані щодо поширеності цих відхилень, оскільки вони часто об'єднуються з іншими порушеннями, як-от поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними розладами та соматичними чинниками, у статистичних звітах. Такий дефіцит даних ускладнює оцінювання масштабів проблеми та впровадження ефективних заходів профілактики й лікування [5]. Здорове харчування є основою фізичного та психологічного благополуччя. Порушення харчової поведінки, як-от нервова анорексія, виводять із балансу організм і емоційний стан людини, впливають на її мислення, настрій і поведінку. Такі порушення можуть загострювати тривожність, депресію та створювати труднощі в адаптації до повсякденного життя. Для подолання цих проблем важливо використовувати комплексний підхід, який поєднує психологічну підтримку, корекцію харчових звичок і роботу над відновленням внутрішніх ресурсів, спрямованих на стабільність і гармонію [1]. Нервова анорексія пов'язана зі зменшенням об'єму церебральної тканини через брак харчування, що може частково регресувати за відновлення маси тіла. Підлітковий вік (11–14 років) є критичним через інтенсивні соматичні, когнітивні та соціальні трансформації, підкріплені соціальною стигматизацією, культурними стандартами зовнішності та тиском однолітків. Прагнення до автономії та відокремлення від батьків також підвищує вразливість до розвитку розладів харчової поведінки. Лікування є складним і має високу частоту рецидивів, а хронічний перебіг спостерігається в 19,6% пацієнтів [2]. Юнацький вік є критичним етапом формування особистісної ідентичності та самоусвідомлення. Підлітки активно шукають

своє місце в суспільстві, визначають особисті цінності та життєві орієнтири. Цей період супроводжується пошуком ролей, експериментами з різними ідентифікаціями та відчуттям внутрішніх суперечностей, що часто спричиняють стрес. Водночас формуються стійкі життєві звички та моральні принципи, що впливають на подальший розвиток особистості. Вплив зовнішніх чинників, зокрема оточення та соціального контексту, значно визначає цей етап, який має вирішальне значення для майбутнього соціального й особистісного становлення [6]. Підлітковий період характеризується інтенсивними змінами в емоційному, соціальному та когнітивному розвитку особистості. Це час значних трансформацій, коли молодь активно формує свою ідентичність, визначає свої цінності, погляди та ролі в житті. Самоусвідомлення та пошук власного місця у світі є центральними аспектами цього процесу, який триває не лише в підлітковому віці, але й у молодшому дорослому періоді. У цей час молоді люди розвивають здатність до абстрактного мислення, що дозволяє їм краще орієнтуватися у складних питаннях, коригувати свої переконання й адаптувати поведінку відповідно до нових ідеалів і цінностей. Цей період є критичним для подальшого формування життєвих орієнтирів, які впливатимуть на їхній успіх та задоволення в майбутньому. [7]. Підлітковий період є важливим етапом формування особистості, де відбувається активний розвиток емоційних, соціальних і когнітивних аспектів. Молодь визначає свої цінності та ролі, що впливає на ставлення до себе та світу. Розвиток абстрактного мислення дозволяє краще розуміти складні питання й адаптувати переконання. За теорією Хільди Браш, взаємодія «мати – дочка» критична для формування его та незалежності дитини. Невідповідність у задоволенні її потреб може призводити до порушень харчової поведінки й емоційних проблем у майбутньому [3]. З 1871 р. виявлено, що жінки з нервовою анорексією часто уникають або приховують емоційні проблеми, що вказує на порушення емоційної регуляції як ключовий чинник розладу. Пацієнти зосереджуються на їжі, вазі та формі тіла, намагаючись контролювати емоційний дискомфорт, що лише погіршує проблему й ускладнює відновлення. Це перешкоджає розвитку здорової емоційної регуляції та психічного благополуччя [2]. Тісний зв'язок між емоційним станом і поведінкою за анорексії є складним. Клієнти часто звертають свою увагу на їжу, вагу та зовнішній вигляд, намагаючись уникнути неприємних емоцій. Це може бути способом зменшити емоційний стрес, але насправді лише погіршує ситуацію й ускладнює процес одужання [4]. Дослідження порушень емоційного контролю в людей, які страждають на нервову анорексію, є однією із ключових тем у сучасних психологічних науках. Це захворювання, яке характеризується значними порушеннями харчової поведінки, має серйозні психічні, соціальні та фізіологічні наслідки для

людини. Останні наукові досягнення дозволяють детальніше зрозуміти механізми порушення емоційної регуляції у клієнтів із нервовою анорексією, що відкриває нові горизонти для вдосконалення методів стабілізації та реабілітації таких бенефіціарів. Порушення емоційного контролю в людей із нервовою анорексією тісно пов'язані із глибокими психопатологічними процесами, які зачіпають як біологічну, так і психологічну складову частину порушення. Психологічні та біологічні механізми, що лежать в основі цих порушень, включають дисфункцію нейрохімічних процесів, пов'язану з порушенням емоційного реагування та стресової адаптації. Окрім того, дослідження вказують на значущу роль гормональних дисбалансів. Нервова анорексія як порушення харчової поведінки не лише спричиняє дисбаланс у харчових звичках, але й призводить до значного емоційного напруження, що проявляється у вигляді постійного страху щодо фізичної форми та ваги тіла, а також хронічного відчуття сорому та тривоги. Це почуття є суттєвою перешкодою для нормальної емоційної регуляції і значно ускладнює процес відновлення. Сучасні дослідження також вказують на те, що люди з нервовою анорексією мають труднощі з усвідомленням і вираженням своїх емоцій, що є важливою складовою частиною емоційної регуляції. Дефіцит рефлексивної діяльності в таких осіб призводить до низької здатності до саморегуляції та негативно впливає на їхні міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію. Така ситуація веде до ізоляції клієнтів від оточення, що лише поглиблює їхню емоційну нестабільність і підтримує «хворобливі» стереотипи харчової поведінки. Особливу увагу в сучасних дослідженнях приділяють ґендерним аспектам, оскільки нервова анорексія частіше діагностується в жінок. Біологічні, соціокультурні та психологічні чинники, зокрема і вплив медіа на формування стандартів краси та ґендерних очікувань, сприяють розвитку цього порушення. Також важливим аспектом є перфекціонізм та компульсивне мислення, які часто виступають як основні риси особистості в осіб із нервовою анорексією. Ці риси особистості поглиблюють емоційну нестабільність і сприяють підтримці порушення. Дослідження також свідчать про важливість родинної динаміки в розвитку нервової анорексії. Токсичні родинні стосунки, емоційна нестабільність у батьків, а також надмірний контроль або брак емоційної підтримки з боку близьких можуть сприяти формуванню цього порушення. Взаємодія з таким середовищем може стати детонатором для початку порушення в осіб з деякими психоемоційними вразливостями, як-от схильність до тривоги, депресії або низької самооцінки. Ефективна стабілізація нервової анорексії потребує комплексного підходу, який включає психотерапевтичні методи, медичну терапію, а також корекцію емоційної регуляції та рефлексії. Когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ) є однією з найбільш ефективних методик для корекції порушень харчо-

вої поведінки й емоційної регуляції, оскільки вона допомагає пацієнтам усвідомити хибні переконання та стереотипи, що стоять за їхньою поведінкою, а також дає змогу розвивати навички емоційної саморегуляції. Важливим етапом терапії є також корекція харчових звичок і нормалізація фізичного здоров'я клієнтів. Загалом, необхідність комплексного підходу до стабілізації нервової анорексії, який включає як медичні, так і психологічні методи, а також фокус на емоційну регуляцію, є важливою умовою для зменшення симптомів і покращення якості життя осіб, що страждають на це порушення. Поглиблене вивчення механізмів порушення емоційного контролю та подальші дослідження цієї проблеми допоможуть удосконалити психологічну підтримку клієнтів із нервовою анорексією, що сприятиме поліпшенню їхнього психічного та фізичного здоров'я, а також психологічного благополуччя [8].

Загальний висновок полягає в тому, що нервова анорексія є складним емоційним станом, який потребує всебічного розуміння та підтримки. Важливо пам'ятати, що для ефективної допомоги необхідно враховувати не тільки фізичні чи поведінкові аспекти, а й емоційні та психологічні чинники, що є основою цього стану. Ключовим моментом є усвідомлення того, що людина, яка переживає нервову анорексію, часто відчуває відчуженість від власних емоцій і тіла, що може ускладнити сприйняття себе і своїх потреб. Одним із найбільших викликів є те, що емоції та почуття цієї особи часто перебувають на периферії її уваги. Вона може не усвідомлювати або уникати контакту із власними переживаннями, замінювати їх прагненням до контролю над своїм тілом. Це відчуження від своїх почуттів часто призводить до того, що людина сприймає своє тіло крізь призму цифр на вагах або стандартів зовнішності, забуває про внутрішні емоційні потреби. Такий погляд може спотворювати сприйняття себе та власної вартості. Еволюція підходів до роботи із цією темою показує, як змінюються наші уявлення про емоційну природу цього стану. Якщо раніше фокус був на зміні харчових звичок чи поведінкових патернів, нині важливо приділяти більше уваги емоційним аспектам. Адже розуміння того, як людина переживає свої емоції, її здатності регулювати почуття та взаємодіяти з іншими стає важливим ключем до зміни ставлення до себе та власного тіла. Успішне відновлення та підтримка здорового ставлення до себе потребують акценту на розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Важливою частиною є прийняття себе без оцінки та засудження, коли особа може побачити себе цілісно і з повагою до власних емоцій. Психологічна підтримка має орієнтуватися на створення простору для осмислення та вираження емоцій, що дозволяє глибше зрозуміти їхній вплив на власне сприйняття та поведінку. Зрештою, важливо працювати не лише над змі-

ною харчових звичок чи фізичних характеристик, а й над відновленням гармонії в емоційному сприйнятті, що створює основу для здорового та позитивного ставлення до себе, свого тіла та психологічного благополуччя.

Експериментальна частина.

Учасники

У дослідженні взяли участь 45 дорослих осіб (35 жінок, 10 чоловіків), у яких діагностовано нервову анорексію згідно із критеріями, установленими Діагностичним і статистичним посібником DSM-5. Усі учасники віком від 18 до 40 років. Для порівняння була сформована контрольна група із 45 осіб без психічних або харчових розладів, серед яких 35 жінок і 10 чоловіків.

Методи та процедури

Вимірювання емоційного контролю: учасники були проінформовані про використання Шкали емоційного контролю (Emotional Control Scale, ECS), що складається із 20 запитань, які оцінюють здатність керувати емоціями в різних ситуаціях. Усі учасники заповнили цю шкалу перед проведенням основної частини експерименту.

Експериментальне навантаження: для викликання емоційних реакцій застосовано психологічний стресорний тест, що включав презентацію фотографій, які індукують стресові ситуації, як-от зображення конфліктних або травматичних подій. Завдання полягало в тому, щоб спостерігати за поведінкою учасників під час цієї стресової експозиції.

Вимірювання фізіологічних відгуків. Під час експерименту було виміряно пульс учасників і шкірний опір, що дозволяє об'єктивізувати їхні емоційні реакції на стресові стимули.

Статистичний аналіз. Отримані дані були оброблені за допомогою t-тесту для порівняння рівня емоційного контролю та фізіологічних показників між учасниками з діагнозом нервової анорексії та здоровою контрольною групою.

Результати

Аналіз показав статистично значущі відмінності в рівні емоційного контролю між учасниками з нервовою анорексією та контрольною групою. Учасники з нервовою анорексією продемонстрували значно менший рівень емоційного контролю, особливо під час експериментальної стресової ситуації.

Учасники з нервовою анорексією: середній бал на шкалі емоційного контролю = 45 (SD = 5).

Контрольна група (особи без діагнозу): середній бал на шкалі емоційного контролю = 60 (SD = 4).

Ці дані підтверджують гіпотезу про менший рівень емоційного контролю в осіб із нервовою анорексією, що відображає більш виражену емоційну дисрегуляцію серед цієї групи. Результати також вказують на значну різницю у фізіологічних відгуків між групами, що демонструє сильнішу реакцію на стрес у пацієнтів із нервовою анорексією.

Висновки. У даній науковій роботі було досліджено психологічно-теоретичні основи й особливості емоційної дисрегуляції у клієнтів із нервовою анорексією. Результати дослідження підтверджують гіпотезу про значну роль порушень емоційного контролю в розвитку цього психічного стану. Виявлено, що клієнти з нервовою анорексією мають серйозні порушення з емоційною регуляцією, що може впливати на їхнє ставлення до їжі та харчові звички. Брак здатності до саморегуляції емоцій є ключовим аспектом, що сприяє виникненню та прогресуванню цього порушення. Отримані результати підкреслюють необхідність розроблення та впровадження психотерапевтичних підходів, спрямованих на покращення емоційного контролю в пацієнтів із нервовою анорексією. З огляду на те, що порушення емоційного контролю є однією з основних причин розвитку цього порушення, методи, як-от когнітивно-поведінкова терапія ц інші психотерапевтичні техніки, можуть бути ефективними для покращення емоційної регуляції та, відповідно, зниження ризику рецидивів. Важливими є також подальші дослідження для глибшого розуміння механізмів емоційної дисрегуляції та розроблення нових терапевтичних стратегій для стабілізації нервової анорексії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ulfvebrand S., Birgegård A., Norring C., Högdahl L., von Hausswolff-Juhlin Y. Psychiatric comorbidity in women and men with eating disorders: Results from a large clinical database. *Psychiatry Research*. 2015. № 230 (2). P. 294–299. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.09.008>.
2. Amianto F., Northoff G., Abbate-Daga G., Fassino S., Tasca G.A. Is anorexia nervosa a disorder of the self? A psychological approach. *Frontiers in Psychology*. 2016. № 7. P. 849. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00849>.
3. Oppenheimer E.T. Adverse sexual experiences in childhood and clinical eating disorders: A preliminary description. *Journal of Psychiatric Research*. 1985. № 19. P. 157–161.
4. Seidel M., King J.A., Ritschel F., et al. The real-life costs of emotion regulation in anorexia nervosa: A combined ecological momentary assessment and fMRI study. *Translational Psychiatry*. 2018. № 8 (1). P. 28. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0004-7>.
5. Ільницька Т. Розлади харчової поведінки: міфи та факти. *Нейро NEWS*. 2018. № 4. P. 6–7.
6. State Adolescent Health Resource Center. Developmental tasks and attributes of late adolescence/young adulthood (Ages 18–24 years). 2019. URL: <http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/Documents/SAHRC%20AYADevelopment%20LateAdolescentYoungAdulthood.pdf>.
7. Orthorexia: When healthy eating turns against you. Orthorexia: When healthy eating turns against you. *The Guardian*. 2018. URL: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/sep/26/orthorexia-eating-disorder-clean-eating-dsm-miracle-foods>.
8. Саврасов М., Касрашвілі Т. Теоретичні основи порушення емоційного контролю у людей, що страждають на нервову анорексію. *Психологія*. 2024. № 4, 3. С. 93–100.

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ У ПРОЦЕСІ АКАДЕМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF CREATIVITY OF FUTURE LAWYERS IN THE PROCESS OF ACADEMIC ACTIVITY

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.7>**Саврасов М.В.**

д.психол.н., доцент,
в.о. завідувача кафедри загальної
та диференційної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»,
провідний науковий співробітник
лабораторії практичної психології освіти
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
Національної академії
педагогічних наук України

Тимцюрак Ю.В.

аспірант кафедри загальної
та диференційної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Цікало Ю.А.

аспірант кафедри загальної
та диференційної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Теоретико-методологічний аналіз особливостей професійної підготовки майбутнього юриста в умовах сучасного вишу уможливорює розуміння його креативності як чинника досягнення позитивного результату в академічно-професійній активності, що розкривається у продуктивній комунікації з навколишнім академічно-професійним середовищем, суттєво сприяє задоволенню значущих для людини освітньо-теоретичних і практичних юридичних потреб.

Окремі дослідники виділяють такі компоненти креативності: когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий, оцінний, внутрішньоособистісний і міжособистісний. Додатково можуть виділятися підсистеми реалізації креативного потенціалу, що пов'язані з науково-теоретичною підготовкою, дидактико-методичною підготовкою й особистістю майбутнього фахівця, особливостями його мотивації, самоорганізації, когнітивного розвитку та міжособистісної взаємодії, а також структурно-функціональні параметри таких його психологічних підсистем, як дидактична підсистема, виховна підсистема, організаційно-управлінська підсистема, підсистема самовдосконалення та громадсько-педагогічна підсистема.

Емпіричний аналіз факторних структур креативності майбутніх юристів на ключових етапах навчання дозволяє виявити її описати її специфіку. На початку навчання у вишій креативність майбутніх юристів вирізняється дифузністю зв'язків і домінуванням прояву окремих креативних здібностей – оригінальності в генерації ідей і гнучкості у створенні творчих продуктів. Починаючи із третього курсу відбувається інтеграція психологічних здібностей у сфері вербальної та невербальної креативності майбутніх юристів. Ця тенденція прогресує за умови продовження навчання на магістерському рівні вищої освіти, причому внутрішні зв'язки в межах чинників креативності майбутніх юристів стають міцнішими.

Ключові слова: майбутній юрист, особистість, академічна діяльність, вербальна креативність, невербальна креативність, дисперсія, фактор, структура.

Theoretical and methodological analysis of the features of the professional training of a future lawyer in the conditions of a modern university makes it possible to understand his creativity as a factor in achieving a positive result in academic and professional activity, which is revealed in productive communication with the surrounding academic and professional environment, and significantly contributes to the satisfaction of educational, theoretical and practical legal needs that are significant for a person.

Some researchers distinguish certain components of creativity: cognitive, emotional, motivational, behavioral, evaluative, intrapersonal and interpersonal. Additionally, subsystems of the realization of creative potential can be distinguished, which are associated with scientific and theoretical training, didactic and methodological training and the personality of the future specialist, the features of his motivation, self-organization, cognitive development and interpersonal interaction, as well as the structural and functional parameters of such psychological subsystems as the didactic subsystem, the educational subsystem, the organizational and managerial subsystem, the self-improvement subsystem and the public and pedagogical subsystem.

Empirical analysis of the factor structures of the creativity of future lawyers at key stages of training allows us to identify and describe its specifics. At the beginning of higher education, the creativity of future lawyers is characterized by the diffuseness of connections and the dominance of the manifestation of individual creative abilities – originality in the generation of ideas and flexibility in the creation of creative products. Starting from the third year, the integration of psychological abilities in the field of verbal and non-verbal creativity of future lawyers occurs. This trend progresses as studies continue at the master's level of higher education, and the internal connections within the creativity factors of future lawyers become stronger.

Key words: future lawyer, personality, academic activity, verbal creativity, non-verbal creativity, variance, factor, structure.

Креативність професійного юриста завдяки своєрідності його світобачення та світосприйняття, специфіки його практичної та прикладної правозастосовної діяльності багато в чому детермінована його особистісними, прогностичними, морально-етичними, вольовими й активнісними психічними якостями тощо. Панівна контекстна психолого-педагогічна парадигма постулює їх становлення та розвиток у процесі професійної підготовки майбутнього юриста як фахівця в галузі правоохоронної та правозастосовної діяльності, проте, на нашу думку, замало зважають на кон-

текст його подальшої юридичної практики, рівень її ефективності та продуктивності, через неналежний рівень вивчення та систематизації наукових відомостей у сфері креативності майбутнього правника. Постає питання щодо структури та функцій креативності майбутнього юриста на ключових етапах його професійної підготовки, як запоруки формування на належному рівні низки професійно важливих якостей, життєвої самореалізації, продуктивної комунікації ефективного професійного становлення. Саме такі міркування зумовлюють актуальність і доцільність нашого дослідження.

Ф. Barron і D. Harrington визначили специфічними властивостями креативного процесу, продукту й особистості їхню оригінальність, спроможність, валідність, адекватність завданню, ще одна властивість, яка може бути названою придатністю – естетична, екологічна, оптимальна форма, правильна й оригінальна натепер [9].

М. Runco виділено п'ять компонентів: когнітивний, емоційний, поведінковий, міжособистісний (як здатність сприймати креативність інших і працювати з іншими у процесі креативної діяльності), середовище (ключовими характеристиками якого є толерантність, поміркованість і наявність ресурсів) [10]. А. Ferrari, R. Cachia, Y. Punie вважають, що креативність виявляється у процесі взаємодії восьми компонентів: когнітивних здібностей, навичок мислення, мотивації, емоційних процесів, рис особистості, уяви й оцінки [11].

Н. Луцан у процесі реалізації креативного потенціалу визначає п'ять основних підсистем, що пов'язанні з науково-теоретичною підготовкою, дидактико-методичною підготовкою й особистістю майбутнього фахівця, особливостями його мотивації, самоорганізації, когнітивного розвитку та міжособистісної взаємодії, а саме: дидактичну підсистему, виховну підсистему, організаційно-управлінську підсистему, підсистему самовдосконалення та громадсько-педагогічну підсистему [5].

Н. Євдокимова визначає професійну ідентифікацію та професійне становлення майбутнього юриста в контексті юриспруденції, психології, педагогіки та решти суміжних наук. Велика увага приділяється вивченню психолого-юридичних здібностей, стилям юридичної діяльності та професійного спілкування юриста, проблемам професійної правової компетенції, а також професійно важливим якостям особистості юриста [3].

Д. Сафіян підкреслює, що гармонійний розвиток особистості професіонала, розкриття його креативного потенціалу, досягнення ним фахової зрілості та професійної майстерності відбуваються протягом усього його життя. Юридична діяльність, як специфічний вид професійної діяльності, спирається на низку здібностей і характеристик зрілої особистості професіонала, особливо якщо людині властива розвинена професійна суб'єктність або вона долучена до організації й управління професійною діяльністю оточення [8].

А. Рибачук убачає одним зі способів оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх юристів застосування педагогічних технологій, що ґрунтуються на вживанні засобів, що активізують та інтенсифікують діяльність студентів правового профілю та розуміються як система методів, прийомів і засобів, які спрямовані на підвищення ефективності й інтенсивності академічного процесу та перебувають у взаємодії з іншими освітніми аспектами [6].

В. Рижиков розробляв психограму майбутнього юриста і як фрагмент цільової моделі майбутнього фахівця, що впорядковує всі компоненти

вишівського навчально-виховного процесу, тобто мету, завдання, принципи, зміст, форми організації академічного процесу, технічні засоби навчання, а також критерії та методи оцінювання рівня професійної готовності майбутнього юриста, включає до її складу особистісні, мотиваційні, емоційно-вольові компоненти та намагається виділяти економічний аспект його професійного становлення як системний чинник, що упорядковує всі компоненти методики формування економічної культури майбутніх фахівців юридичного профілю [7].

О. Василенко пропонує власну модель організації самостійної роботи студентів-юристів заочної форми навчання, що складається з таких етапів, як: орієнтовний (підготовчий), діяльнісний (виконавчий) і контроль-корекційний (заключний), що сприяє забезпеченню оптимального рівня індивідуально-психологічної готовності студентів до самостійного навчання, засвоєнню майбутніми юристами юридичних знань, набуттю ними практичних умінь, удосконаленню навичок правової роботи, розвитку професійно важливих особистісних характеристик [2].

У дослідженнях Р. Каламаж послідовно розробляється ієрархічна модель професійної Я-концепції майбутніх юристів, що виступає як специфічне особистісне утворення, що є наслідком взаємодії внутрішнього, суб'єктивного світу та зовнішнього середовища, репрезентованого насамперед особливостями юридичної професії й умовами юридичної спільноти. Сутність професійної Я-концепції професійного й особистісного розвитку майбутніх юристів передбачає чітке уявлення про структурні компоненти, механізми її реалізації, функціональне призначення, етапи становлення в умовах вишу, рівні розвитку на основі системи критеріїв і відповідних показників [4].

А. Білоножко досліджує чинники становлення комунікативної культури майбутнього юриста у процесі професійної підготовки та підкреслює, що комунікативна культура майбутнього юриста являє собою інтегративну властивість особистості, що включає комунікативні знання, цінності, досвід спілкування, реалізація яких дозволяє досягати взаєморозуміння між суб'єктами правової діяльності та включає культуру почуттів, мислення, мовлення, культуру здоров'я, що закладає першооснову цілісної професійної культури юристів [1].

З огляду на проведений аналіз особливостей професійної підготовки майбутнього юриста, місце та функцію в цьому процесі креативності, варто вбачати її як детермінант позитивного результату академічно-професійної активності майбутнього юриста, що розкривається в його продуктивній комунікації з навколишнім академічно-професійним середовищем, суттєво сприяє задоволенню власних освітніх (умотивоване, осмислене, емоційно позитивне опанування юридичних знань, правничих умінь і процесуальних навичок) і практичних юридичних потреб (набуття професійно

необхідних правничих якостей, комунікативних характеристик, норм професійного спілкування, морально-етичних цінностей, відчуття особистісної самореалізації та професійної самоактуалізації саме в даній царині, жага подальшого професійного юридичного розвитку).

Метою нашої роботи є проведення аналізу та характеристика структури й основних складових частин креативності майбутніх юристів у процесі професійної юридичної підготовки. Відповідно до поставленої мети дослідження були визначені такі завдання: 1) визначити сучасні науково-теоретичні передумови дослідження структури та складових частин креативності майбутніх юристів; 2) емпірично схарактеризувати особливості структури та будови креативності майбутніх юристів на різних етапах їхньої професійної підготовки; 3) поглибити наявні наукові відомості про психологічну структуру креативності особистості сучасних правників.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, психолого-діагностичне обстеження студентів-юристів на ключових етапах навчання, методи математико-статистичної обробки матеріалу (факторний аналіз отриманих у процесі експерименту даних із використанням методу головних компонент із подальшим обертанням за принципом VARIMAX). У процесі дослідження використано такі психолого-діагностичні методики: тест невербальної креативності Е. Торренса та тест вербальної креативності С. Медніка.

Емпіричну вибірку дослідження становили студенти першого та третього років навчання денної та заочної форм першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 081 Право, що навчаються на факультеті історії і права в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди, загальною кількістю 50 осіб.

Основним завданням дослідження було визначення психологічної структури креативності майбутнього юриста на кожному з етапів навчання у юридичному виші, що і реалізовано нами нижче.

У таблиці 1 показано факторну структуру креативності студентів-першокурсників. Суттєвою від-

знакою отриманої структури виявляється те, що показник швидкості невербальної креативності майбутніх юристів не ввійшов до жодного із двох чинників. Така особливість пов'язана з тим, що у студентів першого курсу показник невербальної швидкості є високим незалежно від типу креативності, отже, за будь-якого рівня інших параметрів креативності показник образної швидкості є високим у студентів-першокурсників, тобто образна швидкість не корелює в них з іншими параметрами креативності, тому не ввійшла на значущому рівні до факторної структури.

Перший фактор (31,3% сумарної дисперсії, факторна вага – 2,51) представлений показниками оригінальності (0,91) та розробленості (0,67) невербальної креативності, а також оригінальністю (0,71) та швидкістю (0,62) невербальної креативності. Через найбільш навантажені компоненти структури – оригінальність вербальної і невербальної креативності – фактор був названий «Здатність до генерації оригінальних ідей».

Другий фактор (31% дисперсії, 2,47 – факторна вага) складений показниками невербальної гнучкості (0,88), невербальної розробленості (0,79), невербальної гнучкості (0,73), невербальної швидкості (0,62). За провідними за навантаженням компонентами – гнучкістю вербальної та невербальною – фактор був названий «Здатність до варіювання та переключення в генерації ідей».

У таблиці 2 показано факторну структуру креативності студентів-третьокурсників. Перший фактор (36%) представлений показниками вербальної креативності, а другий (34%) – невербальної креативності, саме тому фактори дістали відповідні назви «Вербальна креативність» і «Невербальна креативність». Факторна структура пояснює 70% сумарної дисперсії.

У таблиці 3 показано факторну структуру креативності студентів-п'ятикурсників. Так само, як і у третьокурсників, перший фактор (37%) представлений показниками вербальної креативності, а другий (36%) – невербальної креативності, саме тому фактори дістали відповідні назви – «Вербальна креативність» і «Невербальна креативність». Варто зазначити, що відповідні фактори

Таблиця 1

Факторна структура креативності майбутніх юристів на першому році навчання

Показники креативності	Фактор 1	Фактор 2
Швидкість образної креативності	-0,263895	-0,054217
Оригінальність образної креативності	0,913258	0,216524
Гнучкість образної креативності	0,447669	0,733667
Розробленість образної креативності	0,672217	0,102767
Швидкість вербальної креативності	0,622579	0,618013
Гнучкість вербальної креативності	0,015291	0,888380
Оригінальність вербальної креативності	0,712440	0,283852
Розробленість вербальної креативності	0,239290	0,789945
Загальна дисперсія	2,508634	2,474393
Доля загальної дисперсії	0,313579	0,309299

Таблиця 2

Факторна структура креативності майбутніх юристів на третьому році навчання

Показники креативності	Фактор 1	Фактор 2
Швидкість образної креативності	-0,418915	0,601932
Оригінальність образної креативності	-0,110119	0,905861
Гнучкість образної креативності	0,234132	0,748090
Розробленість образної креативності	-0,279723	0,893677
Швидкість вербальної креативності	0,859074	0,209918
Гнучкість вербальної креативності	0,800230	-0,285308
Оригінальність вербальної креативності	0,686336	-0,059714
Розробленість вербальної креативності	0,853955	-0,240395
Загальна дисперсія	2,899351	2,728025
Доля загальної дисперсії	0,362419	0,341003

на 5 курсі навантажені навіть більше, ніж на третьому курсі, і пояснюють 73% дисперсії. Можна достовірно стверджувати, що структурні зв'язки між різними параметрами окремо вербальної та невербальної креативності з віком та мірою досвіду навчальної діяльності за професійним спрямуванням стають міцнішими.

Отже, факторна структура креативності студентів, які опановують юридичну професію, має власну специфіку залежно від етапу навчання. На початку навчання у виші креативність майбутніх юристів вирізняється розмитістю зв'язків і домінуванням прояву окремих креативних здібностей – оригінальності в генерації ідей і гнучкості у ство-

Таблиця 3

Факторна структура креативності майбутніх юристів на п'ятому році навчання

Показники креативності	Фактор 1	Фактор 2
Швидкість образної креативності	-0,488932	0,747186
Оригінальність образної креативності	0,038105	0,830754
Гнучкість образної креативності	-0,007019	0,840015
Розробленість образної креативності	-0,226466	0,858167
Швидкість вербальної креативності	0,850243	0,183850
Гнучкість вербальної креативності	0,782082	-0,277822
Оригінальність вербальної креативності	0,788771	-0,147847
Розробленість вербальної креативності	0,852161	-0,167657
Загальна дисперсія	2,974745	2,851469
Доля загальної дисперсії	0,371843	0,356434

ренні творчих продуктів. Починаючи із третього курсу відбувається інтеграція якостей і здібностей вербальної та невербальної креативності майбутніх юристів. Ця тенденція зберігається до п'ятого курсу, внутрішні зв'язки в межах факторів стають міцнішими.

За результатами проведеного дослідження можемо зробити такі висновки: 1) можемо стверджувати, що креативність майбутнього юриста варто розуміти як чинник позитивного результату академічно-професійної активності майбутнього юриста, що розкривається в його продуктивній комунікації з навколишнім академічно-професійним середовищем, суттєво сприяє задоволенню власних освітньо-теоретичних і практичних юридичних потреб; 2) зазначимо, що на початку опанування професії креативність майбутніх юристів вирізняється розмитістю зв'язків і домінуванням прояву окремих креативних здібностей – оригінальності в генерації ідей і гнучкості у створенні творчих продуктів; 3) на етапі

третього – п'ятого років навчання відбувається інтеграція якостей і здібностей вербальної та невербальної креативності майбутніх юристів, внутрішньофакторні зв'язки показників стають дедалі міцнішими.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білоножко А. Соціально-психологічні чинники становлення комунікативної культури майбутнього юриста у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2008. 21 с.
2. Василенко О. Організація самостійної роботи студентів заочної форми навчання вищих навчальних закладів юридичного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2008. 20 с.
3. Євдокимова Н. Психологічні засади формування суб'єкта правничої діяльності у вищому навчальному закладі : монографія. Миколаїв : Іліон, 2011. 420 с.
4. Каламаж Р. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 45 с.

5. Луцан Н. Підготовка вчителів початкових класів до професійної мобільності в умовах гірського регіону. *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12–13. С. 193–195.

6. Рибачук А. Застосування педагогічних технологій у процесі фахової підготовки майбутніх юристів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2010. 20 с.

7. Рижиков В. Методика формування економічної культури у процесі підготовки майбутніх юристів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2006. 20 с.

8. Саврасов М., Сафіян Д. Стисла характеристика психологічної адаптації судового експерта до

сучасних умов професійної діяльності. *Габітус*. 2020. Вип. 20. Т. 1. С. 267–271.

9. Barron F., Harrington D. Creativity, intelligence and personality. *Ann. Rev. of Psychology*. 1981. V. 32. P. 439–476.

10. Encyclopedia of Creativity : in 2 ed. / Steven R. Pritzker, M. Runco (ed.). San Diego ; London : Academic Press, 1999. Vol. 1. 853 p.

11. European Commission. Innovation and Creativity in Education and Training in the EU Member States: Fostering Creative Learning and Supporting Innovative Teaching. Literature review / A. Ferrari, R. Cachia, Y. Punie. Luxembourg : Office for Official Publications of the EC, 2009. 55 p.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

GENDER FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN EARLY ADULTHOOD WITH DIFFERENT LEVELS OF PERFECTIONISM

У статті розглядаються проблеми емоційного вигорання та перфекціонізму, які притаманні як чоловікам, так і жінкам різних вікових категорій, зокрема й у ранній дорослості, особливо підкреслено важливість цього питання в умовах сучасного суспільства. Актуальність дослідження зумовлена тим, що такі особи перебувають на переломному етапі переходу в доросле життя: завершують професійне навчання, починають працювати у вибраній сфері, створюють власну сім'ю та виконують безліч справ, які потребують особливої відповідальності, розумових і фізичних зусиль, що зрештою може призвести до різних наслідків. У статті аналізуються теоретичні засади, які стосуються вивчення гендерних особливостей емоційного вигорання ранньої дорослості залежно від рівня перфекціонізму. Особливу увагу приділено вивченню причин виникнення емоційного вигорання. Виокремлено те, що емоційне вигорання може поширюватись миттєво серед осіб різних професій, які належать саме до групи ризику, як серед чоловіків, так і в жінок. А також залежить від рівня перфекціонізму, який є результатом завищених стандартів діяльності, які висуває до себе особистість, а також постійне її прагнення до досконалості. У статті проведено аналіз результатів дослідження, щоби зрозуміти базові характеристики досліджуваної вибірки та провести її аналіз, що дає можливість зробити висновки про об'єкт дослідження. Також підкреслюється практична значущість дослідження, яка полягає в можливості використання результатів із метою профілактики та подолання проблеми емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості, як у чоловіків, так і в жінок.

Ключові слова: емоційне вигорання, перфекціонізм, рання дорослість, психічне здоров'я, гендерні особливості.

The article examines the problems of emotional burnout and perfectionism, which are inherent in both men and women of different age categories, including in early adulthood, especially emphasizing the importance of this issue in modern society. The relevance of the research is due to the fact that such individuals are at a tipping point of transition to adulthood: they complete their vocational training, begin their working in their chosen domain, create their own family, and perform many tasks that require special responsibility, mental and physical effort, that can ultimately lead to various consequences. The article analyzes theoretical foundations that relate to the study of gender-specific characteristics of emotional burnout in early adulthood depending on the level of perfectionism. Particular attention is given to studying the causes of emotional burnout. It is highlighted that emotional burnout can instantly spread among people of different professions that belong to the risk group, both among men and women. It also depends on the level of perfectionism, that is the result of the inflated standards of activity that a person puts forward to itself, likewise its constant desire for perfection. The article analyzes the results of the study in order to understand the basic characteristics of the studied sample and conduct its analysis, that makes it possible to draw conclusions about the object of the study. It is also emphasized the practical significance of the study that lies in the possibility of using the results to prevent and overcome the problem of emotional burnout in early adulthood, both men and women.

Key words: emotional burnout, perfectionism, early adulthood, gender features.

УДК 159.942.5:316.346.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.8>

Сахно П.І.

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Суржик Р.О.

студентка
Сумський державний університет

Актуальність дослідження (Постановка проблеми). У транзитивному суспільстві, особливо в часи воєнного стану, коли активно культивується увага кожного до свого психічного здоров'я, однією із проблем людей різного віку, статі є емоційне вигорання, його залежність від рівня перфекціонізму.

Емоційне вигорання є поширеною проблемою серед чоловіків і жінок ранньої дорослості. Вони перебувають на переломному етапі переходу в доросле життя: завершують навчання, починають працювати, створюють сім'ю та виконують безліч справ, які потребують розумових і фізичних зусиль. Значні навантаження призводять до емоційного вигорання, що знижує їхню мотивацію до виконання діяльності, перетворює їх на апатичних, безініціативних, тривожних, агресивних осіб, які потребують допомоги. Причини емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості можуть залежати

від сфери діяльності, особистого життя, індивідуальних чинників.

Одним із чинників, що деякою мірою може посилити прояви емоційного вигорання, є перфекціонізм. Такі особи можуть постійно прагнути до досягнення ідеалу й успіху в будь-якій діяльності й у будь-якій сфері, що може бути для них як корисним, так і шкідливим. З одного боку, прагнення до кращого є позитивною рисою особистості ранньої дорослості, яка має розвиватись та не залишатись на одному місці, удосконалювати себе та своє життя, з іншого – щоб досягти ідеальних результатів, особа змушена витрачати значні психологічні ресурси, тому надалі може зіткнутися із проблемою емоційного вигорання. Незважаючи на те, що перфекціонізм як особистісна риса може бути корисним для досягнення успіху, нерідко його сформованість може стати причиною виникнення або посилення проблеми емоційного

вигорання. Якщо особа не досягає поставленої мети, має складнощі на своєму шляху, вона може до останнього спрямовувати свої зусилля на те, щоб досягти ідеалу. Зрештою це стає причиною суттєвого емоційного виснаження, знецінення, апатії, зниження мотивації, оскільки неуспіх є дуже загрозливим для перфекціоністів. Тому особи ранньої дорослості, які мають розвинений перфекціонізм, перебувають у зоні ризику в контексті як виникнення, так і можливого посилення проявів і впливу синдрому емоційного вигорання.

У наукових колах нині бракує досліджень, присвячених вивченню даної проблеми. З огляду на особливості цієї вікової категорії, можна припустити існування залежності між проявами емоційного вигорання та рівнем перфекціонізму. Тому важливим є проведення власного дослідження, що дозволить заповнити прогалини у вивченні цього питання.

Мета дослідження – визначити ґендерні особливості емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості залежно від рівня перфекціонізму.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання.

Предмет дослідження – ґендерні особливості емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості з різним рівнем перфекціонізму.

Завдання статті:

1. З'ясувати теоретичні засади вивчення питань емоційного вигорання та перфекціонізму осіб ранньої дорослості.

2. Емпірично дослідити ґендерні особливості прояву емоційного вигорання та перфекціонізму в осіб ранньої дорослості.

3. Проаналізувати та виділити ґендерні особливості прояву емоційного вигорання та перфекціонізму в осіб ранньої дорослості.

Гіпотеза дослідження: високий рівень перфекціонізму сприяє підвищенню ризику емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез і узагальнення. Методики: 1. «Дослідження синдрому «вигорання»» (Дж. Грінберг); 2. Багатовимірний шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта.

Теоретична значущість дослідження полягає у визначенні ґендерних особливостей проявів емоційного вигорання та розвиненості перфекціонізму в осіб ранньої дорослості, встановлено взаємозв'язок між проявами емоційного вигорання та перфекціонізмом.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використати результати з метою профілактики та подолання проблеми емоційного вигорання в осіб раннього дорослого віку.

Аналіз досліджень і публікацій. Уперше термін «емоційне вигорання» увів учений Х.Дж. Фрейденберг у 1970-ті рр. [8]. Відповідно до визначення Всесвітньої організації здоров'я, вигорання – це стан фізичного й емоційного виснаження, причиною якого є стрес, який може виникнути внаслідок виконання різноманітних професійних завдань, а також під впливом чин-

ників, не пов'язаних із професійною діяльністю, і проявляється у вигляді зменшення продуктивності діяльності, втоми, безсоння, депресії, уживання алкоголю тощо, що надає можливість забезпечити тимчасове полегшення. Емоційне вигорання можна вважати складним психофізіологічним процесом, який характеризується емоційним, психологічним, розумовим і фізичним виснаженням, причиною виникнення чого є тривале емоційне навантаження [2].

Учена Л. П'янківська зазначає, що цей синдром властивий психічно здоровим людям, може виникнути непомітно внаслідок надмірних вимог до особистості під час тривалого емоційного навантаження в діяльності та в інтенсивній міжособистісній взаємодії, що стає причиною вияву виснаження емоційно-енергетичних і внутрішніх ресурсів, дезадаптації людини й інших негативних проявів [9].

Важливим також є розгляд поняття перфекціонізму. Згідно з О. Карпенко, перфекціонізм є результатом завищених стандартів діяльності, які висуває до себе особистість, а також постійне її прагнення до досконалості. Мають місце такі три вектори спрямованості перфекціонізму: орієнтований на себе та на інших; соціально приписаний перфекціонізм. Прагнення до досконалості може бути як здоровим, так і патологічним [3].

На думку Г. Чуйко та Я. Чаплака, ознаками перфекціонізму є [12]: постановка особою нереалістичної мети, прагнення до ідеалу; наявність страху невдачі, думки, що невдача може призвести до особистого краху; відсутність задоволення від досягнутої мети – людина вважає, що вдосконалення не має меж; особа потребує підтвердження успішності та визнання; вважає, що інші мають рівнятися на неї, що вона є зразком поведінки.

Згідно з К. Кленіною, перфекціонізм характеризує прагнення людини до досконалості; пред'явлення високих вимог і нереалістичних стандартів. Перфекціонізм може бути зорієнтованим на себе, на суспільство, що має соціокультурний характер. Якщо батьки були надмірно критичними, вимогливими, то дитина прагне стати досконалою, щоб уникнути критики та несхвалення. Перфекціонізм – це риса, яка характеризується наявністю високих стандартів і відсутністю задоволення від результатів діяльності. На прояв перфекціонізму не впливають стать людини, її вік і освіта [4].

В. Шевчук виділяє два підходи до розуміння поняття «емоційне вигорання» [13]: результативний підхід (структурно-симптоматичний), представники якого вважають, що емоційне вигорання є станом, який включає в себе конкретні та стабільні елементи (симптоми), що свідчать про його сформованість. Основними симптомами є: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень; процесуальний підхід (процесуально-стадіальний), згідно з яким вигорання є процесом, що складається з послідовних стадій, як-от: напруження, опір, виснаження, попереджальна фаза, зниження рівня власної участі,

емоційних реакцій, деструктивна поведінка, психосоматичні реакції та розчарування.

Згідно з А. Бондар, емоційне вигорання можуть спричиняти такі чинники, як особистісні детермінанти (переживання несправедливості, самотності, соціально-економічної нестабільності, низький соціальний інтелект особи); ситуативні чинники (несправедливість, нерівність взаємин, негативні стосунки, конфлікти); професійні чинники (складні комунікації, емоційно насичене ділове спілкування, необхідність постійного саморозвитку, адаптація до нових людей, нецікава робота тощо) [1].

На думку М. Міщенко, емоційне вигорання є характерним для осіб, які перебувають у постійному соціальному контакті, який має емоційний характер. Може поширюватись миттєво серед професій групи ризику; в осіб домінують негативне мислення, перевтома, напруга, тривога, знижена мотивація до виконання діяльності, негативні емоції та перевтому намагаються компенсувати переїданням, алкоголем, курінням [7].

Особи ранньої дорослості, як чоловіки, так і жінки, відчувають хронічну втому, знижену мотивацію до роботи чи навчання, втрачають концентрацію, стають більш конфліктними, дратівливими, перебувають у постійному стресовому стані [6].

Дослідження М. Чаплінської, І. Лисенкова свідчать про те, що жінки ранньої дорослості більш схильні до емоційного вигорання, ніж чоловіки. Їхні когнітивні здібності залишаються на такому ж рівні, як і у чоловіків, а основні прояви вигорання спостерігаються в емоційній сфері. Це можна пояснити тим, що жінки більш схильні до емоційних, ніж до когнітивних порушень. Ця характеристика свідчить про те, що жінки ранньої дорослості можуть відчувати емоційне виснаження за збереження високого рівня продуктивності [10].

У професіях, де домінують чоловіки, спостерігається ґендерна динаміка, яка впливає на емоційне вигорання. Дослідження показують, що жінки в таких колективах часто стикаються з дискримінацією та стереотипами, що підвищує стрес і емоційне виснаження. Чоловіки ж у сферах, де вони в меншості, відчувають тиск через необхідність підтримувати статус і досягати успіху, що може призводити до накопичення емоційних переживань і виснаження [15].

Дослідження Н. Cameron, L. Butcher-Powell виявили, що для чоловіків страх перед тим, що їх уважатимуть слабкими чи невдалими, може бути особливою проблемою, а для жінок – це тиск, пов'язаний зі стереотипами щодо їхньої професійної діяльності, здібності та ролі. Брак підтримки з боку колег чи керівництва, а також почуття відчуженості в середовищі, де домінують чоловіки, можуть призвести до почуття незахищеності та нікчемності, що є чинниками ризику емоційного вигорання [14].

У роботі П. Тарханова вперше досліджено сімейні чинники, що сприяють фізичному перфекціонізму. Установлено, що дисфункціональне емоційне спілкування в родині сприяє його форму-

ванню в молоді. Для дівчат важливими є батьківська критика, зовнішнє благополуччя та сімейний перфекціонізм, тоді як для хлопців значущі лише перші два чинники. Формування фізичного перфекціонізму пов'язане із частою критикою батьків і прагненням приховати проблеми за ідеальним «фасадом». У дівчат також впливає виховання в дусі надмірної вимогливості, тоді як для юнаків цей чинник не завжди є вирішальним [5].

Дослідження П. Циганкової підкреслює, що ключовим чинником комунікативного успіху молодих жінок із високим рівнем деструктивного перфекціонізму є враження, яке вони справляють на оточення. Згідно з дослідженнями Т. Бескової, соціально приписаний перфекціонізм має негативний вплив на суб'єктивне благополуччя жінок і конструктивний вплив на суб'єктивне благополуччя чоловіків. Окрім того, позитивний емоційний фон у чоловіків пов'язаний із високими особистими стандартами, тоді як у жінок – з надмірно критичним ставленням до інших [11].

Результати дослідження Б. Соененс зі співавторами також підтверджують ґендерні відмінності. Зв'язок соціально приписаного перфекціонізму з агресією й асоціальною поведінкою сильніший у хлопців. Також у юнаків дезадаптивні прояви перфекціонізму у спілкуванні сильніше корелюють з домінантним і ворожим стилями міжособистісного спілкування [16].

За дослідженнями Г. Чепурної, чоловіки більш упевнені в собі та конкурентоспроможні, прагнуть до домінування, а жінки більш прямі, чесні, частіше виявляють співчуття, готові до співпраці [11].

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання осіб ранньої дорослості є феноменом особистісної та професійної деформації, це багатовимірний конструкт, сукупність негативних психологічних переживань, які виникають унаслідок щоденного напруження – у вигляді спілкування або надмірного навантаження у професійній діяльності, що призводить до хронічної втоми, негативізму, тривожності, зниження мотивації, виснаження. Емоційне вигорання може виникнути під впливом таких чинників, як особливості професійної діяльності та надмірне навантаження під час навчання. Перфекціонізм є рисою особистості, яка проявляється у прагненні до бездоганності, до ідеалу в усьому. Особи з високим рівнем перфекціонізму можуть відчувати зневіру у власних силах, зниження самооцінки, емоційне виснаження. А особи, які мають проблему емоційного вигорання, можуть посилити її наявним перфекціонізмом.

Однак у наукових колах бракує досліджень, присвячених вивченню ґендерних особливостей і зв'язку між емоційним вигоранням і рівнем перфекціонізму, тому є необхідність у проведенні власного дослідження.

У процесі емпіричного дослідження було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та перфекціонізму серед осіб ранньої дорослості.

За результатами дослідження можна зробити такі висновки:

1. Для вимірювання емоційного вигорання була використана методика «Дослідження синдрому «вигорання»» Дж. Грінберг. Для вимірювання перфекціонізму була використана методика П. Х'юїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової) «Багатовимірний шкала перфекціонізму».

2. Більшість респондентів перебуває на низькому рівні вираженості емоційного вигорання (41,27%), другим найбільш високим показником є середній рівень (38,10%) емоційного вигорання. Високий рівень вигорання спостерігається лише у 20,63% респондентів. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників, хоча частина респондентів усе ж демонструє високий рівень стресу та виснаження.

3. Більшість людей раннього дорослого віку демонструють високий рівень загального перфекціонізму (63,49%), що вказує на їхню схильність до високих вимог до себе й інших. Перфекціонізм, орієнтований на себе, також поширений, із середнім рівнем у 49,21%, тоді як високий рівень трапляється рідше (30,16%). Перфекціонізм, орієнтований на інших, проявляється в середньому рівні перфекціонізму в 61,9% осіб, що свідчить про значну увагу до очікувань оточення. Соціально приписуваний перфекціонізм має більш рівномірний розподіл, але частка високого рівня (36,51%) також досить значна. Це вказує на важливість зовнішніх соціальних стандартів для цієї вікової групи.

4. Середній рівень емоційного вигорання серед жінок становить 9,56, що трохи вищий, ніж серед чоловіків (8,52). Це свідчить про середній рівень вираженості цього показника що серед жінок і чоловіків. Середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, серед жінок становить 67,65, що трохи нижчий, ніж серед чоловіків (70,76). Це свідчить про те, що чоловіки загалом мають трохи вищий рівень перфекціонізму щодо себе, ніж жінки. Середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, серед жінок становить 47,56, що нижчий, ніж серед чоловіків (53,07). Соціально приписаний перфекціонізм серед жінок (56,26) і чоловіків (60,21) має трішки різні значення, можна сказати, що чоловіки більш схильні до соціально приписаного перфекціонізму. Загальний рівень також різниться в жінок (171,47) та чоловіків (184,03).

5. Існує статистично значущий взаємозв'язок між емоційним вигоранням і перфекціонізмом. Особи ранньої дорослості з вищим рівнем соціально приписаного перфекціонізму мають більшу ймовірність мати вищий рівень емоційного вигорання.

6. Дослідження показують, що стать впливає на рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, а також на загальний рівень перфекціонізму серед осіб ранньої дорослості. Водночас значущих відмінностей у перфекціонізмі, спрямованому на себе, соціально прописаному перфекціонізмі

й емоційному вигоранні залежно від статі не виявлено.

Висновки. Синдром емоційного вигорання в людей ранньої дорослості відображає особисту та професійну деформацію, діє як багатовимірний структура, охоплює низку негативних психологічних станів, які можуть мати важкі наслідки.

Перфекціонізм – це риса особистості, для якої характерно прагнення до досягнення ідеалів і досконалості в усіх сферах життя. Він може формуватися під впливом зовнішніх чинників. Люди з високим рівнем перфекціонізму мають розчарування у своїх здібностях, низьку самооцінку, емоційну втому.

Отримані під час емпіричного дослідження результати свідчать про те, що серед осіб ранньої дорослості переважає низький рівень (41,27%) емоційного вигорання, але показник середнього рівня (38,10%) не дуже відрізняється від низького. Це може означати, що емоційне вигорання в осіб ранньої дорослості не є поширеним, однак його середній рівень усе ж свідчить про наявність ризику розвитку цього явища. Така тенденція може вказувати на те, що частина людей зазнає впливу стресових чинників, які не призводять до критичного виснаження, але дають емоційне навантаження.

Емпіричні дослідження показали, що гіпотезу про те, що високий рівень перфекціонізму сприяє підвищенню ризику емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості, підтверджено. Позитивна кореляція між соціально приписуваним перфекціонізмом і емоційним вигоранням пояснюється їх взаємозв'язком: підвищення на одному рівні засноване на бажанні виправдати очікування інших рівнів. Соціально приписуваний перфекціонізм базується на прагненні відповідати очікуванням суспільства, що спричиняє страх осуду та високий рівень стресу.

У підсумку, отримані дані підтверджують важливість комплексного підходу до дослідження перфекціонізму та його впливу на емоційний стан, що створює передумови для подальшої роботи в цьому напрямі. Загалом дослідження підкреслило важливість урахування ґендерних особливостей перфекціонізму в розробленні профілактичних заходів. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на оцінюванні ефективності профілактичних програм у різних групах респондентів. Це сприятиме зниженню ризиків емоційного виснаження та покращенню психологічного благополуччя молодих людей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар А. Емоційне вигорання як внутрішньо-особистісний конфлікт *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика* : матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2019. С. 8–12.
2. Боярська Л., Левчук-Воронцова Т. До питання формування особистості лікаря та профілактика

емоційного вигорання. *IV міжнародна науково-практична конференція*. ЗДМУ, 2023. С. 64–69.

3. Карпенко О. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 144–150.

4. Кленіна К. Перфекціонізм як наслідок завищених соціальних очікувань в осіб юнацького віку. Херсонський державний університет, 2020. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10582/Кленіна_стаття.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

5. Кононенко О. Гендерні особливості проявів перфекціонізму особистості. *Вісник Одеського національного університету*. Серія «Психологія». 2015. № 20 (2 (36)). [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2\(36\).134871](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2(36).134871).

6. Корпань А., Самкова О. Проблема емоційного вигорання у студентів різних закладів освіти. *VI Міжнародна науково-практична конференція*. Херсон, 2021.

7. Міщенко М. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 168–172.

8. Моїсеєнко І. Особливості професійного вигорання педагогів. 2018. URL: https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist_u_krizovich_2016.pdf#page=353.

9. П'янківська Л. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих

навчальних закладів МВС України. 2019. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>.

10. Чаплінська М., Лисенкова І. Гендерні особливості емоційного вигорання серед студентів, що працюють. *UNIVERSUM*. 2024. № 14. С. 396–401.

11. Чепурна Г. Гендерні особливості взаємозв'язку перфекціонізму зі стилями спілкування. *Габітус*. 2021. № 31. С. 230–234.

12. Чуйко Г., Чаплак Я. Проблема перфекціонізму у психології. *Грааль науки : міжнародний науковий журнал*. 2023. № 24. С. 640–646.

13. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141–145.

14. Cameron H., Butcher-Powell L. Gender Differences among IT Professionals in Dealing with Change and Skill Set Maintenance. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*. 2006. № 1. P. 151–157.

15. Raju A., Nithiya D., Tipandjan A. Relationship between burnout, effort-reward imbalance, and insomnia among Informational Technology professionals. *Journal of Education and Health Promotion*. 2022. № 11 (1). P. 296.

16. The intergenerational transmission of perfectionism: parents' psychological control as an intervening variable / B. Soenens et al. 2005. Vol. 19. № 3. P. 358–366.

ПСИХОСОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ УНІВЕРСИТЕТУ: МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ

PSYCHOSOCIAL WELL-BEING OF FOREIGN STUDENTS IN THE UNIVERSITY EDUCATIONAL ENVIRONMENT: MEASUREMENT METHODOLOGY

У статті актуалізовано проблему вимірювання благополуччя особистості, яке активно досліджується в зарубіжних і вітчизняних дослідницьких школах. Водночас зауважується, що часто «за рамками» подібних досліджень опиняється соціальний контекст умов, в яких перебуває індивід, і який детермінує і визначає благополуччя. Предметом наукового дослідження благополуччя у системі «людина – середовище» визначено поняття «психосоціальне благополуччя», під яким розуміється гармонійне поєднання психологічного та соціального функціонування особистості, що створює почуття внутрішнього комфорту, задоволеності життям, позитивне переживання успіху, а також забезпечує здатність адаптуватися та інтегруватися у соціальне середовище, ефективно виконуючи свої соціальні ролі. У статті розкрито теоретичні підходи до змісту поняття, визначено його складники, якими є «приналежність до університету», що досягається завдяки створенню в університеті середовища підтримки, захищеності, поваги до особистості, терпимості до різних думок, поглядів та переконань, толеруванню неупередженості, рівності і справедливості; «академічна самоефективність» як здатність і можливість задоволення освітніх потреб студента через використання ресурсів освітнього середовища, що визначають досягнення і успіху в освітній діяльності, здатність бути активним і продуктивним; «соціальна самоефективність» як здатність до побудови мережі стосунків і контактів в освітньому середовищі, соціальна взаємодія і участь, використання можливостей входження в університетські спільноти як необхідна умова професійної соціалізації і соціальної підтримки.

Представлено авторську діагностичну методику на вимірювання психосоціального благополуччя іноземного студента в освітньому середовищі університету, наводиться опис процедури валідазації, подано структуру і повний тест методики, наведено інтерпретацію шкал.

Ключові слова: благополуччя, іноземний студент, методика на визначення психосоціального благополуччя, психосоціальне

благополуччя, освітнє середовище університету.

The article updates the problem of measuring the well-being of an individual, which is actively studied in foreign and domestic research schools. At the same time, it is noted that often “beyond the scope” of such studies is the social context of the conditions in which the individual is located, which determines and defines well-being. The subject of scientific research on well-being in the “person – environment” system is the concept of “psychosocial well-being”, which is understood as a harmonious combination of psychological and social functioning of the individual, which creates a sense of inner comfort, satisfaction with life, a positive experience of success, and also provides the ability to adapt and integrate into the social environment, effectively fulfilling their social roles. The article reveals theoretical approaches to the content of the concept, defines its components, which are “belonging to the university”, which is achieved through the creation of an environment of support, security, respect for the individual, tolerance for different opinions, views and beliefs, tolerance of impartiality, equality and justice; “academic self-efficacy”, as the ability and possibility of satisfying the student’s educational needs through the use of resources of the educational environment, which determine achievements and successes in educational activities, the ability to be active and productive; “social self-efficacy”, as the ability to build a network of relationships and contacts in the educational environment, social interaction and participation, the use of opportunities to enter university communities as a necessary condition for professional socialization and social support.

The author’s diagnostic methodology for measuring the psychosocial well-being of a foreign student in the educational environment of the university is presented, a description of the validation procedure is given, the structure and full test of the methodology are presented, and the interpretation of the scales is given.

Key words: foreign student, methodology for determining psychosocial well-being, psychosocial well-being, university educational environment, well-being.

УДК 159.9.072.432

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.9>

Чуйко О.В.

д.психол.н., професор,
професор кафедри соціальної
реабілітації та соціальної педагогіки
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Цзяхан Дун

аспірант
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Сюйтун Ден

аспірант
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Актуальність проблеми. В останні десятиріччя інтерес до проблеми благополуччя особистості і виміру його параметрів невпинно зростає. Це викликано глобальними змінами у способі життя багатьох людей, детермінованими нестабільними соціальними умовами і суспільними кризами, зростанням кількості стресогенних факторів, які негативним чином впливають на якість життя і рівень суб’єктивного благополуччя особистості. Водночас добробут часто називають національним пріоритетом урядової політики в усьому світі [7].

Серед інших категорій осіб, які найбільше відчувають і переживають соціокультурний контекст змін, виділяється студентська молодь [1; 2; 4]. Типові для цієї вікової групи труднощі входження у самостійне життя, опанування складних життєвих ситуацій, високі очікування суспільства щодо студентства як «потенційної економічної еліти» (за Парето, 1963), призводять до серйозних психічних і психологічних навантажень. Особливу групу студентства становлять іноземні студенти, для яких сама по собі ситуація освітньої міграції роз-

глядається як важка життєва ситуація, що вимагає актуалізації і використання значної кількості особистісних ресурсів та спеціальних соціально-психологічних компетентностей для адаптації до умов проживання і навчання у незнайомій країні. Адаптація освітніх мігрантів завжди відбувається в процесі акультурації, тобто в процесі постійного прямого контакту між двома різними культурними групами [3], що часто провокує «більшу вразливість іноземних студентів до стресу, пов'язаного з адаптацією в новому середовищі» [6].

За багатьма параметрами іноземні студенти перебувають у менш вигідній соціальній і економічній позиціях, аніж ровесники у себе на батьківщині, дослідники схильні вважати, що іноземні студенти є найбільш вразливою соціальною групою у сенсі загального добробуту і задоволеності життям [8].

Надзвичайно важливим у цьому контексті є вимірювання «індикаторів» благополуччя іноземного студента, яке детерміноване умовами освітнього середовища, в якому він перебуває. На наше переконання, таким індикатором є *психосоціальне благополуччя індивіда* як нерозривна єдність і взаємозв'язок між психологічною і соціальною реальностями буття людини, що виявляється у відчутті задоволення, щастя, комфорту, гармонії, як результат ефективної взаємодії у системі «людина–середовище». Рівень психосоціального благополуччя значною мірою залежить від соціальних умов і безпеки у суспільстві, які можуть впливати на особистісні, когнітивні та емоційні аспекти, забезпечуючи здатність до психосоціального функціонування індивіда.

Психодіагностичні інструменти дослідження благополуччя є нині широко представленими у зарубіжній і вітчизняній літературі. Водночас якщо поняття «психологічне благополуччя», «суб'єктивне благополуччя» є досить концептуалізованими й операціоналізованими в дослідженнях [5], то «психосоціальне благополуччя» теоретично та емпірично обґрунтовані не досить; методики, які б досліджували цей феномен, тим паче у розрізі характеристик впливу на відчуття благополуччя у освітньому середовищі університету, фактично є відсутніми в україномовних версіях.

Мета статті полягає у описі та презентації результатів стандартизації та валідації авторської психодіагностичної методики на визначення психосоціального благополуччя іноземних студентів в освітньому середовищі університету.

Результати дослідження. Концептуальною основою цієї методики є теорії психологічного і психосоціального благополуччя особистості (І. Аршава, А. Вотерман, Е. Носенко, С. Любомирські, Р. Раян, К. Ріфф, М. Селігман, Л. Сердюк, Н. Шварц та ін.), концепція екосистеми в освіті (Бронфенбреннер, 1974, 1977), середовищний підхід у процесі професійної підготовки фахівця соціальної галузі (Р. Вайнола, Ж. Петрович, А. Рижанова, Г. Сазоненко, Н. Чернуха, О. Чуйко), психосоціальний підхід у соціальній роботі (Т. Семигіна, О. Сто-

лярик, Ф. Холліс). Розробка опитувальника психосоціального благополуччя іноземного студента в освітньому середовищі університету почалася із теоретичного конструювання цього поняття (змістова валідація). Для уточнення теоретичного конструкту моделі психосоціального благополуччя було проведено 2 фокус-групи, учасниками яких стали іноземні студенти у кількості 18 осіб.

Зокрема, було з'ясовано, що розгортання військових дій в Україні значним чином вплинуло на психоемоційний стан іноземних студентів, студенти переживають стрес, невизначеність, невпевненість, що негативно позначається на успішності академічного навчання. Вимушений виїзд з України, перехід на онлайн-навчання, проблеми із фізичною відсутністю на практичних заняттях та навчальних практиках, ускладнення освітніх політик іноземних держав щодо визнання дипломів за дистанційною формою навчання вказує на ознаки соціальної ексклюзії щодо цієї категорії осіб. Після проведеного аналізу на з'ясування психосоціальної ситуації іноземного студента в умовах воєнного сьогодення в Україні було сформульовано центральне поняття – «психосоціальне благополуччя студента в освітньому середовищі університету», під яким розуміється «феномен самосвідомості, що характеризується суб'єктивним переживанням щастя і задоволення від здійснюваної освітньої діяльності, яке визначає його подальший успіх, розвиток та самовдосконалення на шляху вирішення професійних та життєвих завдань». Були визначені три виміри психосоціального благополуччя іноземного студента: «приналежність до університету», «академічна самоефективність» та «соціальна самоефективність».

Запропонована нами методика включає 30 запитань, по 10 запитань для кожного виміру (див. додаток 1), що, на наш погляд, є зручним способом діагностування в індивідуальному і груповому форматах.

Для встановлення психометричних характеристик розробленої методики було сформовано вибірку досліджуваних, яка становила 196 осіб – студентів із 8 українських університетів (75% – українські студенти, 25% – іноземні студенти). Учасники добровільно погодилися пройти онлайн-опитування через Google Forms. Перед початком опитування респонденти отримували інформацію про мету дослідження, інструкцію для заповнення та гарантії конфіденційності участі.

Математична обробка даних виконувалась у статистичному пакеті SPSS. Для виконання процедур факторного аналізу ми зупинилися на однофакторному рішенні як такому, що відразу пояснює встановлені закономірності і дає змогу якісно інтерпретувати кожну ознаку. У сукупності 30 ознак пояснюють 43% латентного фактора, який побудував факторний аналіз. Показник внутрішньої узгодженості моделі Cronbach's Alpha становить 0,93. Отримані факторні навантаження перевищують показник 0,8 і перебувають у діапазоні

0,39–0,82, що вказує на узгодженість одновимірної шкали психосоціального благополуччя, про це свідчать також високі значимі кореляції між окремими твердженнями опитувальника.

За результатами факторного аналізу і аналізу надійності, а також аналізу одновимірних розподілів по всіх 30 індикаторах та трьох індексах, побудованих як адитивний індекс і усереднений індекс, було з'ясовано, що всі ознаки є статистично значуще скорельованими між собою.

Розглянемо конкретно по трьох вимірах (індексах):

Індекс приналежності до університету. Всі ознаки статистично значуще скорельовані; Дисперсія = 50,8%, Альфа-Кронбаха = 0,887; значення ІПУ = 5,7.

Індекс академічної самооефективності. Всі ознаки статистично значуще скорельовані: $D = 46,49\%$, Альфа-Кронбаха = 0,867. Водночас факторне навантаження ознаки 2 «*Моє знання української мови дозволяє мені впевнено виконувати завдання та досягати успіхів у навчанні*» виявилось низьким (,002), що загалом не покращує Індекс академічної самооефективності. Натомість, урахування того факту, що домінуюча кількість відповідей була отримана від українських студентів, для яких українська мова є рідною, було вирішено залишити цю ознаку, оскільки вона має більшу актуальність для студентів-іноземців як фактор кращої адаптації до умов освітнього процесу. До того ж видалення цієї ознаки фактично не змінює показник Альфа (він становить 0,868); значення ІПУ = 5,6 за 7-бальною шкалою.

Індекс соціальної самооефективності. Всі ознаки статистично значуще скорельовані: $D = 44,95\%$, Альфа-Кронбаха = 0,834. Водночас факторне навантаження на ознаку 10 «*Я включений(-а) в різні студентські групи (спортивні чи мистецькі клуби, волонтерські групи, студентське самоврядування, тощо)*» отримало невелике факторне навантаження і у разі її вилучення із переліку ознак могло б покращити індекс соціальної самооефективності: $D=48,362\%$, Альфа=0,854. Але її виведення з моделі могло вплинути на іншу ознаку 3 «*В перспективі я планую працювати за спеціальністю (професією), якої навчаюсь*», виведення якої покращило б модель: $D=52,617\%$, Альфа=0,864. Водночас ми припускаємо, що ситуація переходу багатьох університетів на дистанційну, змішану, онлайн-форми навчання значно вплинула на фактор залучення студентів у різні студентські спільноти та групові активності, такі само обмеження відчувають і іноземні студенти, які здебільшого перебувають за територією України. Щодо ознаки 3 припускаємо, що факт роботи за спеціальністю є для багатьох студентів «фактором невизначеності», особливо для соціономічних професій. Часто отримана спеціальність «за дипломом» має широкий діапазон можливостей щодо вибору робочого місця, наприклад диплом «соціального працівника» може «покривати» вибір

робочого місця на посаді «інструктора, консультанта, коуча, радника тощо у соціогуманітарній сфері, і мати більше можливостей для самореалізації «без прив'язки» до отриманої спеціальності.

Водночас відповіді на ці питання є змістовими, оскільки за нашим припущенням і теоретичним обґрунтуванням факт включення і участі у соціальних групах є потужним фактором освітньої соціалізації студентів, а вибір робочого місця за професією посилює мотиваційний складник освітньої діяльності і загалом впливає на академічну задоволеність. Видалення цих ознак робить модель менш компактною, але валідною і надійною, тому ці індикатори в опитувальнику вирішено було залишити.

Наступний етап – перевірка нормальності розподілу. Використання інтервальної шкали Лайкерта дає змогу отримати дисперсію і перевіряти нормальність розподілу. На цьому етапі з'явилися певні труднощі, викликані неможливістю використати нормалізацію через надто скошений розподіл за 7-бальною шкалою значень і «наявний зсув» у бік високих оцінок. Така тенденція пояснюється відповідями на прямі запитання, які стосуються задоволеності освітою і мають ефект «бажаних відповідей». Ці зсуви були скоректовані за допомогою застосування 4-бальної шкали міри згоди з твердженнями, а також за рахунок видалення твердження 4 – «не впевнений(-а)», оскільки відповідь у такий спосіб вказує на відсутність якого-небудь ставлення до тієї чи іншої ситуації суб'єктом, що у випадку оцінювання суб'єктивних ознак благополуччя є неможливою.

У результаті семибальну шкалу було трансформовано в 4-бальну, яка показала нормальний розподіл значень (рис. 1).

Висновки. Розроблена нами методика «Індекс психосоціального благополуччя іноземних студентів в освітньому середовищі університету» являє собою україномовний психодіагностичний опитувальник, призначений для виявлення характеристик психосоціального благополуччя студентів-іноземців, показником якості психосоціального функціонування в освітньому середовищі університету.

Опитувальник адаптований та валідизований на вибірці українських і іноземних студентів, зручний у використанні та може бути застосований у практиках психологічного супроводу студентів.

Методика дозволяє визначити інтегрований показник психосоціального благополуччя студентів в освітньому середовищі, а також рівні трьох його складових частин (шкал): «приналежність до університету», «академічна самооефективність», «соціальна самооефективність». Зокрема, низькі бали за методикою та її окремими шкалами можуть вказувати на психосоціальне неблагополуччя в університеті, виключення та ексклюзію.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у продовженні валідизації та перевірки надійності розробленої методики, зокрема залучення більшої кількості досліджуваних та перевірку ретестової надійності.



Рис. 1. Перевірка нормальності розподілу за 4-бальною шкалою

Додаток 1

Методика: Індекс психосоціального благополуччя іноземних студентів в освітньому середовищі університету» (О. Чуйко, Д. Цзяхан)

Інструкція: прочитайте уважно кожне з наведених тверджень. Оцініть його за 4-бальною шкалою, де 4 – повністю згоден, 3 – швидше згоден; 2 – швидше не згоден; 1 – не згоден.

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я задоволений(-а) своїм статусом студента українського університету та тим, як він сприяє моєму академічному зростанню				
2	Я можу розраховувати на додаткову консультацію та координування з боку адміністрації університету у разі необхідності				
3	Я завжди можу звернутися за допомогою до викладачів та інших студентів у разі виникнення питань (проблем) у процесі навчання				
4	В умовах будь-якого формату навчання (дистанційного, очного, змішаного) я відчуваю активне включення в освітній процес				
5	Я чітко розумію правила і вимоги університету щодо навчального процесу завдяки їхньому зрозумілому поясненню з боку університету				
6	В університеті дотримуються соціальних гарантій (прозорість оплати за навчання, отримання якісної освіти та диплома державного зразка тощо, що значною мірою впливає на моє бажання навчатися в університеті)				
7	Думаю, що отримані знання і диплом українського університету сприятимуть росту в моїй професійній кар'єрі				
8	В університеті цінують та поважають різноманітність культур, поглядів, расову та етнічну приналежність				
9	Мої потреби у доступі до навчальних матеріалів повністю задовольняються				
10	Я відчуваю себе впевненим(-ою) у тому, що навчаюсь в університеті і отримую знання за вибраною спеціальністю				
11	В університеті забезпечується ґендерна рівність				
12	Навчальний процес не є стресовим для мене: вимоги, оцінювання, зворотний зв'язок з викладачами, адміністрацією є налагодженими				
13	В університеті розвинена культура толерантності до іноземних студентів, мовні і міжкультурні бар'єри вирішуються гнучко				
14	Мій особистий комфорт та відчуття безпеки сприяють моєму відчуттю задоволеності навчанням				
15	Матеріально-технічне забезпечення в університеті відповідає потребам студентів у навчанні, є доступним і якісним				
16	Права для всіх без винятку студентів університету забезпечуються рівною мірою однаково				
17	Я активно використовую різні канали комунікації для спілкування з викладачами (групові чати, соціальні мережі тощо)				
18	Я відчуваю себе частиною студентської спільноти університету				
19	Я маю можливості для включення до студентської наукової роботи				
20	В університеті проводяться заходи для ефективної адаптації іноземних студентів і усунення міжкультурних бар'єрів				
21	Я активно використовую запропоновані викладачами бібліотечні ресурси, додаткові освітні заходи для самостійної підготовки				
22	Я маю можливість для стажування у моїй майбутній професії				

23	Я спілкуюсь з іншими студентами групи, отримую від них потрібну інформацію і допомогу				
24	Мої досягнення в академічній успішності мене задовольняють				
25	Моя мотивація до навчання і здобуття освіти в Україні за останні два роки є високими				
26	Я не відчуваю себе ізольованим(-ою), моє перебування в університеті не є формальним				
27	Я відчуваю себе в безпеці у фізичному просторі університету (факультету, де я навчаюсь)				
28	Моє знання української мови дозволяє мені впевнено виконувати завдання та досягати успіхів у навчанні				
29	Я включений(-а) в різні студентські групи та спільноти (спортивні чи мистецькі клуби, волонтерські групи, студентське самоврядування, тощо)				
30	У перспективі я планую працювати за спеціальністю (професією), якої навчаюсь				

Ключ. Відповіді досліджуваних співвідносяться із ключем. За кожною шкалою підраховується сума набраних балів.

Шкали	Номер запитання
Приналежність до університету	4, 5, 6, 8, 11, 15, 16, 18, 26, 27
Академічна самоефективність	1, 9, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 24, 25, 28
Соціальна самоефективність	2, 3, 7, 12, 13, 17, 20, 23, 29, 30

Рівні вияву психосоціального благополуччя за шкалами:

0–10 балів – низький рівень;

11–20 балів – середній рівень;

21–30 балів – підвищений рівень;

31–40 балів – високий рівень.

Можна підрахувати суму балів за всіма шкалами та отримати загальний показник – Індекс психосоціального благополуччя особистості в освітньому середовищі університету:

0–30 балів – низький рівень психосоціального благополуччя;

31–60 балів – середній рівень психосоціального благополуччя;

61–90 балів – підвищений рівень психосоціального благополуччя;

91–120 балів – високий рівень психосоціального благополуччя.

Інтерпретація шкал:

Почуття приналежності до освітнього середовища університету як відчуття фізичної та психологічної безпеки, що досягається завдяки створенню середовища підтримки, захищеності, поваги до особистості, терпимості до різних думок, поглядів та переконань, толерування неупередженості, рівності і справедливості.

Академічна самоефективність як здатність і можливість задоволення освітніх потреб студента через використання ресурсів освітнього середовища, що визначають досягнення і успіхи в освітній діяльності, здатність бути активним і продуктивним.

Соціальна самоефективність як здатність до побудови мережі стосунків і контактів в освітньому середовищі, соціальна взаємодія і участь, використання можливостей входження в університетські спільноти як необхідна умова професійної соціалізації і соціальної підтримки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баснін О.С. Політична активність студентства у контексті трансформації суспільних відносин в Україні : автореф. дис. канд. політ. наук : 23.00.02. 2010. Київ. 18 с.

2. Міхєєва О., Мищак Л. Нові умови соціокультурного середовища студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2023. 1(52). С. 115–118.

3. Наконечна Л. Специфіка аккультурації студентів-іноземців. *EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society*. Issue 2020. 3(II). <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2020.3-2.13>.

4. Чубук Р.В. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до роботи із студентською молоддю : рукопис канд. дис. Південноукраїнський державний педа-

гогічний університет імені К.Д. Ушинського. 2008. Одеса.

5. Чуйко О.В. Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія : Соціальна робота*. 2021. Т. 1(7). С. 62–66.

6. Федотова З. Психічне здоров'я студентів медиків в умовах пандемії COVID-19. 2023. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/502>.

7. Beddington J., Cooper C.L., Field J., Goswami U., Huppert F.A., Jenkins R., et al. The mental wealth of nations. *Nature*, 2008. 455(7216), 1057–1060.

8. Kai Chen, Xiaohui Qiu. Perceived Discrimination, Social Support, and Quality of Life Among International Students in China. 2015. URL: <https://www.ojed.org/index.php/jis/article/view/1182>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІЗНАВАЛЬНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ КРЕАТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТЕХНОЛОГІЙ

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COGNITIVE REGULATION CREATIVITY OF FUTURE TECHNOLOGY TEACHERS

УДК 159.9.072
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.10>

Шайда О.Г.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної
та диференційної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Антонюк Ю.О.

аспірант кафедри загальної
та диференційної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Кушнарєв З.М.

аспірант кафедри загальної
та диференційної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний
педагогічний університет»

Креативність майбутнього вчителя технологій розглядається як здібність до творчого пошуку, нестандартного розв'язання педагогічних завдань у сфері технологій і характеризується швидкістю когнітивних процесів, мислення, їх семантичною гнучкістю, оригінальністю та унікальністю творчого задуму, допитливістю та відкритістю до технологічних інновацій, точністю і сміливістю рішень у ситуаціях педагогічної або технологічної невизначеності, наполегливістю у довершенні та подальшому усвідомленні та вербалізації власних результатів, схильністю до ризику особистим успіхом та професійною репутацією з метою втілення власного творчого задуму.

Когнітивна регуляція креативності майбутнього вчителя технологій забезпечує її теоретизацію та накопичення у професійних знаннях, конкретизацію в практичних уміннях у ході навчально-виховного процесу сучасного вишу, дозволяє максимально врахувати та використати індивідуальні задатки, здібності та можливості студента задля подальшого професійного становлення.

У ході емпіричного дослідження вдалося довести, що висока оригінальність творчих задумів властива майбутнім учителям технологій, які обізнані у характеристиках креативності як психологічної здібності і переконані у тому, що креативність можна розвивати. На етапі третього–п'ятого років навчання у виші поступово зростає значущість для власного креативного розвитку майбутніх учителів технологій, їх обізнаність про можливості власного творчого саморозвитку та гнучкість їхніх когнітивних процесів.

Крім того, встановлено, що чим вищою є здібність до когнітивної регуляції творчо-пізнавальної діяльності майбутнього вчителя технологій, гнучкість його мислення, поінформованість у питаннях професійної педагогічної креативності, впевненість у власному креативному потенціалі, тим імовірно вищою буде його фактична креативність у вербальній та невербальній психологічних площинах.

Ключові слова: особистість, майбутній учитель, учитель технологій, професійна

підготовка, креативність, пізнання, регуляція, кореляція, показник.

The creativity of a future technology teacher is considered as the ability to creatively search, non-standard solutions to pedagogical tasks in the field of technology and is characterized by the speed of cognitive processes, thinking, their semantic flexibility, originality and uniqueness of the creative idea, curiosity and openness to technological innovations, accuracy and courage of decisions in situations of pedagogical or technological uncertainty, persistence in the improvement and further awareness and verbalization of one's own results, a tendency to risk personal success and professional reputation in order to implement one's own creative idea.

Cognitive regulation of the creativity of a future technology teacher ensures its theorization and accumulation in professional knowledge, concretization in practical skills during the educational process of a modern higher education institution, allows for maximum consideration and use of the individual inclinations, abilities and capabilities of the student for further professional development.

In the course of the empirical study, it was possible to prove that high originality of creative ideas is characteristic of future teachers of technology, who are aware of the characteristics of creativity as a psychological ability and are convinced that creativity can be developed. At the stage of the third-fifth year of study at the university, the significance for the own creative development of future teachers of technology gradually increases, their awareness of the possibilities of their own creative self-development and the flexibility of their cognitive processes. In addition, it was established that the higher the ability to cognitive regulation of creative and cognitive activity of the future teacher of technology, the flexibility of his thinking, awareness of issues of professional pedagogical creativity, confidence in his own creative potential, the higher his actual creativity in verbal and non-verbal psychological planes will probably be.

Key words: personality, future teacher, technology teacher, professional training, creativity, cognition, regulation, correlation, indicator.

Креативність професійного педагога поруч із його майстерністю та рівнем інноваційної культури завжди була у фокусі сучасної теоретичної та практичної психології, педагогіки та галузевих методик навчання і викладання. У розрізі навчання технологій особливу цікавість являли аналітично-конструкторські здібності, організаційно-процесуальні вміння та розвинені вміння когнітивної, емоційної та вольової регуляції власної професійної діяльності. За своїм комплексом ці психічні новоутворення семантично та методологічно охоплені концептом

педагогічної креативності та мають накопичувальний ефект, а отже, повинні спиратися на певне досвідно-емпіричне підґрунтя.

Отже, можемо стверджувати, що необхідні першооснови подальшої реалізації та розвитку педагогічної креативності майбутнього вчителя технологій закладаються у процесі його професійної підготовки у виші та поступово розгортаються, набувають кількісної та якісної своєрідності на різних його етапах, повинні містити у своєму систематизованому компонентному складі високорозви-

нені прогностичні, оцінні, творчі, вольові, виконавчі та активні психічні якості тощо.

Отже, виокремлюється питання щодо специфіки та динаміки становлення креативності майбутнього вчителя технологій у процесі академічної діяльності та відповідних механізмів і характеристик психічної регуляції поведінки та діяльності студента. Власне, ці міркування зумовлюють актуальність, своєрідність та доцільність нашого подальшого дослідження.

О.А. Гончарова [3] до основних етапів розвитку креативності вчителя відносить: початковий, на якому креативність виражена на низькому рівні, залишаються межі засвоєних базових способів діяльності, дії утруднені, відсутня ініціатива в постановці цілей; проміжний (з достатнім рівнем креативності), на якому реалізуються власні ідеї, порівнюються між собою різноманітні інноваційні зразки, на основі спостережень, узагальнення фактів створюються більш ефективні способи діяльності або конкретні педагогічні знахідки; завершальний, на якому діяльність набуває дослідницького характеру і якому властивий високий рівень креативності, який виявляється у накопиченні спостережень, коли педагогічні знахідки стають для вчителя стимулом до дослідження, пошуку альтернативи, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків і залежностей.

На думку О.Є. Антонової [1], педагогічна креативність є здатністю до творчого пошуку, нестандартного розв'язання педагогічних завдань і характеризується низкою параметрів: швидкістю мислення (кількістю ідей, що виникає за одиницю часу, тобто продуктивністю мислення) і його гнучкістю (здатністю швидко і без внутрішніх зусиль переключатися з однієї ідеї на іншу, бачити, що інформацію, отриману в одному контексті, можна використати і в іншому, тобто навички переносу, транспозиції, вміння легко переходити від одного класу явищ, що вивчаються, до іншого, долати фіксованість методів вирішення, своєчасно відмовлятися від недосконалої гіпотези, бути готовим до інтелектуального ризику і до парадоксів), оригінальністю (своєрідністю та унікальністю ідей), допитливістю (інтересом до предмета, здатністю дивуватися, відкритістю до всього нового), точністю і сміливістю (здатністю приймати рішення у ситуаціях невизначеності, не лякатися власних висновків і доводити їх до кінця, ризикуючи особистим успіхом та репутацією) у творчій діяльності.

С.О. Сисоевою виділено ознаки педагогічної креативності, зокрема високий рівень соціальної і моральної свідомості, пошуково-трансформаційний стиль мислення, високий рівень інтелектуально-логічних здібностей як уміння аналізувати, обґрунтовувати, пояснювати, виділяти головне тощо, здатність до проблемного бачення, творча фантазія і розвинута уява, специфічні особистісні якості (любов до дітей; безкорисливість; сміливість; готовність до розумного ризику в професійній діяльності; цілеспрямованість; допитливість;

самостійність; наполегливість; ентузіазм); мотиви діяльності (прагнення реалізувати своє «Я», потреба у визнанні, інтерес до творчої діяльності, захопленість творчим процесом, своєю працею, мотив досягнення), комунікативні здібності, здатність до самоуправління; високий рівень загальної культури [10, с. 98–99].

Ю.В. Фецуком виявлено вплив засобів комп'ютерної графіки на розвиток просторового мислення студентів у процесі навчання графічних дисциплін за рахунок підсилення когнітивного складника, забезпечення можливостей раціональної організації навчально-пізнавальної діяльності студентів, розкриття їхнього творчого потенціалу як засобів створення, читання графічних документів та інструменту конструювання. Автор пропонує розуміти під просторовим мисленням специфічний вид розумової діяльності, що забезпечує створення просторових образів і оперування ними у процесі розв'язування задач, які вимагають орієнтації у просторі, визначаючи ключову роль просторового мислення у професійній підготовці майбутніх учителів технологій [11].

Л.А. Карташова, спираючись на аналіз методик навчання у вищій школі, особливостей розвитку особистісних якостей студента та його діяльності, сформулювала альтернативне бачення особистісно орієнтованої системи навчання основ ІТ, що враховує індивідуальні задатки, здібності та можливості студента; використовує передові педагогічні й інформаційні технології не тільки для оволодіння кожним студентом певною сумою знань, умінь, навичок та спрямована на розвиток особистості студента та передбачає диференціацію й індивідуалізацію навчання [5].

Н.Ю. Фоміних підкреслює, що підготовка майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності в умовах інформатизації навчального процесу повинна враховувати необхідність упровадження ІКТ в усі сфери життєдіяльності, а провідною умовою успішності цього процесу є забезпечення навчання, виховання, професійної підготовки людини для роботи в інформаційному суспільстві. Дослідниця доводить, що готовність майбутніх учителів до застосування ІКТ є інваріантною складовою частиною їхньої загальної готовності до професійної діяльності. Така готовність розуміється як результат спеціально організованої професійної підготовки студентів, самоосвіти та самовиховання, як інтегральна якість особистості, що виявляється в мотиваційно-ціннісному ставленні до застосування ІКТ у професійній діяльності, її теоретизацію у професійних знаннях, конкретизацію в практичних вміннях щодо їх застосування в навчально-виховному процесі тощо [12].

Р.С. Гурін пропонує розглядати інноваційні інформаційні технології як процес та результат впровадження у навчально-виховний процес таких підходів, що орієнтовані насамперед на розвиток інтелектуального та творчого потенціалу людини, підвищення ефективності його академічного та

когнітивного функціонування завдяки застосуванню сучасних технічних засобів. Автор розробляє класифікацію інноваційних інформаційних технологій (функціонально орієнтовані технології, предметно орієнтовані технології, проблемно орієнтовані технології), схарактеризовує засоби та методи інноваційних інформаційних технологій (засоби – апаратні та програмні, методи – системний аналіз, системне проєктування), класифікує складники інноваційних інформаційних технологій у структурі навчального процесу (програмно-методичні та навчально-методичні, традиційні та нетрадиційні) [4].

На думку Л.В. Брескіної, використання нових технологій локальних і корпоративних мереж та сучасних нейромереж для організації навчальної діяльності може вирішити проблему організації групових форм електронного навчання, а знання теорії мереж і методики використання мережевих технологій у електронному навчанні підвищує рівень професійної підготовки майбутніх викладачів інформатики. За задумом авторки процес підготовки майбутніх викладачів інформаційних технологій, реалізації вищевказаної освітньої парадигми зводиться переважно до двох напрямів – теоретичної підготовки, що розкриває основні засоби і технології передачі інформації, та спеціальної методичної підготовки, яка уможлиблює організацію навчального процесу з використанням сучасних технологій взаємодії у електронних мережах [2].

Як вважає Н.В. Манойленко, формування профільно-предметної компетентності майбутнього вчителя технологій має базуватися на інтеграційному змісті технологій, фізики та природничих дисциплін, використанні ергономічного підходу до вдосконалення змісту та методів навчання та емпіричного засвоєння навчального матеріалу на принципі політехнічного спрямування змістово-методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх учителів технологій. Похідні та прикладні методичні прийоми та засоби застосування мікроелектронних засобів у професійній підготовці учителів технологій ґрунтуються на пропедевтичній підготовці студентів першого курсу до навчального експериментування, розширення питань про будову і функції апаратної частини мікроелектронних засобів та практичного використання інтегративних фундаментальних навчальних курсів, емпіричній підготовці студентів до використання та застосування мікроелектронних засобів [7].

Л.М. Покровщук підкреслює, що сучасні технології електронного навчання суттєво розширюють можливості розвитку творчих здібностей майбутніх учителів у процесі професійної підготовки та мають чисельні переваги порівняно з традиційними формами і методами навчальної роботи, зокрема в упровадженні проблемних ситуацій, евристичних дій та ігрових форм, збалансованому розвитку сенсорної, інтелектуальної та творчої активності особистості за рахунок систематизованого та

послідовного вирішення питань інформаційного, організаційного та діалогічного забезпечення вказаного процесу. Імплементация даних освітніх інновацій у навчальний і виховний процес сучасного педагогічного вишу передбачає, на думку авторки, програмно-цільове спрямування електронних технологій на розвиток креативності особистості; поетапне формування у студентів схвального ставлення до розвитку власної креативності; використання способів стимулювання натхнення, залучення студентів до креативного пошуку та підтримки їхньої технологічно-творчої діяльності [8].

І.І. Костікова виділяє інформаційно-навчальне середовище як визначальну умову успішного функціонування системи підготовки майбутніх учителів, при цьому його компонентами є: інформаційно-змістова частина, програмно-технічна частина, користувачі (студенти та викладачі). На думку дослідниці, саме середовище, спроектоване, зреалізоване та впроваджене з урахуванням таких умов, здатне забезпечити пріоритетність розробки й упровадження інформаційних ресурсів навчального призначення, формування інформаційно-комунікаційної грамотності й інформаційної культури майбутніх учителів, відкритість навчального закладу до міжнародного інформаційного простору, інтеграцію України в європейський освітній простір, урахування особистісних якостей майбутніх педагогів, орієнтацію на розвиток академічної мобільності викладачів і студентів, що сприяє поступовому переходу до європейських стандартів якості освіти [6].

Теоретико-методологічний аналіз особливостей функціонування когнітивної регуляції креативності майбутнього вчителя технологій дає змогу розглядати останню як здібність до творчого пошуку, нестандартного розв'язання педагогічних завдань у сфері технологій і характеризується швидкістю когнітивних процесів, мислення, їх семантичною гнучкістю, оригінальністю та унікальністю творчого задуму, допитливістю та відкритістю до технологічних інновацій, точністю і сміливістю рішень у ситуаціях педагогічної або технологічної невизначеності, наполегливістю у довершенні та подальшому усвідомленні та вербалізації власних результатів, схильністю до ризику особистим успіхом та професійною репутацією з метою втілення власного творчого задуму.

Когнітивна регуляція майбутнього вчителя технологій, постаючи у процесі спеціально організованої професійної підготовки, самоосвіти та самовиховання, забезпечує її теоретизацію та накопичення у професійних знаннях, конкретизацію в практичних уміннях щодо їх застосування в навчально-виховному процесі тощо, дозволяє максимально врахувати та використати у ході креативного процесу індивідуальні задатки, здібності та можливості студента, передові педагогічні й інформаційні технології тощо.

Метою нашої роботи є характеристика структури та специфіки функціонування когнітивної

регуляції креативності майбутніх учителів технологій на основних етапах навчання у виші. Відповідно до поставленої мети дослідження були поставлені такі завдання: 1) визначити сучасні науково-теоретичні підходи до дослідження когнітивної регуляції креативності майбутніх учителів технологій; 2) емпірично схарактеризувати основні когнітивні кореляти креативності майбутніх учителів технологій; 3) розширити наукові уявлення про психологічну структуру креативності майбутніх учителів технологій.

Як методи дослідження нами використовується теоретико-методологічний аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дослідження, психолого-діагностичне обстеження майбутніх учителів технологій на початку навчання, методи математико-статистичної обробки матеріалу (кількісний та якісний, структурний та рівневий аналіз отриманих у ході експерименту даних, кореляційний аналіз тощо). В процесі дослідження використано психолого-діагностичну експериментально-інтроспективну методику дослідження метакреативних здібностей М.В. Саврасова [9].

Емпіричну вибірку дослідження становили студенти першого та третього років навчання денної та заочної форми першого (бакалаврського) рівня вищої та другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 «Середня освіта. Технології» та 015 «Професійна освіта», що навчаються на факультеті початкової, технологічної та професійної освіти Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», загальною кількістю 40 осіб.

Окремим завданням емпіричного дослідження було визначення основних когнітивних корелятів регуляції креативності майбутнього вчителя технологій у процесі навчальної діяльно-

сті, що і було зrealізовано нижче з використанням процедури кореляційного аналізу за Пірсоном. Визначено низку кореляційних зв'язків між показниками компонентів креативності студентів та ригідністю, самооцінкою креативності та імпліцитними теоріями креативності, які виступають когнітивними регуляторами креативності (див. табл. 1 – табл. 3).

Визначено статистично значущий позитивний зв'язок між імпліцитними теоріями креативності та здібністю до генерації оригінальних творчих ідей на першому курсі навчання. Отже, висока оригінальність креативності, яка є основним показником фактора, властива студентам, які обізнані у характеристиках креативності як психологічної якості та здатності і переконані у тому, що креативність можна розвивати.

На третьому курсі когнітивно-регулятивні характеристики студентів більшою мірою позначаються зв'язками з креативністю. Так, гнучкість мислення позитивно корелює з вербальною креативністю, самооцінка власної обізнаності про креативність позитивно корелює з невербальною креативністю. Імпліцитні теорії креативності як переконаність у тому, що креативність можна розвивати, позитивно пов'язана з невербальною креативністю студентів третього курсу навчання.

Отже, на третьому курсі відбувається більша специфікація когнітивно-регулятивних чинників креативності: розгалуженість та сила зв'язків між ними зростає. Чим вищою є здатність до когнітивної регуляції творчо-пізнавальної діяльності, зумовлена гнучкістю мислення, уявленнями про те, що творчі здібності можна розвивати, та високою обізнаністю у питаннях креативності, тим вищою є фактична креативність, як вербальна, так і невербальна.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між креативністю та її когнітивними регуляторами майбутніх учителів початкових класів на 1-му курсі

Показники	Фактор 1. «Здібність до генерації оригінальних творчих ідей»	Фактор 2. «Здібність до варіювання та переключення у генерації творчих ідей»
Ригідність	-0,24	-0,30
Когнітивний індекс самооцінки креативності	-0,13	0,08
Імпліцитні теорії нарощуваної креативності	0,62	-0,07

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між креативністю та її когнітивними регуляторами майбутніх учителів початкових класів на 3-му курсі

Показники	Фактор 1. «Вербальна креативність»	Фактор 2. «Невербальна креативність»
Ригідність	-0,60	0,21
Когнітивний індекс самооцінки креативності	-0,06	0,54
Імпліцитні теорії нарощуваної креативності	0,00	0,63

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між креативністю та її когнітивними регуляторами майбутніх учителів початкових класів на 5-му курсі

Показники	Фактор 1. «Вербальна креативність»	Фактор 2. «Невербальна креативність»
Ригідність	-0,54	-0,03
Когнітивний індекс самооцінки креативності	0,72	-0,07
Імпліцитні теорії нарощуваної креативності	-0,02	0,44

Показники ригідності негативно корелюють із показниками за фактором вербальної креативності, яка своєю чергою позитивно пов'язана із когнітивною самооцінкою креативності. Імпліцитні теорії креативності позитивно корелюють із невербальною креативністю у п'ятикурсників.

На п'ятому курсі навчання ригідність у студентів негативно пов'язана із вербальною креативністю. Імпліцитні теорії креативності як уявлення про те, що креативність можна розвивати у себе, позитивно пов'язані із невербальною креативністю. Когнітивний індекс самооцінки креативності позитивно корелює із показниками вербальної креативності. Отже, уявлення про креативність у студентів, про можливості власного творчого саморозвитку, обізнаність щодо рівня творчих здібностей, гнучкість когнітивних процесів починаючи з третього курсу навчання у виші поступово примножують значущість у розвитку креативності.

За результатами проведеного дослідження можемо зробити такі висновки: 1) можемо стверджувати, що креативність майбутнього вчителя технологій доречно розглядати як здібність до творчого пошуку, нестандартного розв'язання педагогічних завдань у сфері технологій і характеризується швидкістю когнітивних процесів, їх семантичною гнучкістю, оригінальністю та унікальністю творчого задуму, допитливістю та відкритістю до технологічних інновацій; 2) доведено, що висока оригінальність творчих задумів властива майбутнім учителям технологій, які обізнані у характеристиках креативності як психологічної здібності і переконані у тому, що креативність можна розвивати; 3) наприкінці навчання у виші поступово зростає значущість для власного креативного розвитку майбутніх учителів технологій їхня обізнаність про можливості власного творчого саморозвитку та гнучкість їхніх когнітивних процесів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонова О.Є. Педагогічна креативність у структурі педагогічної обдарованості вчителя. *Нові технології навчання* : наук.-метод. зб. Ін-ту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України : в 2-х ч. Вип. 69. Ч. 2. Київ–Вінниця, 2011. С. 11–17.

2. Брескіна Л.В. Професійна підготовка майбутніх вчителів інформатики на основі сучасних мережових інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2003. 17 с.

3. Гончарова О.А. Креативний компонент інноваційної діяльності майбутнього вчителя. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Педагогіка*. № 6. 2011. С. 82–88.

4. Гурін Р.С. Підготовка майбутнього вчителя гуманітарного профілю до застосування нових інформаційних технологій у навчальному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2004. 21 с.

5. Карташова Л.А. Особистісно орієнтована система навчання основ інформаційних технологій в процесі підготовки майбутніх учителів іноземних мов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2004. 20 с.

6. Костікова І.І. Теоретико-методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів іноземних мов засобами інформаційно-комунікаційних технологій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2009. 35 с.

7. Манойленко Н.В. Професійна підготовка майбутніх учителів технологій до використання мікроелектронних засобів у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 20 с.

8. Покровщук Л.М. Розвиток творчих здібностей майбутніх учителів образотворчого мистецтва в умовах застосування комп'ютерних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кіровоград, 2006. 20 с.

9. Саврасов М.В. Метакреативні здібності: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків : ХНПУ, 2019. Вип. 61. С. 203–220.

10. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості : підручник. Київ : Міленіум, 2006. 346 с.

11. Фещук Ю.В. Методика розвитку просторового мислення майбутніх учителів технологій засобами комп'ютерної графіки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2009. 20 с.

12. Фоміних Н.Ю. Підготовка майбутніх учителів філологічних спеціальностей до застосування інформаційно-комунікаційних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Ялта, 2010. 20 с.

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ У СТВОРЕННІ СПРИЯТЛИВОГО НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF A HIGHER EDUCATION TEACHER IN CREATING A SUPPORTIVE LEARNING ENVIRONMENT

Проблематика емоційного інтелекту викладача та його розвитку актуалізувалася у зв'язку із сучасним запитом вищої школи – потребою у педагогах, які не тільки володіють широкими знаннями зі своєї предметної галузі, а й здатних до побудови сприятливого емоційного клімату для студентів. Емоційна компетентність викладача має значення з урахуванням численних досліджень, які підтверджують їх взаємозв'язок із загальним покращенням навчального процесу. Проте в рамках сучасних досліджень не помічено робіт, які б розглядали в комплексі конкретні аспекти впливу розвинутого емоційного інтелекту викладача на навчальну аудиторію. Тому метою статті є аналіз основних переваг, які надає розвиток емоційного інтелекту викладачів для навчального процесу та студентів. Встановлено, що викладачі, які мають високий рівень емоційного інтелекту, краще залучають студентів до навчального процесу, а також створюють умови, в яких студенти покращують свою орієнтацію на виконання навчальних завдань. Виявлено, що такі викладачі за рахунок створення довірливої та підтримуючої атмосфери формують у студентів підвищений рівень загальної мотивації. З'ясовано, що викладачі, які здатні до емоційної регуляції завдяки розвинутому емоційному інтелекту, зменшують рівень стресу серед студентів. Також доведено, що емоційний інтелект викладача впливає на емоційну компетентність самих студентів. Насамперед це стосується навичок соціальної взаємодії та здатності до кооперації. Підтверджено, що завдяки розвитку довіри та зниженню рівня конфліктів у навчальному середовищі значно підвищується рівень успішності студентів. Тому слід зазначити, що розвинений емоційний інтелект викладача впливає на студентів у рамках двох сфер – академічної успішності та особистісного розвитку. Практична значимість дослідження полягає в тому, що її результати закріплені емпіричними розвідками як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, створюють проєкцію можливих позитивних зрушень для системи вищої освіти в Україні.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоційна компетентність, навчальне середовище, мотивація студентів, емоційна регуляція, академічна успішність.

The issue of the teacher's emotional intelligence and its development has become relevant in connection with the modern demand of higher education – the need for teachers who not only have extensive knowledge in their subject area, but also are able to build a favorable emotional climate for students. The emotional competence of the teacher is important, taking into account numerous studies that confirm their relationship with the overall improvement of the educational process.

However, within the framework of modern research, there are no works that would consider in a complex of specific aspects of influence of a developed emotional intelligence of a teacher on the educational audience. Therefore, the purpose of the article is to analyze the main advantages that the development of emotional intelligence of teachers provides for the educational process and students. It has been established that teachers who have a high level of emotional intelligence better involve students in the educational process, and also create conditions in which students improve their orientation to completing educational tasks. It was found that such teachers, by creating a trusting and supportive atmosphere, form an increased level of general motivation in students. It was found that teachers who are capable of emotional regulation due to developed emotional intelligence reduce the level of stress among students. It was also proven that the emotional intelligence of the teacher affects the emotional competence of the students themselves. First of all, this concerns the skills of social interaction and the ability to cooperate. It was confirmed that due to the development of trust and the reduction of the level of conflicts in the educational environment, the level of student success increases significantly. Therefore, it should be noted that the developed emotional intelligence of the teacher affects students in two areas – academic success and personal development. The practical significance of the study lies in the fact that its results are supported by empirical research by both domestic and foreign authors, creating a projection of possible positive changes for the higher education system in Ukraine.

Key words: emotional intelligence, emotional competence, learning environment, student motivation, emotional regulation, academic performance.

УДК 378.1:159.942

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.11>

Щепова Д.Р.

к.пед.н., доцентка кафедри філософії,
соціології та історії
Дніпровський державний
аграрно-економічний університет

Жарко Я.Ю.

викладач кафедри філософії,
соціології та історії
Дніпровський державний
аграрно-економічний університет

Постановка проблеми. На сьогодні система вищої освіти потребує від викладачів не тільки глибоких знань своєї предметної сфери, а також достатнього (і бажано високого) рівня емоційних компетентностей. Адже вони прямо впливають на ефективність навчального процесу завдяки створенню сприятливого освітнього клімату. Важливість цього компонента підкреслюють численні дослідження, які демонструють, що викладачі з розвиненим емоційним інтелектом краще розу-

міють емоційні потреби студентів. Це позитивно впливає на їхню академічну успішність і мотивацію.

Проблема полягає в тому, що більшість наукових робіт зосереджені на методах розвитку емоційного інтелекту, тоді як питання щодо переваг, які надає викладач із розвиненими емоційними навичками для навчального процесу, залишаються не досить висвітленими. Слід зазначити, що також немає чіткої систематизації позитивних аспектів

впливу на студентів розвиненого емоційного інтелекту викладача. Таким чином, ця робота спрямована не на розробку методик розвитку емоційного інтелекту, а на аналіз переваг, які він надає студентам і навчальному процесу загалом. Концентрація на результатах впливу розвиненого емоційного інтелекту педагога вищої школи дозволяє висвітлити та аргументувати потребу в емоційній складовій частині навчального процесу. Отже, це теоретичне дослідження спрямоване на актуалізацію необхідності впровадження емоційної культури в рамках вищої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження українських науковців, таких як Л. Кондрашова [2], Р. Кириченко, Н. Дуброва, Р. Овсієнко [3], Л. Ракітянська [6], В. Федорченко, В. Івахнюк, М. Ананьєва, Н. Боброва, О. Ганчо [7], підкреслюють важливість впровадження програм розвитку емоційної компетентності викладачів. Зарубіжні дослідники С. Собрал, А. Каetano [18], С. Айтал [8], С. Елмі [10] пропонують стратегії інтеграції емоційної освіти, розвитку емоційної інфраструктури та соціально-емоційного навчання (SEL), що сприяють залученості студентів, підвищенню їхньої мотивації, успішності та соціальної взаємодії. Роботи Л. Меси, Х. Піментеля, Х. Рівєроса, А. Соліса [15], Х. Ванга [19], С. Джафарі, Н. Агаєї та С. Мемарі [12], І. Ніда й А. Насрін [11], Р. Нушур та М. Юсуф [17], С. Браун, К. Шонерт-Райхль, Р. Рьозер [9] підтверджують позитивний вплив емоційного інтелекту на якість взаємодії викладачів зі студентами, розвиток довіри, зниження конфліктів і покращення академічних результатів, що підкреслює необхідність системного розвитку емоційної компетентності педагогів.

Метою статті є аналіз переваг розвитку емоційного інтелекту викладачів у контексті створення сприятливого навчального середовища та підвищення ефективності освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом психологічне явище «емоційний інтелект» є предметом високої уваги серед науковців. Його визначають як особливий та важливий компонент особистісної психології. Зростаючий практичний інтерес до проблематики передують фундаментальним теоретичним пошукам. Зародження інтересу до емоційного інтелекту починається у сфері бізнесу. Було виявлено, що академічних знань не досить для успішної кар'єри. Успіх особистості залежить не тільки від раціональних аспектів, а також від управління ірраціональними силами – емоціями. Це є важливим ключем розв'язання таких важливих проблем, як емоційне вигорання та конфліктні ситуації [5, с. 35].

Емоційний інтелект вперше «звучить» як наукове поняття та концепт у роботах Г. Гарднера, який пропонує власну теорію множинності інтелекту [4, с. 21]. Його думка спирається на те, що інтелект – це не цілісне явище і складається з різних підтипів. Серед них є емоційний інтелект, який своєю чергою поділяється на міжособистісний та

внутрішньоособистісний. Так, міжособистісний інтелект стосується соціальної компетентності та визначає вміння людини вдало взаємодіяти з іншими. Внутрішньоособистісний інтелект своєю чергою визначає уміння самопізнання, саморозвитку та впливає на мотиваційний складник особистості. Таким чином, Г. Гарднер закладає основи подальших досліджень ролі емоцій у життєвому успіху особистості.

Продовжуючи концептуалізацію цього феномену, Дж. Мейєр і П. Селовей [14] виділили п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту. Першою і найважливішою, на думку вчених, є здібність усвідомлювати власні емоції. Це є базисом контролю і регулювання емоційних станів. Друга, не менш важлива якість, – уміння управляти і керувати своїми емоціями. Насамперед це стосується вміння заспокоювати себе під час тривоги та нівелювати негативні емоції (сум, образу, сором та ін.). Третя важлива якість пов'язана з мотиваційною сферою, а саме вмінням направляти емоції на досягнення конкретних цілей. У цьому плані досить важливим постає вміння відкидати миттєві задоволення заради кращих результатів у майбутньому. Четвертий складник прямо стосується соціального функціонування – вміння розпізнавати емоції інших. Тут зазначається на важливості емпатії та чутливості до соціальних сигналів, які у сукупності створюють основи ефективного міжособистісного спілкування. П'ята якість є більш стратегічною в плані соціальної взаємодії, а саме здатність підтримки доброзичливих відносин із суспільством, що передбачає вміння довгостроково справлятися з емоціями під час численних серій міжособистісних взаємодій.

Щодо природи емоційного інтелекту в просторі психологічної науки визріли конкретні моделі її перцепції, які можна розглядати як самостійні підходи. Робота українського вченого Н. Басюк [16] пропонує огляд цих ключових моделей емоційного інтелекту. Загалом є три основні теорії: теорія емоційно-інтелектуальних здібностей (Д. Майєр, П. Селовей, Д. Карузо), некогнітивна теорія Р. Бар-Она, теорія емоційної компетентності Д. Гоулмена. Виникає потреба розглянути концептуальні відмінності між цими підходами, щоб краще зрозуміти загальну картину теоретизування емоційного інтелекту в психологічній науці. Так, модель Майєра-Саловея-Карузо розуміє емоційний інтелект як певну сукупність когнітивних навичок та вмінь, які дозволяють усвідомлювати і керувати емоціями. В основі теорії лежить чотирирівнева структура: сприйняття емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій, управління емоціями. Р. Бар-Он пропонує змішану модель емоційного інтелекту, де враховуються не тільки певні когнітивні здібності, а й конкретні особистісні риси: стресостійкість, адаптивність та ін. Д. Гоулмен, зі свого боку, сприймає такий феномен як набір компетенцій, які сприяють вдалій продуктивності та ефективній соціальній взаємодії. Зокрема, він виділяє такі базисні

компоненти, як: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, мотивація та соціальні навички.

Хоч ці підходи відрізняються своєю концептуальною оптикою, спільним є акцент на здатності розпізнавання, розуміння та управління власними емоціями і емоціями інших людей. Сьогоднішні концепції підкреслюють синтезованість емоцій і інтелекту і їхню роль у ефективному прийнятті рішень. Емоційний інтелект є важливим ресурсом людини, оскільки дозволяє ефективно діяти у соціальному середовищі, регулювати емоції, керувати стресовими ситуаціями, оптимізувати енергетичні витрати та успішно вирішувати завдання, зокрема в умовах підвищеного напруження. Досить оптимістичним є висновок, що цей інтелект не є статичним чи повністю генетично зумовленим. Він може розвиватися за допомогою спеціальних тренувань (зокрема, психотерапевтичних) та загального життєвого досвіду [1, с. 32].

Отже, емоційний інтелект є важливим складником розвитку особистості, впливаючи практично на всі сфери життя, в тому числі на професійну та соціальну успішність. Проблематика емоцій, емоційного інтелекту та емоційної культури є важливою в різних сферах життя і функціонування суспільства, зокрема і в педагогічній практиці вищої школи.

Емоційний компонент освітнього процесу є дуже важливим аспектом, адже його ефекти напряму впливають на загальну успішність студентів. Випадок, коли викладачі та студенти не можуть адекватно виражати свої емоції та управляти емоційним станом, створює дискомфорт у навчальному процесі. Це, своєю чергою, погіршує якість самого освітнього процесу. Конфлікти між сталими формами емоційного впливу викладача та рівнем емоційної компетентності студентів підкреслюють важливість розвитку емоційної культури у системі вищої школи. Основними постулатами успішного становлення емоційної культури є: створення атмосфери взаємної довіри, взаємоповага та відповідальність, формування в учасників навчального процесу навичок усвідомлення та регулювання емоційного стану, стимулювання потреби студентів і викладачів у самовихованні емоційної сфери [2, с. 13–14].

Дослідження С. Собрал і А. Каetano [18] зафіксувало зв'язок етичного підходу до викладання з емоційною освітою. Досліджувалося впровадження емоційної освіти завдяки рефлексивним методам: створенню студентами особистих освітніх проєктів і одночасній участі у колективних ініціативах. Особливу увагу було приділено інтеграції емоційних технік в освітній процес, таких як майндфулнес та розвиток навичок емоційної саморегуляції. Загалом результати дослідницьких інтервенцій показали, що такий підхід створює глибоке залучення студентів у навчальний процес. Автори наголошують, що емоційна освіта у вищих навчальних закладах є важливим елементом формування всебічно розвинених особистостей і повинна бути

заснована на етиці турботи, співпраці та взаєморозумінні між викладачами та студентами. Тобто для емоційної культури важливим є певний комплекс релевантних аксіологічних принципів.

Про важливість розвитку емоційної інфраструктури у вищих навчальних закладах для створення підтримуючого середовища акцентує дослідження С. Айтал [8]. Емоційна інфраструктура розуміється як система підтримки. Вона включає набір ресурсів та практик, що спрямовані на покращення якості емоційного здоров'я, побудови емпатійного середовища за інклюзивним принципом. Дослідники доходять висновку, що для зміцнення емоційної інфраструктури потрібно впроваджувати такі заходи та інструменти, як: розвиток послуг психологічної підтримки, програми наставництва та ініціативи зі зміцнення консолідації всередині спільноти.

Інше дослідження авторства С. Елмі [10] аналізує впровадження стратегій соціально-емоційного навчання у вищій освіті, зокрема в програмах природничих наук. Основна увага приділяється впливу цих стратегій на академічні результати студентів, мотивацію та взаємодію між викладачами та студентами. Було доведено, що розвиток емоційних і соціальних компетенцій стимулює когнітивний розвиток студентів. А також підвищує концентрацію та впевненість. Тобто є прямий взаємозв'язок між емоційною сферою та когнітивними здібностями. Також, окрім позитивних ефектів в інтелектуальній сфері, інтеграція програм соціально-емоційного навчання вплинула на здатність управляти емоціями та соціальну обізнаність студентів. Автор пропонує конкретні практичні методи для впровадження соціально-емоційного навчання у вищій школі, включаючи створення навчальних програм, орієнтованих на розвиток самоконтролю та соціальної взаємодії.

Емоційна культура у вищих навчальних закладах є двостороннім процесом, який передбачає взаємодію викладача і студентів, що сприяє створенню сприятливого емоційного середовища для навчання та особистісного розвитку. Багато сучасних досліджень зосереджуються на макрорівні забезпечення та покращення емоційного складника освітнього процесу, висвітлюючи важливість створення емоційної інфраструктури, впровадження програм соціально-емоційного навчання, а також розвитку стратегій підтримки емоційного благополуччя. Проте залишається не досить висвітленою проблематика емоційного інтелекту викладача, який є ключовим фактором для підвищення ефективності освітнього процесу. Здатність викладача усвідомлювати, регулювати та використовувати свої емоції у взаємодії зі студентами має значний потенціал для покращення якості навчання.

Необхідність враховувати емоційний компонент у професійній діяльності викладачів є обов'язковою. Це зумовлене тим, що педагогічний процес часто супроводжується значними емоційними

викликами. Дослідники Е. Лойтвілер, Е. Де Аморім-Рібейро та Р. Гранжейру [13] проаналізували 20 релевантних наукових статей, пов'язаних із зазначеною тематикою. Вони виділили ключові аспекти проблематики: афективну взаємодію, емоційну регуляцію та загальний вплив емоційного навантаження на здоров'я викладача. Головний виклик для викладача – це дотримання балансу між професійними обов'язками та емоційною ефективністю.

Емоційний інтелект викладача – це комплексне і динамічне явище, яке включає три основних компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Всі ці три компоненти формують певний набір особистісних якостей, необхідних для педагогічної діяльності з акцентом на гуманістичну сутність. Основні з них: усвідомлення й контроль емоцій, самомотивація, оптимізм, налаштованість на позитивні стосунки, емпатія, чутливість до емоційних станів студентів і колег, вміння приймати зважені рішення та вирішувати проблеми, здатність до конструктивного спілкування й уникнення конфліктів [6, с. 164]. Центральне місце посідає вміння викладача зберігати емоційну рівновагу. В цьому плані викладач повинен усвідомлювати власні межі та без перешкод взаємодіяти зі студентами. Такі вміння частіше проявляються у складних ситуаціях, де є стрес та потенціал до конфлікту. Навіть найскладніший матеріал легше засвоюється студентами завдяки позитивному емоційному клімату. Студенти закладів вищої освіти повинні сприйматися викладачем не лише як майбутні фахівці, а й як особистості з унікальними особливостями [7, с. 202].

Розвиток емоційного інтелекту педагога у системі вищої освіти має великий потенціал завдяки поєднанню професійного досвіду з опануванням нових форм взаємодії: міжособистісних, предметних та метапредметних. Здатність розпізнавати й адекватно реагувати на емоційні стани оточуючих стимулює педагога до саморозвитку, творчих пошуків і формування комфортного освітнього середовища. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє педагогу бути уважним до чужих почуттів, розуміти невисловлені переживання, проявляти емпатію та створювати позитивний психологічний клімат у колективі. Такі фахівці зазвичай делікатні, тактовні та турботливі, що сприяє ефективній комунікації й налагодженню довірчих відносин. Розвиваючи ці якості, педагог підвищує свою професійну результативність, стає успішним у професійній діяльності та формує позитивний імідж. Емоційна культура викладача відображає його професійну зрілість і значною мірою визначає рівень педагогічної майстерності [3, с. 312].

Надалі потрібно проаналізувати основні аспекти впливу добре сформованого інтелекту викладача на студентів у розрахунку, що вплив загалом комплексний. Було зафіксовано і підтверджено зовнішніми дослідженнями п'ять основних аспектів позитивного впливу.

По-перше, емоційний інтелект викладача корелює із залученістю студентів у навчальний процес, а також на орієнтацію до виконання завдань. Аналіз дослідників І. Ніда й А. Насрін [11] з використанням кількісної методології, такої як регресія, підтвердив той факт, що викладачі з високим рівнем емоційного інтелекту набагато краще залучають студентів до активної та плідної участі у навчанні. Дослідники наголошують, що розвиток емоційного інтелекту викладачів є одним із пріоритетних напрямів для вищої освіти.

По-друге, емоційний інтелект викладача створює фон для загальної вмотивованості студентів. Так, дослідження, проведене Р. Нушур та С. Юсуф [17], спрямоване на вивчення впливу емоційного інтелекту викладачів на мотивацію студентів. У дослідженні було встановлено, що викладачі, які демонструють високий рівень емоційного інтелекту, краще розуміють емоційний стан студентів. Вони створюють підтримуючу атмосферу в навчальному процесі та сприяють формуванню довіри між студентами та викладачами. Це, своєю чергою, значно підвищує мотивацію студентів до навчання. Викладачі інтегрували в навчання такі важливі практики та заходи, які сприяли мотивації студентів: залучення до обговорень, емоційну підтримку та стимулювання до подальшого навчання. Ці ініціативи з боку викладачів значно покращували якість навчального процесу.

По-третє, здатність викладачів до емоційної регуляції відіграє ключову роль у створенні позитивного навчального середовища, яке суттєво впливає на емоційний стан студентів. Дослідження С. Браун, К. Шонерт-Райхль, Р. Рьозер [9] визначило, що викладачі, які вміють контролювати власні емоції та використовують стратегічний підхід до їх регуляції, створюють сприятливий психологічний клімат у аудиторії, що знижує рівень стресу серед студентів та підвищує їхню зацікавленість у навчанні. Наприклад, використання технік когнітивної переоцінки та позитивного зворотного зв'язку допомагає студентам краще справлятися з труднощами під час навчання та стимулює їх до подальших досягнень.

По-четверте, високий рівень емоційного інтелекту викладачів сприяє формуванню емоційної компетентності студентів, що, своєю чергою, покращує їхні соціальні навички та здатність до співпраці. Зокрема, аналіз Л. Меса, Х. Піментель, Х. Ріверос, А. Соліс [15] показав, що студенти, які працюють із викладачами, здатними ефективно керувати своїми емоціями та демонструвати емпатію, більш активно беруть участь у групових завданнях і демонструють вищий рівень командної роботи.

По-п'яте, позитивна взаємодія між викладачами та студентами, заснована на емоційному інтелекті, є ключовою для підвищення академічної успішності студентів. Наприклад, у дослідженні Х. Ванга [19] встановлено, що викладачі з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розу-

міти емоційні потреби студентів і адаптувати свої методи викладання відповідно до їхнього емоційного стану, що знижує рівень конфліктів у класі та підвищує якість навчання. Іншим підтверджуючим джерелом є дослідження С. Джафарі, Н. Агаєї і М. Мемарі [12], яке виявило, що між рівнем емоційного інтелекту викладачів і різними аспектами управління класом є значуща позитивна кореляція. Зокрема, було встановлено, що розвинені навички емоційного управління дозволяють викладачам ефективніше підтримувати дисципліну, створюючи сприятливе середовище для успішності студентів.

Висновки. Емоційний інтелект викладачів є важливим інструментом підвищення якості освітнього процесу, з одного боку, та особистісного розвитку студентів – з іншого. Розгляд різних досліджень показує, що викладачі з високим рівнем емоційної компетентності сприяють позитивній атмосфері в аудиторії. Це сприяє покращенню залученості студентів до навчання та виконання конкретних освітніх завдань. Розуміння, регулювання та ефективне використання своїх емоцій викладачем створює довірливі відносини зі студентами. Довіра підвищує загальний рівень мотивації студентів. Для ефективного засвоєння знань студентами необхідно створювати сприятливий психологічний клімат. Викладачі з високим емоційним інтелектом завдяки зниженню рівня стресу серед студентів створюють саме такі умови. Водночас, окрім трансляції професійних знань, такі викладачі сприяють розвитку емоційної компетентності у самих студентів. Це більшою мірою можливе завдяки покращенню соціальних навичок та здатності до співпраці. Додатково підкреслюється, що емоційний інтелект викладачів сприяє зниженню рівня конфліктів у класі, оскільки вони здатні адекватно реагувати на емоційні потреби студентів, адаптуючи свої методи викладання відповідно до ситуаційних вимог. Можна виділити п'ять основних ефектів впливу розвинутого емоційного інтелекту викладача на навчальне середовище та успішність студентів:

- покращення залученості студентів та орієнтації на завдання;
- загальна мотивація студентів;
- регуляція емоцій і створення позитивного навчального середовища;
- покращення академічних результатів студентів;
- формування у студентів емоційної компетентності та співпраці.

Загалом, розвиток емоційного інтелекту педагогів є стратегічно важливим напрямом для вищих навчальних закладів, адже він сприяє підвищенню рівня академічної успішності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Джулай А. Теоретико-методологічні засади витоків виникнення і розвитку емоційного інтелекту як психологічного конструкта. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*.

Військово-спеціальні науки. 2022. № 49. С. 27–34. URL: <https://miljournals.knu.ua/index.php/visnuk/article/view/891> (дата звернення: 07.01.2025).

2. Кондрашова Л. Емоційна культура як показник професіоналізму сучасного вчителя. *Педагогіка вищої та середньої школи* : збірник наукових праць. 2005. № 10. С. 10–15. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/6601> (дата звернення: 08.01.2025).

3. Кириченко Р., Дуброва Н., Овсієнко Р. Значення емоційного інтелекту в діяльності педагога. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2021. Вип. 41, Т. 1. С. 306–314. URL: <https://er.knuds.edu.ua/handle/123456789/18998> (дата звернення: 11.01.2025).

4. Марчук С.В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. № 3. С. 20–23. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42499> (дата звернення: 08.01.2025).

5. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. №. 4. С. 35–42. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/513655.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 07.01.2025).

6. Ракітянська Л. Емоційний інтелект як особистісний чинник професійного становлення майбутнього вчителя. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2019. № 1(157). С. 162–165. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3279> (дата звернення: 09.01.2025).

7. Федорченко В., Івахнюк В., Ананьєва М., Боброва Н., Ганчо О. Емоційний інтелект у діяльності викладача вищої школи, здобувача вищої освіти та практикуючого лікаря. *Актуальні проблеми сучасної медицини : Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2024. № 24(1). С. 200–204. URL: <https://visnyk-umsa.com.ua/index.php/journal/article/view/971> (дата звернення: 11.01.2025).

8. Aithal S., Aithal S. How to Increase Emotional Infrastructure of Higher Education Institutions. *International Journal of Management, Technology, and Social Sciences*. 2023. № 8(3). Р. 356–394. URL: <https://supublication.com/index.php/ijmts/article/view/702/554> (дата звернення: 11.01.2025).

9. Braun S., Schonert-Reichl K., Roeser R. Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2020. № 69. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019339732030143X?via%3Dihub> (дата звернення: 07.01.2025).

10. Elmi C. Integrating Social Emotional Learning Strategies in Higher Education. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2020. № 10. Р. 848–858. URL: <https://www.mdpi.com/2254-9625/10/3/61> (дата звернення: 10.01.2025).

11. Iram N., Nasreen A. Effect of teachers' emotional intelligence on student' involvement and task orientation in classroom learning environment at secondary school level. *Pakistan Journal of Educational Research*. 2021.

№ 4(4). URL: <https://pjer.org/index.php/pjer/article/view/353> (дата звернення: 08.01.2025).

12. Jafari S., Aghaei H., Memari M. Investigating the Relationship Between Emotional Intelligence and Different Dimensions of Classroom Management Approaches of College Teachers. *Research in Applied Linguistics*. 2015. № 5. P. 184–192. URL: https://rals.scu.ac.ir/article_12068.html (дата звернення: 11.01.2025).

13. Leutwiler É., De Amorim-Ribeiro E., Grangeiro R. The emotional labour of higher education teachers : a scoping review. *International Journal of Emotional Education*. 2024. № 16(2). P. 37–56. URL: <https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/12531> (дата звернення: 07.01.2025).

14. Mayer J., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208. URL: https://www.researchgate.net/publication/222479900_Emotional_Intelligence_and_the_Construction_and_Regulation_of_Feelings (дата звернення: 08.01.2025).

15. Meza L., Pimentel J., Riveros J., Solis A. Emotional Intelligence and Collaborative Work in High School Students: Theoretical Analysis. *International Journal of Environmental, Sustainability, and Social Science*. 2021. № 2(2). URL: <https://journalkeberlanjutan.com/index.php/ijesss/article/view/78> (дата звернення: 09.01.2025).

16. Basiuk N. Emotional intelligence: formation and development of the concept in foreign studies. *Zhytomyr Ivan Franko State University journal. Pedagogical sciences*. 2022. № 3(110). P. 253–266. URL: https://www.researchgate.net/publication/368266782_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_FORMATION_AND_DEVELOPMENT_OF_THE_CONCEPT_IN_FOREIGN_STUDIES (дата звернення: 11.01.2025).

17. Nushur R., Yusuf S. Teachers' Emotional Intelligence and Its Impact on Students' Motivation in Teaching and Learning. *ACCENTIA: Journal of English Language and Education*. 2021. № 1. URL: <https://ejournal.unmuha.ac.id/index.php/accenia/article/view/1009> (дата звернення: 07.01.2025).

18. Sobral C., Caetano A. Addressing pedagogical tensions in emotional education at university. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*. 2022. № 1. P. 1–13. URL: https://www.researchgate.net/publication/366048998_Addressing_pedagogical_tensions_in_emotional_education_at_university_An_integrative_path (дата звернення: 08.01.2025).

19. Wang X. Exploring positive teacher-student relationships: the synergy of teacher mindfulness and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*. 2023. № 14. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1301786/full> (дата звернення: 10.01.2025).

СПЕЦИФІКА РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, СХИЛЬНИМИ ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ

SPECIFICITY OF THE WORK OF A PRACTICAL PSYCHOLOGIST WITH ADOLESCENT CHILDREN PRESENTED TO SUICIDAL BEHAVIOR IN THE TERMS OF INCLUSION

Стаття присвячена теоретичному та практичному аналізу вивчення проблеми дослідження особливостей специфіки роботи практичного психолога з дітьми-підлітками, схильними до суїцидальної поведінки в умовах інклюзії. Ґрунтовно аналізуються теоретичні аспекти суїцидальної поведінки підлітків, що висвітлені у працях вітчизняних та зарубіжних учених; проаналізовані різні тлумачення поняття «суїцид», види, теорії, структура та категорії суїцидальної поведінки. Підкреслено існування трьох основних ознак наближення суїциду (прихований гнів; почуття безпорадності; відкладення із життя виконання всіх важливих дій і ретельне обмірковування вартості починання щось робити далі). Звернута увага на наявність такого періоду, який триває від виникнення у дітей суїцидальних думок до спроб їх реалізації (пресуїцид). Окреслено чинники, що сприяють формуванню у підлітків суїцидальних намірів.

Аналізуються методичні засади дослідження суїцидальної поведінки у дітей підліткового віку в умовах інклюзії, де такий психодіагностичний комплекс методик всебічно діагностує показники суїцидальної поведінки підлітків. Найбільш доречними для дослідження суїцидальної поведінки підлітків є емпіричні методи – методи опитування. Використання тестових методик у цьому дослідженні є досить доречним, оскільки має низку переваг. Зокрема, можливість охоплення великого контингенту досліджуваних; оперативність та економічність; стандартизованість умов та процедури проведення; надійність та об'єктивність результатів.

Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики: ступеня суїцидальності підлітків (встановити, на якому етапі розгортання суїцидальної поведінки перебуває підліток, частоту виникнення суїцидальних ідеацій, наявність в оточенні людей, які намагалися чи скоїли суїцид, та ставлення підлітка до самогубства); спектра суїцидальних чинників та рівня їх впливу на формування схильності молодшої особистості до самогубства; соціально-психологічних чинників, що можуть вплинути на прояви суїцидальної поведінки підлітків, а також проаналізувати та обґрунтувати напрями роботи практичного психолога з попередження суїцидальних тенденцій у дітей підліткового віку в інклюзивному середовищі.

Ключові слова: суїцид, суїцидальна поведінка, схильність до суїцидальної поведінки, пресуїцид, ступінь суїцидальності, частота виникнення суїцидів, чинники суїциду, прояви

суїцидальної поведінки підлітків, інклюзивне середовище.

The article is devoted to the theoretical and practical analysis of the study of the problem of researching the specifics of the work of a practical psychologist with adolescent children prone to suicidal behavior in the terms of inclusion. The theoretical aspects of suicidal behavior of teenagers, highlighted in the works of domestic and foreign scientists, are thoroughly analyzed; various interpretations of the concept of "suicide", types, theories, structure and categories of suicidal behavior are analyzed. The existence of three main signs of approaching suicide is emphasized (hidden anger; feeling of helplessness; postponing all important actions from life and carefully considering the cost of starting to do something further). Attention is drawn to the presence of such a period, which lasts from the emergence of suicidal thoughts in children to attempts to implement them (presuicide). The factors contributing to the formation of suicidal intentions among teenagers are outlined.

Methodological principles of the study of suicidal behavior in adolescent children in conditions of inclusion are analyzed, where this psychodiagnostic set of methods comprehensively diagnoses indicators of suicidal behavior in adolescents. Empirical methods – survey methods – are the most appropriate for the study of suicidal behavior of teenagers. The use of test methods in this study is quite appropriate, as it has a number of advantages. In particular, the possibility of covering a large contingent of subjects; efficiency and economy; standardization of conditions and procedures; reliability and objectivity of the results.

The organization of the empirical research and the results of psychodiagnostics were analyzed: the degree of suicidality of adolescents (to determine at what stage of the development of suicidal behavior the adolescent is, the frequency of suicidal ideation, the presence in the environment of people who attempted or committed suicide and the adolescent's attitude to suicide); the spectrum of suicidal factors and the level of their influence on the formation of a young person's tendency to commit suicide; socio-psychological factors that can affect the manifestations of suicidal behavior of adolescents, as well as to analyze and substantiate the areas of work of a practical psychologist to prevent suicidal tendencies in adolescent children in an inclusive environment.

Key words: suicide, suicidal behavior, tendency to suicidal behavior, presuicide, degree of suicidality, frequency of suicides, factors of suicide, manifestations of suicidal behavior of teenagers, inclusive environment.

УДК 159.98-051:616.89-008.441.44-053.6-056.2/3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.12>

Яновська Т.А.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

Дотепер проблема самогубства у світі залишається майже нерозв'язаною, а тому стає дедалі актуальнішою, особливо на тлі зростання показників цього явища. Аналіз наукових праць з проблеми дослідження дозволив виділити провідні аспекти її вивчення. Так, зокрема, дослідженням суїцидальної поведінки займалися такі вчені, як Е. Дюркгейм, К. Меннінгер, М. Фарбер, Д. Хіллен, В. Франкл, Н. Фейбероу та ін. [3, с. 40; 6, с. 12]. Серед досліджень цієї проблеми останніх десятиліть привертають увагу праці Р. Авакяна, І. Алієва, С. Бородіна, Є. Вроно, І. Кирилової, М. Ковальова, А. Амбрумової, Л. Постовалової, А. Ратінова, І. Паперно та ін. [1, с. 86; 4, с. 56]. Самогубство та шляхи його попередження вивчали й українські науковці Ю. Александров, В. Глушков, В. Войцех, С. Жабокрицький, М. Мелентєв, В. Москалець, О. Моховиков, Г. Пілягіна, В. Сулицький, А. Тищенко, А. Чупріков, В. Шаповалов, С. Яковенко, Н. Ярмиш та інші, які висловлювали різні думки з причин існування розглядуваного явища, способів його попередження та з приводу його дефініції та розуміння [2, с. 54; 8, с. 67]. Таким чином, проблема дослідження суїцидальної поведінки у підлітковому віці тривалий час розроблялась у працях вітчизняних та зарубіжних психологів і є досить актуальною в наш час.

Суїцид є складною формою поведінки, яку зумовлюють ключові, вирішальні психологічні чинники, оскільки самогубство є поведінкою, вчинком особистості, тобто явищем психологічним за своєю природою, сутністю. Психологія суїциду має загальнопсихологічні, патопсихологічні, диференційно-психологічні, соціально-психологічні, психодіагностичні, психокорекційні, психолого-педагогічні, психолого-вікові аспекти. Проте особлива увага дослідників повинна припадати на соціально-психологічні чинники формування суїцидальної поведінки підлітків, тому що більша частина випадків самогубств припадає саме на цей віковий період, а також тому, що підлітковий вік – період становлення особистості, коли найбільш вагомим для особистісного розвитку є соціальне оточення та спілкування з іншими людьми. Відповідно, проблеми у спілкуванні з оточуючими можуть виступати однією із причин скоєння самогубства [5, с. 63; 7, с. 154].

Особливо важливою та значущою стає проблема суїцидальних тенденцій серед підлітків, які перебувають в умовах інклюзивного освітнього простору з огляду на наявність у них проблем і труднощів стосовно пристосування до умов навчального закладу.

Метою дослідження є вивчення особливостей схильності підлітків до суїцидальної поведінки в умовах інклюзивного навчання та специфіки роботи практичного психолога з такими дітьми.

Для проведення дослідження була сформована вибірка з 30 підлітків (13–16 років), серед яких 14 дівчат і 16 хлопців, що навчаються у Полтавських загальноосвітніх школах в умовах інклюзивного навчання.

За методикою «Опитувальник суїцидальної поведінки» (за Т. Вашека) проаналізуємо результати

дослідження вираженості суїцидальної поведінки підлітків [9, с. 34]. Як свідчать отримані дані, 46% досліджуваних характеризується повною відсутністю суїцидальних намірів. Вони задоволені своїм життям, прагнуть його продовжувати. Такі підлітки мають певні життєві цілі чи хоча б не мають вираженої мети до відходу з життя. При цьому 21% респондентів характеризується вираженою екзистенційною кризою, переживає беззмисловність життя, загубленість у життєвих цілях та досягненнях. Для них властиві відчуття самотності, незадоволеність соціальних потреб, почуття невдачі, переживання від нещасної любові тощо. Досліджувані цієї групи ще не характеризуються вираженою схильністю до самогубства, але входять до групи ризику стосовно виникнення схильності до суїцидальної поведінки.

Визначено, що 12% опитаних властиві суїцидальні фантазії, що є більш вираженою формою суїцидальної поведінки порівняно з попередньою групою досліджуваних. У таких осіб наявні уявлення про можливість власної смерті, наслідки цього вчинку для оточуючих. Також для 6% досліджуваних властиві суїцидальні думки (уявлення) – пасивна форма суїцидальної поведінки, за якої ще немає усвідомленого бажання померти. Тобто представники цих двох груп умовно віднесені до досліджуваних зі схильністю до пасивної суїцидальної поведінки. Суїцидальні задуми та наміри властиві 3% осіб, відображають більш виражену орієнтацію молоді до суїциду й активні форми суїцидальної поведінки. Підлітки, які характеризуються суїцидальними задумками, мають свідоме бажання скоїти самогубство, їм властивий перехід до розробки плану. При цьому підліткам із намірами здійснити самогубство властиві рішення та конкретні вчинки стосовно його приготування. Визначено, що 6% респондентів характеризуються схильністю до самоушкодження як прояву суїцидальної поведінки. Таким підліткам властива така форма аутоагресивної поведінки, в основі якої лежить бажання померти чи через фізичний біль позбавитись психологічного болю. Така форма поведінки може бути парасуїцидальною, оскільки має на меті не реальне вчинення собі шкоди, а привертання до себе уваги оточуючих, намагання покарати себе тощо. Окрім цього, для 3% досліджуваних характерна явно виражена суїцидальна поведінка у вигляді суїцидальних спроб як діяльного вираження намірів до самогубства. Вони потребують психологічного супроводу та корекції.

Психологічна специфіка суїцидальної поведінки підлітків розкривається через вплив сукупності чинників, які зумовлюють прагнення людини до позбавлення себе життя: алкоголь і наркотики; нещаслива любов; протиправні дії; гроші й проблеми з ними; сімейний безлад; утрата сенсу життя; відчуття неповноцінності; шкільні проблеми, проблеми вибору життєвого шляху; стосунки з оточенням. Розглянемо вираженість чинників суїцидальної поведінки підлітків за методикою суїцидальних намірів (за Н. Шавровською, О. Гончаренко, І. Мельниковою) [9, с. 68].

Найбільш вираженими чинниками суїцидальної поведінки досліджуваних є нещаслива любов, проблеми у стосунках з оточуючими, утрата сенсу життя та сімейний безлад. Вплив вживання алкоголю і наркотиків, фінансових проблем, відчуття неповноцінності та проблем у визначенні життєвого шляху на виникнення схильності молоді до самогубства практично відсутній.

Як свідчать дані, 21% осіб мають суїцидальні наміри від нещасливого кохання. Вони відчують виражений психологічний дискомфорт від нестачі взаєморозуміння, почувають себе невдалими, пригніченими, непривабливими, покинутими. Також 23% осіб відчують втрату сенсу життя, що може провокувати у них думки про самогубство. Вони відчують спустошеність, невдалість, пригніченість; центровані на власних переживаннях та ізольовані від оточуючого світу, визнають безпідставність людського існування, й можуть задумуватись над тим, щоб добровільно піти з життя. Серед досліджуваних 22% мають суїцидальні наміри через проблеми у стосунках з оточуючими, нестачу комунікативного досвіду та психологічної підтримки від значимих для них людей. На основі цього підлітки зневіряються у своїй значимості, привабливості для оточуючих, самоусуваються від них, що нашоухе їх до думок про позбавлення себе життя. Визначено, що 15% респондентів схильні до самогубства через проблеми у сімейній взаємодії. Відчуючи конфлікти з батьками, відсутність взаєморозуміння з ними, такі підлітки не бачать сенсу жити далі. Також виявлено, що вживання алкоголю і наркотиків, фінансові проблеми, відчуття власної неповноцінності (по 3%), проблеми вибору життєвого шляху (6%) меншою мірою вплинули на появу намірів до позбавлення себе життя у підлітків порівняно з іншими чинниками.

Адаптованість підлітків, які навчаються в умовах інклюзивної освіти, до мінливих соціально-психологічних умов залежить від їхніх особистісних особливостей, що окреслюються в їх адаптаційному потенціалі. Здатність молоді особистості адаптуватися до мінливих умов соціального оточення є важливою умовою її успішної життєдіяльності, натомість знижена адаптованість, провокуючи психологічний дискомфорт, може виступати чинником формування суїцидальних намірів молоді. Виходячи з кризового характеру підліткового віку, наявних у молодих особистостей труднощів в умовах інклюзії від нестачі комунікативного досвіду, вагомим завданням стало дослідження загального рівня соціально-психологічної адаптованості підлітків за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерс, Р. Даймондом) [9, с. 89].

Із отриманих даних видно, що низький рівень адаптації характерний для 32% підлітків в умовах інклюзії. Вони характеризуються непристосованістю до атмосфери спілкування, що змінилася, відчують труднощі під час навчання й контактів із оточуючими в різних системах соціальних контактів в інклюзивному середовищі. Встановлено, що 28% осіб мають середній рівень адаптованості, а 40% –

високий. Таку групу підлітків можна визначити як осіб із достатнім рівнем адаптації. Їм притаманний інтелектуальний комфорт, соціальна активність, задоволеність соціальним оточенням. Незважаючи на перебування у системі інклюзивної освіти, такі підлітки досить адаптовані.

Для вивчення впливу соціально-психологічних чинників на формування суїцидальної поведінки підлітків порівняємо вираженість показників рівнів схильності до вчинення самогубства серед досліджуваних із низьким та високим рівнями соціально-психологічної адаптованості.

Відсутність суїцидальних думок і намірів зафіксована у 91% адаптованих підлітків. Вони, відчуючи соціально-психологічний комфорт, не спроможні думати про суїцид чи планувати його. Серед них лише 6% відчують беззмістовність людського життя, а 3% мали суїцидальні фантазії. Таких підлітків можна віднести до групи ризику виникнення суїцидальної поведінки у майбутньому, але на поточний момент у них явні думки й наміри про самогубство відсутні. Натомість, відсутність суїцидальної поведінки характерна лише для 25% неадаптованих підлітків, які, хоч і відчують труднощі в адаптації, але повністю не мають орієнтації на вчинення самогубства. При цьому вони мають значно більше виражену схильність до суїцидальної поведінки – втрату сенсу життя, суїцидальні фантазії. Тобто їм характерна пасивна форма суїцидальної поведінки.

Виявлено, що серед неадаптованих досліджуваних виражена суїцидальна поведінка у формі думок (12%), задумів, намірів і суїцидальних спроб (по 6%), самопошкодження (9%). Тобто, переживаючи стан соціально-психологічної дезадаптації та пов'язані з ним емоційні проблеми й негативне ставлення до себе, такі підлітки схильні проявляти не лише пасивну, але й активну суїцидальну поведінку.

Порівняємо вираженість різних чинників виникнення суїцидальних намірів підлітків із різним рівнем соціально-психологічної адаптації. Підлітки з високим рівнем соціально-психологічної адаптації, відчуючи спроможність успішно контактувати з оточуючими та самовиражатися у таких стосунках, взагалі не мають суїцидальних намірів через вживання алкоголю й наркотиків, фінансові проблеми, відчуття неповноцінності та труднощі у самовизначенні. Натомість, підлітки з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації характеризуються вираженою схильністю до суїцидальної поведінки. Зокрема, неадаптованим особам більше властиві суїцидальні наміри через нещасливу любов (24%), утрату сенсу життя (26%), проблеми у стосунках з оточуючими (29%), сімейний безлад (21%). Крім того, їм властиві більше виражені чинники суїцидальних намірів, що взагалі не зафіксовані у групі адаптованих підлітків. Це: вживання алкоголю і наркотиків, фінансові проблеми, почуття неповноцінності (по 6%), труднощі у виборі життєвого шляху (12%). Тобто, не маючи можливості реалізуватися повною мірою у соціальних контактах, неадаптовані підлітки більш схильні до самогубства.

Таким чином, суїцидальна поведінка підлітків пов'язана з особливостями їхньої соціально-психологічної адаптації. Так, підліткам з високим рівнем соціально-психологічної адаптації не властива схильність до суїцидальної поведінки. Натомість, підлітки з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації характеризуються більше вираженою схильністю до проявів суїцидальної поведінки, що виникає через нещасливу любов, сімейний безлад, втрату сенсу життя та стосунки з оточуючими.

Реалізація психологічного аспекту профілактики відхиленої поведінки молоді включає такі форми роботи практичного психолога. Першою групою заходів є діагностика особистісних особливостей дітей, акцентуацій їх характеру та схильності до різних видів девіантної поведінки. До другої групи психологічних профілактичних заходів можна віднести проведення окремих просвітницьких занять із молоддю, спрямованих на розширення знань та уточнення інформації про особливості виникнення, суть та наслідки різних видів девіантної поведінки. До третьої групи заходів, спрямованих на профілактику девіантної поведінки, належить реалізація психологом просвітницько-профілактичних тренінгових програм із молоддю відповідно до основних вимог до проведення соціально-психологічного тренінгу у психологічній науці [9, с. 102].

Також особливої уваги заслуговує питання моральної відповідальності дітей під час взаємодії, яке важливо висвітлювати. Ефективна профілактика девіантної поведінки можлива лише за умови системного підходу до такої проблеми. А саме діяльність практичного психолога у закладах освіти відбувається у тісній взаємодії з усіма учасниками навчально-виховного процесу, що виступає вагомою передумовою успішного досягнення мети – сприяння гармонійному розвитку учнів [4, с. 113].

Загалом, психологічна служба закладів освіти сприяє оптимальному виконанню усіх функцій педагогічної діяльності: діагностичної, орієнтовно-прогностичної, конструктивно-проектувальної, організаторської, інформаційно-пояснювальної, комунікативно-стимулюючої, аналітико-оцінної, дослідницько-творчої та гностичної [4, с. 158].

З метою оптимізації процесу проведення профілактики девіантної поведінки дітей у школі ефективним є: проведення просвітницьких та тренінгових заходів; застосування групових дискусій з педагогами; використання психолого-педагогічного консиліуму; проведення просвітницьких заходів з учнями; організація роботи учнів у мікрогрупах; робота з батьками. Форми проведення таких заходів різноманітні: від читання інформаційних лекцій до проведення тренінгів чи круглих столів з питань поширення та профілактики девіантної поведінки [4, с. 241].

Робимо висновок, що підліткам, неадаптованим до інклюзивного освітнього середовища, більше ніж представникам іншої групи властиві суїцидальні наміри через нещасливу любов, втрату сенсу життя, проблеми у стосунках з оточуючими, сімей-

ний безлад, вживання алкоголю і наркотиків, фінансові проблеми, почуття неповноцінності та труднощі у виборі життєвого шляху. Тобто, не маючи можливості реалізуватися повною мірою у соціальних контактах, неадаптовані підлітки більш схильні до самогубства.

Специфіка роботи практичного психолога полягає у реалізації таких форм психопрофілактичної роботи, як: організація соціального середовища, в рамках якого передбачається соціальна реклама з формування настанов на здоровий спосіб життя та соціальних зон підтримки; інформування; здійснення через організацію лекцій, бесід, групових дискусій, поширення відео- й телефільмів тощо; активне навчання соціально корисних навичок, активізація особистісних ресурсів, що реалізуються на тренінгах; організація діяльності, альтернативної девіантній поведінці, зокрема, через залучення особистості до пізнавальної діяльності, спорту, мистецтва, випробування себе у позитивній діяльності (подорожі, похід у гори, екстремальні види спорту тощо). Перспектива подальших досліджень полягає у порівняльному аналізі специфіки роботи практичного психолога з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку, схильними до суїцидальної поведінки в умовах інклюзії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бугайова Н. Особливості розвитку суїцидальної поведінки у періоди вікових криз. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ. Вип. 8. 2016. С. 83–95.
2. Каневський В. Суїцидологія в соціальній роботі : навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 348 с.
3. Крамар Ю. Суїцидальна поведінка та самоушкодження: організаційні заходи. *НейроNews*. 2019. № 1 (102). С. 39–41
4. Лобанова А., Калашнікова Л. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.
5. Медведєв В. Суїцид та професійна деформація працівників органів внутрішніх справ. *Психологія суїцидальної поведінки: Діагностика, корекція, профілактика* : збірник наукових праць. Київ : РВВ КІВС, 2000. С. 62–65.
6. Осетрова О. Суїцидологія : підручник. Дніпро : РВВ ДНУ; ЛІРА, 2019. 124 с.
7. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу : навчально-методичний посібник / Л. Магдисюк, Р. Федоренко, А. Мельник, О. Хлівна, Т. Дучимінська. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 276 с.
8. Федоренко Р.П. Психологія суїциду : навчальний посібник. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 492 с.
9. Яцюк М. Профілактика суїцидальної поведінки підлітків. Київ : Видавнича група «Шкільний світ», 2018. 112 с.

СЕКЦІЯ 2
ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІTHE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SOCIAL, INSTITUTIONAL,
AND INDIVIDUAL PRODUCTIVITY FACTORSПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНИХ, ІНСТИТУЦІЙНИХ
ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФАКТОРІВ ПРОДУКТИВНОСТІ

In the contemporary era, the progression of technology, particularly the pervasive implementation of artificial intelligence and automation, is continuously reshaping the labor market. This evolution necessitates the recalibration of individual motivational structures and fosters an increased interest in diverse professional domains. Within this context, self-awareness and the alignment of career trajectories with personal inclinations become increasingly significant. The motivational attributes of individuals constitute fundamental determinants of job satisfaction and performance within professional environments. Empirical studies demonstrate that individuals with elevated levels of intrinsic motivation derive greater satisfaction from their professional endeavors and exhibit enhanced commitment to their occupational roles. This dynamic is particularly critical in optimizing productivity and ensuring the emotional well-being of employees in modern organizational settings. The outlined issue emerges as a salient focus within the framework of contemporary psychological inquiry. The core of this research area lies in the examination of how personality traits influence vocational decisions and motivational drivers. Professional motivation plays a pivotal role not only in personal development but also in achieving economic and societal progress. In this context, the challenges, as viewed from the perspective of researchers, pertain to the following areas: the sources of professional motivation, including the impact of intrinsic and extrinsic motivational factors; the effect of psychological characteristics of personality on motivation, such as the connection between personality types and motivational tendencies (e.g., differences between introverts and extroverts); the influence of social and cultural factors, including the role of family, educational institutions, and societal norms in shaping individual motivation and career preferences; and the outcomes of motivation on both individual and organizational levels, particularly its role in job performance, job satisfaction, and professional development.

The implications of motivation on productivity can be examined from various perspectives. Among these, the employer-employee framework provides a basis for elevating this thesis beyond the scope of prior research in the field, through deliberate efforts to achieve a more comprehensive and nuanced understanding.

Key words: efficiency, productivity and motivation, organization, factors.

У сучасну епоху розвиток технологій, зокрема повсюдне впровадження штучного інтелекту та автоматизації, постійно змінює ринок праці. Ця еволюція вимагає перекалібрування індивідуальних мотиваційних структур і сприяє зростанню інтересу до різноманітних професійних сфер. У цьому контексті самосвідомість і узгодження кар'єрних траєкторій з особистими схильностями стають усе більш важливими. Мотиваційні властивості індивідів становлять фундаментальні детермінанти задоволеності роботою та продуктивності в професійному середовищі.

Емпіричні дослідження демонструють, що люди з підвищеним рівнем внутрішньої мотивації отримують більше задоволення від своїх професійних зусиль і виявляють підвищену відданість своїй професійній ролі. Ця динаміка особливо важлива для оптимізації продуктивності та забезпечення емоційного благополуччя працівників у сучасних організаційних умовах. Окреслена проблема постає в центрі уваги в межах сучасного психологічного дослідження. Суть цієї галузі досліджень полягає у вивченні того, як риси особистості впливають на професійні рішення та мотиваційні чинники. Професійна мотивація відіграє ключову роль не лише в особистому розвитку, але й у досягненні економічного та суспільного прогресу. У цьому контексті виклики, з погляду дослідників, стосуються таких сфер: джерел професійної мотивації, включаючи вплив внутрішніх і зовнішніх мотиваційних факторів; вплив психологічних характеристик особистості на мотивацію, зокрема зв'язок між типами особистості та мотиваційними тенденціями (наприклад, відмінності між інтровертами та екстравертами); вплив соціальних і культурних факторів, включаючи роль сім'ї, навчальних закладів і суспільних норм у формуванні індивідуальної мотивації та кар'єрних переваг; і результати мотивації як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях, зокрема її роль у виконанні роботи, задоволенні роботою та професійному розвитку.

Вплив мотивації на продуктивність можна розглядати з різних точок зору. Серед них система роботодавця – працівник забезпечує основу для виведення цієї тези за межі попередніх досліджень у цій галузі шляхом цілеспрямованих зусиль для досягнення більш повного та тонкого розуміння.

Ключові слова: ефективність, продуктивність і мотивація, організація, фактори.

UDC 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.13>

Babayeva L.

Doctoral Candidate
at the Department of Psychology
Baku State University

The relevance of the problem and the degree of exploration. The study of professional motivation has been extensively explored in both local and international research. Various theoretical frameworks and approaches have been developed in this field.

For instance, the **Theory of Self-Determination** (SDT), advanced by Edward Deci and Richard Ryan, elucidates how motivational processes are shaped by intrinsic and extrinsic determinants. This theoretical framework underscores the pivotal role of intrinsic motivation in fostering personal development and enhancing occupational satisfaction [4].

The motivational frameworks developed by scholars such as Abraham Maslow and Frederick Herzberg propose classical paradigms that investigate the interplay between motivational determinants, job satisfaction, and productivity. Maslow's **hierarchy of needs** and Herzberg's **two-factor theory** constitute foundational models for examining motivation within professional environments [21; 22].

Researchers across Western Europe and the United States have provided extensive insights into this issue, analyzing numerous socio-psychological dimensions. These include studies addressing psychological growth and vulnerability: the fulfillment and frustration of fundamental psychological needs [5], attitudes towards work, motivational constructs, and self-determination theory [9], the historical evolution, theoretical advancements, and empirical findings on work motivation [12], the latent logic shaping human motivations [7], workplace well-being: the interplay of job demands and resources [3; 14], and motivation as influenced by cognitive frameworks [6]. These findings collectively underscore the critical importance of psychological dimensions in understanding the productivity dynamics inherent in professional activities.

The primary objective of this study is to delineate the psychological dimensions of social, institutional, and individual productivity factors.

The research methodology involves the analytical examination and synthesis of scholarly literature, coupled with the derivation of structured conclusions. This methodological approach integrates multiple techniques to achieve the research objectives and offers an in-depth exploration of the factors influencing professional motivation among individuals.

Main Section. Productivity as an Individual, Organizational, or Societal Construct
When conceptualized as an individual, organizational, or societal objective, productivity assumes varying interpretations contingent on the interests and perspectives of individuals. For instance, an economist approaching productivity within a societal framework, an entrepreneur evaluating the operational efficiency and profitability of their enterprise, or an engineer focused on the quantitative assessment of work outputs, each ascribe unique meanings to the term, reflecting their disciplinary viewpoints. Likewise, the conceptualization of efficiency varies across distinct phases of industrial development and across cultural

contexts. Nonetheless, definitions of productivity formulated by diverse international organizations exhibit substantial conceptual alignment.

According to sources from the **International Labour Organization** (ILO), productivity represents a multi-faceted, universally applicable, and dynamic construct that necessitates continuous reinterpretation to align with contextual exigencies. It must be enhanced in a manner that generates value for stakeholders, including customers, organizations, and society at large. Productivity should not merely react to external circumstances but should be approached through proactive and strategic planning.

All planning must be intricately embedded into the corporate system and practices of the business.

On an international scale, productivity is typically conceptualized as total factor productivity. Comparative analyses are conducted based on production models, using efficiency and pricing criteria. The Purchasing Power Parity (PPP) index is utilized in projects conducted by the OECD and the United Nations (UN) [2], and productivity indices are constructed following similar methodologies.

The most general definition of productivity, traditionally understood as a production-oriented concept, is the ratio of outputs (goods and services) to inputs provided to achieve those outputs [8; 9]. While productivity inherently consists of efficiency and effectiveness components, it also encompasses performance metrics such as efficiency, quality, innovation, and quality of work life.

In contexts where the issue of productivity, centered around the human factor, is assessed without being directly indexed to production – and where employees in other organizational functions, as well as those at the production level, are comprehensively addressed – productivity increasingly becomes synonymous with the concept of performance.

Considering that productivity represents the ratio between outputs and inputs, it can be improved by either increasing output while keeping inputs constant or reducing inputs while maintaining the same level of output. In such cases, efficiency implies achieving organizational objectives through either of two equally effective solutions, with the additional determination to select the most cost-effective option.

Given that the resources used to produce goods and services include raw materials, human labor, capital, equipment, technology, and energy, the broadest definition of productivity emerges as a measure of the efficiency of these resources, which are inherently limited, in meeting human needs through the creation of goods or services.

Various definitions of productivity in normative economics, such as total and partial productivity, monetary or physical productivity, and average or marginal productivity, are further elaborated below.

Total Factor Productivity (TFP) and **Partial Productivity** arise from the relationship between output and either total inputs or individual inputs. TFP is defined as the ratio of outputs to the

combined total of inputs, including labor, capital, raw materials, energy, and machinery: **Total Factor Productivity = Outputs / (Labor + Capital + Raw Materials + Machinery + Energy)**

Partial Productivity, by contrast, focuses on the ratio of outputs to specific inputs considered individually:

- *Raw Material Efficiency = Goods and Services Produced / Quantity of Raw Materials Utilized*
- *Labor Productivity = Value of Goods and Services Produced / Hours of Labor Utilized*
- *Overall Machinery Efficiency = Goods and Services Produced in the Production Department / Hours of Machinery Utilized*

The formulas for physical productivity and monetary productivity emerge depending on whether the inputs and outputs subject to productivity evaluation are expressed in physical or monetary terms:

- *Monetary Efficiency = Monetary Value of Inputs / Monetary Value of Outputs*
- *Physical Productivity = Total Physical Output (e.g., tons, meters, units) / Total Physical Input*

Average productivity is the representative rate of productivity calculated for a specific period. It is obtained by dividing the total output of the period by the total input used during the same period:

Average Productivity = Total Outputs of the Period / Total Inputs Used in the Period

Marginal productivity is derived by dividing the incremental production volume during a period by the increase in input over the same period: *Marginal Productivity = Incremental Output for the Period / Incremental Input for the Period*

The Essence of Efficiency and Effectiveness

Due to its close association with concepts such as efficiency, effectiveness, profitability, rationality, performance, quality, and optimization – and its role as an indicator of organizational and managerial success – efficiency drives numerous strategic transformations and advancements across all business sectors. In the effective management of enterprises, the utilization of various resources is indispensable.

The Relationship Between Job Satisfaction and Employee Performance

The hypothesis of a positive correlation between job satisfaction and employee performance levels remains inconclusive. However, three principal approaches exist regarding the connection between job satisfaction and performance:

1. Job satisfaction increases performance.
2. Performance enhances job satisfaction.
3. Rewards improve both job satisfaction and performance.

Studies indicate that there is no simple or direct correlation between job satisfaction at a given time and subsequent performance [1]. While job satisfaction does not inherently boost performance, some research suggests that the degree of the satisfaction-performance link may vary under certain conditions. For example, this relationship is more likely

to occur among skilled, high-level, and professional employees than among unskilled, semi-skilled, or lower-level workers.

The idea that performance influences job satisfaction was advanced by Edward Lawler and Lyman Porter, with some studies demonstrating that the “performance-to-job satisfaction” connection is stronger than the “job satisfaction-to-performance” link. If an employee delivers high performance and receives rewards that they deem important, satisfaction will likely follow. These rewards can be intrinsic or extrinsic. Moreover, the employee will evaluate whether the rewards are equitable when compared to what other employees receive.

As depicted below, inequitable rewards diminish satisfaction levels, subsequently reducing performance:

Performance → Intrinsic Rewards → Extrinsic Rewards → Job Satisfaction → Perception of Equity in Rewards [4; 17].

The notion that rewards influence performance and job satisfaction is rooted in the optimal distribution of incentives. Research indicates that employees who receive substantial rewards also exhibit higher levels of job satisfaction. Similarly, while withholding rewards from underperforming employees may initially lead to dissatisfaction, it often fosters higher performance levels in the future. This suggests that the ambiguity surrounding the relationship between performance and job satisfaction partially arises from the role of rewards as an intervening variable. Nevertheless, this relationship constitutes a continuous and dynamic system, making it challenging to evaluate the precise impact of job satisfaction on performance.

For years, efforts have been made to establish a positive correlation between job satisfaction and productivity. The initial *Hawthorne Studies* suggested the existence of such a relationship. Subsequent research by several scholars also concluded that job satisfaction and productivity are positively correlated, but they found only a weak correlation of about 15%. Group-based studies have observed that the most productive employees often belong to groups with the lowest levels of job satisfaction. Additional investigations suggest that a positive correlation between job satisfaction and productivity is more likely among highly skilled and professionally engaged workers dealing with complex and challenging tasks, rather than among unskilled or semi-skilled workers performing monotonous duties [10; 20].

According to Herzberg's Two-Factor Theory, the mere presence of relative job satisfaction cannot guarantee high productivity. Factors such as job design and organizational hierarchy, which influence employee productivity, must also be considered. Moreover, the absence of job satisfaction poses significant obstacles to achieving long-term productivity goals.

Studies that account for individual differences classify workers as follows:

- Those who work harder when satisfied with their jobs;
- Those who are content as long as they are undisturbed;
- Those who work excessively to forget their problems.

In this classification, employees who work harder when satisfied are described as standard or normative workers. If the other groups exhibited traits typical of these normative workers, the correlation between job satisfaction and productivity would likely be much stronger. However, the presence of the other two groups considerably weakens the correlation.

Although some argue that happier individuals work more effectively, later research has shown no significant relationship between job satisfaction and productivity, as stated by numerous scholars. An employee may feel satisfied without necessarily being highly productive, while a highly productive worker may experience low satisfaction levels. On the other hand, high levels of job satisfaction can influence an employee's intrinsic motivation, potentially enhancing their efficiency and directing them toward more productive activities.

While productivity is fundamentally related to human economic activity, its evaluation in measurement and comparative research often appears as a static determination of the current state. In this context, productivity should not be viewed as a static condition but rather as a dynamic phenomenon. Additionally, productivity must be assessed relative to past productivity metrics or compared with the performance metrics of other enterprises within the same sector. This dynamic perspective ensures that productivity remains a reliable measure, beginning with the initial phase of production and extending through the resource utilization process.

The concept of productivity is frequently regarded as a phenomenon that organizations endeavor to attain expeditiously. Presently, productivity continues to be recognized as a fundamental metric of organizational success, and it appears that in the forthcoming years, it will retain its status as a critical benchmark for management and organizational achievement within the domain of business administration.

Enhancing Business Efficiency within Enterprises

The responsibility for enhancing business efficiency within enterprises lies directly with managerial personnel. Consequently, efficiency is regarded as an indicator of the success of managers who direct and oversee business functions. In fact, managers shoulder considerable accountability in optimizing the use of personnel, time, and material resources to meet production objectives, while also fostering a culture of productivity awareness.

On the other hand, at first glance, efficiency gives the impression of emerging within institutional dimensions. The recent historical context of a challenging institutional environment forms the basis of this perspective. In reality, productivity is

primarily a consequence of attitudes and behaviors. This observation suggests that efforts to augment productivity should be predicated upon the individual.

Although productivity is correlated with social advancement and the optimal utilization of resources in the industrial and service sectors, the enhancement of productivity primarily occurs within the context of the enterprise or corporation itself. The available resources are amalgamated in their diverse forms to produce goods and services, and the efficacy of their combined efforts is reflected in productivity. Therefore, it is essential not only to measure but also to manage productivity effectively. When efficiency is explicitly defined as a strategic objective by organizational leadership, this concept becomes even more pertinent.

When business leaders establish objectives and strategies rooted in efficiency, domains such as marketing, profitability, production costs, investment returns, sales, and product manufacturing can be integrated and balanced. Enhancing productivity within an organization can be achieved at multiple levels. As in production, irrespective of their position within the organizational hierarchy, every individual performing based on output, aside from those directly engaged in production, can contribute to productivity. The contribution of an unskilled worker holds equal value to that of a senior manager.

Productivity factors can be classified into two primary categories:

- External (uncontrollable) productivity factors
- Internal (controllable) efficiency factors

External factors lie beyond the control of the respective business, while internal factors are subject to organizational control. For any given organization, external and uncontrollable factors may, in some instances, be internal to other entities. For example, external factors that affect a business, such as governmental bodies, national or regional institutions, associations, and interest groups, may be considered internal for those organizations. Governments may enhance tax policies, improve labor legislation, facilitate greater access to natural resources, upgrade social infrastructure, and refine pricing policies, among other initiatives; however, individual organizations lack the capacity to implement such changes.

Conclusion. External factors for business are inherently linked to the business itself. This is because understanding these factors may activate certain actions that could alter the business's behavior and efficiency in the long term. It is evident that the rapidly evolving and advancing technology influences not only the working conditions of employees but also the ways in which organizations can enhance their operational efficiency. The increased workload placed on employees and the enrichment of tasks indicate that the significance of individual development within the labor economy may be emphasized with greater intensity in the future.

There are also positive advancements within the work environment. In an era where regulatory

bodies overseeing labor law – regulating business relations between employees and organizations – are becoming increasingly flexible and irregular, one of the key drivers of these changes is the management of processes, which is highlighted as a sensitive issue. Considering that economics is a social research field, the discipline of labor economics automatically emerges as a highly significant area of study. The competitive pressures and development-driven openness of the key actors within labor economics, namely employees and organizations, in the business environment are recurring themes emphasized in various academic studies.

BIBLIOGRAPHY:

1. Bakker A.B., Demerouti E. The Job Demands-Resources Model: State of the Art. *Journal of Managerial Psychology*. 2007. № 22(3). P. 309–328.
2. Bakker A.B., Demerouti E. Job Demands-Resources Theory. Wellbeing: A Complete Reference Guide. 2014. P. 1–28.
3. Bakker A.B., Albrecht S.L. Workplace Wellbeing: The Role of Job Demands and Resources. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. № 15(6). P. 2792.
4. Deci E.L., Ryan R.M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press. 2017. 756 p.
5. Vansteenkiste M., Ryan R.M. On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2013. № 23(3). P. 263–280.
6. Dweck C.S. Mindset: Changing the Way You Think to Fulfill Your Potential. Robinson. 2017. 306 s.
7. Ariely D. Payoff: The Hidden Logic that Shapes Our Motivations. TED Books. 2016. 103 p.
8. Gagné M., Deci E.L. Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 2005. № 26(4). P. 331–362.
9. Gagné M. (Ed.). The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory. Oxford University Press. 2014. 444 p.
10. Ilies R., Judge T.A. On the Heritability of Job Satisfaction: The Mediating Role of Personality. *Journal of Applied Psychology*. 2003. № 88(4). P. 750–759.
11. Ilies R., Judge T.A. Goal Regulation across Time: The Effects of Feedback and Affect. *Journal of Applied Psychology*. 2005. № 90(3). P. 453–467.
12. Latham G.P. Work Motivation: History, Theory, Research, and Practice (2nd ed.). SAGE Publications. 2012.
13. Latham G.P., Locke E.A. Enhancing the Benefits and Overcoming the Pitfalls of Goal Setting. *Organizational Dynamics*. 2006. № 35(4). P. 332–340.
14. Tims M., Bakker A.B., Derks D. The Impact of Job Crafting on Job Demands, Job Resources, and Well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2013. № 18(2). P. 230–240.
15. Oldham G.R., Hackman J.R. Not What It Was and Not What It Will Be: The Future of Job Design Research. *Journal of Organizational Behavior*. 2010. № 31(2-3). P. 463–479.
16. Pink D.H. Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us. Riverhead Books. 2009. 288 p.
17. Pinder C.C. Work Motivation in Organizational Behavior (2nd ed.). Psychology Press. 2014. 600 p.
18. Ryan R.M., Deci E.L. Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. *Advances in Motivation Science*. 2019. № 6. P. 111–156.
19. Ryan R.M., Deci E.L. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 2001. № 52(1). P. 141–166.
20. Staw B.M., Ross J. Stability in the Midst of Change: A Dispositional Approach to Job Attitudes. *Journal of Applied Psychology*. 1985. № 70(3). P. 469–480.
21. Maslow A.H. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. 1943. № 50(4). P. 370–396.
22. Herzberg F. One More Time: How Do You Motivate Employees? *Harvard Business Review*. 1968. № 46(1). P. 53–62.

ОСОБИСТІСНИЙ ДИНАМІЗМ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ФАХІВЦЯ

PERSONAL DYNAMISM AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE OF A SPECIALIST

Статтю присвячено вивченню особистісного динамізму як важливого психологічного ресурсу в умовах сучасного світу, що характеризується швидкими змінами та технологічним розвитком. Особистісний динамізм визначається як здатність індивіда адаптуватися до нових обставин, активно шукати шляхи саморозвитку та реагувати на виклики, що робить його критично важливим для підтримання конкурентоспроможності та загального благополуччя фахівців у різних сферах діяльності.

Однак, незважаючи на актуальність цієї теми, дослідження особистісного динамізму як психологічного ресурсу залишається недостатньо деталізованим. У статті висвітлюється вплив різних чинників, як-от особистісні якості, соціальне середовище, культурні контексти і рівень стресу, на динамізм особистості. Також розглядаються внутрішні (самооцінка, установка на успіх) і зовнішні (соціальна підтримка, організаційна культура) фактори, що формують особистісний динамізм.

Експериментальну базу дослідження становили 106 осіб, серед яких були викладачі ХНПУ імені Г. С. Сковороди і працівники Національного наукового центру «Інститут судових експертиз імені засл. професора М. С. Бокаріуса». Для збору даних використовували п'ять психодіагностичних методик. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між показниками особистісного динамізму і психологічного ресурсу, як-от самотрансценденція, впевненість, оптимізм тощо.

Результати дослідження доводять, що особистісний динамізм, включаючи характеристики внутрішнього локусу стабільності та прагнення до різноманітності, суттєво впливає на здатність індивіда долати труднощі. Наголошується також на важливості балансу між прагненням до стабільності та цінністю змін як ключа до особистісного зростання. У статті підкреслено необхідність комплексного вивчення особистісного динамізму для формування практичних інструментів, які підвищать психологічну стійкість фахівців, що своєю чергою позитивно вплине на їх професійну адаптацію і продуктивність. Тим самим особистісний динамізм і психологічні ресурси виступають взаємодопоміжними чинниками, що формують основу для успішної діяльності в різних сферах життя.

Ключові слова: особистісний динамізм, психологічний ресурс, фахівець, інновація, праг-

нення до різноманітності, локус контролю, професійна адаптація.

The article is devoted to the study of personal dynamism as an important psychological resource in the conditions of the modern world, characterized by rapid changes and technological development. Personal dynamism is defined as the ability of an individual to adapt to new circumstances, actively seek ways of self-development and respond to challenges, which makes it critically important for maintaining competitiveness and overall well-being of specialists in various fields of activity.

However, despite the relevance of this topic, the study of personal dynamism as a psychological resource remains insufficiently detailed. The article highlights the influence of various factors, such as personal qualities, social environment, cultural contexts and stress level, on personal dynamism. It also considers internal (self-esteem, attitude towards success) and external (social support, organizational culture) factors that form personal dynamism.

The experimental base of the study consisted of 106 people, among whom were teachers of the KNPU named after G. S. Skovoroda and employees of the National Scientific Center "Institute of Forensic Examinations named after Honorable Professor M. S. Bokarius". Five psychodiagnostic methods were used to collect data. Correlation analysis revealed statistically significant relationships between indicators of personal dynamism and psychological resources, such as self-transcendence, confidence, optimism, etc.

The results of the study prove that personal dynamism, including the characteristics of the internal locus of stability and the desire for diversity, significantly affects the ability of individuals to overcome difficulties. The importance of the balance between the desire for stability and the value of change as a key to personal growth is also emphasized. The article emphasizes the need for a comprehensive study of personal dynamism to form practical tools that will increase the psychological stability of specialists, which, in turn, will positively affect their professional adaptation and productivity. Thus, personal dynamism and psychological resources act as mutually supportive factors that form the basis for successful activity in various spheres of life.

Key words: personal dynamism, psychological resource, specialist, innovation, desire for diversity, locus of control, professional adaptation.

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.14>

Бабич С.Л.

завідувач сектору криміналістичних та психологічних досліджень
Національний науковий центр
«Інститут судових експертиз
імені проф. М. С. Бокаріуса»
Міністерства юстиції України

Зайцева О.О.

доктор філософії, доцент,
старший викладач кафедри педагогіки,
психології, початкової
освіти та освітнього менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. У сучасному світі, де швидкі зміни і постійний розвиток технологій стають нормою, особистісний динамізм набуває особливого значення для професійної діяльності фахівців. Особистісний динамізм можна визначити як здатність індивіда адаптуватися до змін, відгукуватися на нові виклики й активно шукати шляхи для саморозвитку. Цей психологічний

ресурс є важливим для підтримання конкурентоспроможності, ефективності й загального благополуччя фахівців у різних сферах діяльності.

Незважаючи на актуальність теми, дослідження особистісного динамізму як психологічного ресурсу залишається недостатньо розкритим. Численні чинники, зокрема особистісні якості, соціальне середовище, культурні кон-

тексти та рівень стресу, можуть впливати на динамізм особистості. Важливо зрозуміти, як ці фактори взаємодіють між собою та як вони впливають на професіоналізм і психологічне здоров'я фахівця. У контексті вимог сучасного ринку праці особистісний динамізм може розглядатися як необхідна умова для успішної самореалізації фахівців, сприяючи їхній здатності до навчання, креативного мислення та налагодження взаємовідносин у команді.

Таким чином, поставлена проблема підкреслює необхідність комплексного вивчення особистісного динамізму як психологічного ресурсу фахівця з метою формування не лише теоретичних знань, але й практичних інструментів для його підтримки та розвитку в професійній діяльності.

Аналіз досліджень та публікацій. Протягом останніх десятиліть питання особистісного динамізму і психологічного ресурсу стали предметом активного дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У науковій літературі інноваційний потенціал як особистісний динамізм розглядають М. Белан, А. Большакова, Л. Буркова, Ю. Власенко, О. Михайлова, Т. Ким, В. Ключко, Е. Галажинський, Д. Ушаков, Л. Овсянкіна, І. Дичківська, І. Зязюн, Н. Клокар, О. Козлова, Н. Кузьміна, С. Максименко, Ю. Максимова, В. Олійник, А. Підласий, С. Сисоєва, В. Химинець та інші [1; 5; 6; 7; 8; 9; 11; 12; 15].

Особистісний динамізм – це здатність особистості до адаптації, змін і розвитку, що впливає на такі її психологічні ресурси, як впевненість, сміливість і гнучкість. Зокрема, особистісний динамізм визначає, наскільки індивід готовий долати життєві труднощі та шукати нові можливості, що безпосередньо пов'язано зі здатністю використовувати свій психологічний ресурс ефективно.

Останнім часом питання психологічного ресурсу особистості набуває дедалі більшої актуальності в психологічній науці. Теоретичний та практичний аналіз цієї теми представлений як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Серед вітчизняних досліджень варто відзначити роботи таких вчених, як Л. Анциферова, Є. Кожевникова, В. Бодров, Н. Водопьянова, К. Муздибаєв, К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, С. Максименко, Н. Паніна, Ю. Резнік та інших [2; 3; 4; 5; 10; 13; 14].

Дослідження в цій галузі допомагають краще зрозуміти механізми особистісного зростання і благополуччя, а також шляхи підтримки і розвитку психологічної стійкості.

Мета статті – виявити взаємозв'язок особистісного динамізму та психологічного ресурсу у фахівців.

Виклад основного матеріалу. Експериментальною базою дослідження виступив ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 15 викладачів кафедри психології (віком 39–67 років), а також працівники Донецького відділення (у м. Полтава) Національного наукового центру «Інститут судових експертиз імені засл. професора М.С. Бокаріуса» кількістю 91 особа,

віком від 25 до 45 років. Загальна кількість досліджуваних – 106 осіб.

Для проведення дослідження було використано п'ять психодіагностичних методик: «Життєві завдання особистості» (розробка колективу лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під керівництвом Т.М. Титаренко); «Узгодженість життєвої перспективи» (В. Білодід); «Особистісний динамізм» (Д. Сапронов, Д. Леонтьев); PCRS (Personal change readiness survey, адаптація Н. Бажанова, Л. Бардьер) та «Шкала екзистенції» (А. Ленгле).

Для оцінювання статистичної значущості взаємозв'язку між показниками самоактуалізації особистості та психологічного благополуччя проведено кореляційний аналіз. Отримані емпіричні частоти були перевірені на нормативний розподіл ознак, що дало можливість використовувати критерій кореляції Пірсона. Оброблення даних проводилося за допомогою програми Statistica 10 for Windows.

Результати кореляційного аналізу показників особистісного динамізму та психологічного ресурсу за методиками «PCRS» та «Шкала екзистенції» наведено в табл. 1.

Результати, наведені в табл. 1, показують, що більшість показників особистісного динамізму утворюють статистично значущі кореляційні зв'язки з показниками психологічного ресурсу.

Прямий взаємозв'язок із показниками особистісного динамізму «Подолання себе – інертність» і «Внутрішній локус стабільності» утворили всі показники психологічного ресурсу за методиками «PCRS» та «Шкала екзистенції». Отже, по-перше, чим вище здатність особистості виходити за межі своїх обмежень, постійно зростати і адаптуватися до нових обставин, тим вище сукупність внутрішніх ресурсів і здібностей, які сприяють подоланню труднощів, адаптації до змін та досягненню цілей. По-друге, чим вище схильність індивіда залишатися в стані стабільності та опору змінам, що обмежує його здатність до розвитку і адаптації в нових умовах, тим нижче розвиток його внутрішніх ресурсів, можливості адаптації до змін, гнучкість та бажання досягати цілі. Кореляційний зв'язок між показником «Внутрішній локус стабільності» і психологічним ресурсом відображає важливу взаємозалежність в особистісному розвитку. Внутрішній локус стабільності означає, що людина вважає себе відповідальною за свої успіхи та невдачі. Це усвідомлення контролю сприяє формуванню міцного психологічного ресурсу, адже особа відчуває більшу впевненість у своїх силах. Таким чином, внутрішній локус стабільності та психологічний ресурс взаємно підсилюють один одного, сприяючи особистісному зростанню.

Показник «Прагнення до різноманітності – задоволеність наявним» особистісного динамізму утворив прямі кореляційні зв'язки з такими показниками психологічного ресурсу, як «Самотрансценденція», «Пристрастність», «Винахідливість»,

Таблиця 1

Кореляційний зв'язок показників особистісного динамізму та психологічного ресурсу за методиками «PCRS» та «Шкала екзистенції»

Показники психологічного ресурсу	Показники особистісного динамізму				
	Подолання себе – інертність	Прагнення до різноманітності – задоволеність наявним	Цінність змін – прагнення стабільності	Внутрішній локус стабільності	Мужність – страх змін
Самодистанціювання	0,121**	0,200***	0,230***	0,230**	0,020***
Самотрансценденція	0,230**	0,233**	0,189*	0,197*	0,043***
Свобода	0,200*	0,020***	0,216*	0,251**	0,311**
Відповідальність	0,222**	0,043***	0,322**	0,216*	0,203*
Пристрасність	0,246**	0,216*	0,112***	0,179*	0,179***
Винахідливість	0,300**	0,179*	0,254**	0,262**	0,062***
Оптимізм	0,205*	0,267**	0,197*	0,247**	0,251**
Сміливість	0,287**	0,194*	0,217*	0,187*	0,257**
Підприємливість	0,197*	0,311**	0,190*	0,280**	0,189***
Адаптивність	0,251**	0,199*	0,041***	0,189*	0,198*
Упевненість	0,216*	0,321**	0,301**	0,222**	0,194*
Толерантність до двозначності	0,179*	0,340**	0,158***	0,240**	0,156***

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

«Оптимізм», «Сміливість», «Підприємливість», «Адаптивність», «Упевненість» і «Толерантність до двозначності». Отже, чим вище бажання індивіда шукати нові враження, опановувати різні навички та адаптуватися до змін, що свідчить про активність і готовність до особистісного зростання, тим більше в нього розвинені внутрішні ресурси і здібності, які сприяють подоланню труднощів, адаптації до змін та досягненню цілей. І, навпаки, чим вище задоволеність тим, що вже має особистість, тим нижче рівень її психологічного ресурсу. Таким чином, люди, які мають високе прагнення до різноманітності, часто демонструють ознаки самотрансценденції, оскільки готові виходити за межі власного досвіду для досягнення глибшого розуміння себе і світу. Це прагнення також тісно пов'язане з приємністю, адже такі особи залишаються відкритими до нових переживань, що підвищує їхній оптимізм і віру в позитивні зміни. Винахідливість у розв'язанні завдань є ще одним аспектом, оскільки здатність мислити нестандартно також підтримує прагнення до нововведень. Сміливість і підприємливість стимулюють активний пошук нових можливостей, що корелює з готовністю до ризику і експериментів у житті. Адаптивність дозволяє індивідам швидко реагувати на зміни, не відчуваючи дискомфорту, оскільки їх прагнення до різноманітності сприяє цьому процесу. Впевненість у своїх здібностях підвищує здатність вийти за межі звичного, заохочуючи до пошуку нових шляхів розвитку.

Показник особистісного динамізму «Цінність змін – прагнення стабільності» утворив статистично значущі прямі взаємозв'язки з показниками

психологічного ресурсу «Самотрансценденція», «Свобода», «Винахідливість», «Оптимізм», «Сміливість», «Підприємливість» і «Упевненість». Таким чином, чим вище усвідомлення та прийняття змін як невід'ємної частини життя, що стимулює індивіда до адаптації, постійного розвитку та пошуку нових можливостей для самовдосконалення, тим краще розвинені здібності й механізми, які допомагають особистості справлятися з труднощами, адаптуватися до змін, підтримувати емоційний баланс і досягати своїх цілей у житті. І, навпаки, чим вище бажання індивіда зберігати порядок, передбачуваність і контроль у своєму житті, що може бути як підтримувальним фактором, так і обмеженням для розвитку нових можливостей і адаптації до змін, тим нижче рівень її психологічного ресурсу.

Прямий статистично значущий кореляційний зв'язок утворив показник особистісного динамізму «Мужність – страх змін» із показниками психологічного ресурсу «Свобода», «Відповідальність», «Оптимізм», «Сміливість», «Адаптивність» та «Упевненість». Кореляційний зв'язок між даними показниками є важливим аспектом особистісного розвитку. Мужність дозволяє індивідам протистояти своїм страхам, особливо коли йдеться про зміни, і відкриває можливості для зростання. Свобода своєю чергою є необхідною умовою для прояву мужності, оскільки забезпечує особистості право вибору і можливість ризикувати. Відповідальність виступає як рушійна сила, адже без готовності взяти на себе відповідальність за свої дії мужність може бути недосяжною. Оптимізм сприяє лише підвищенню рівня мужності, оскільки

позитивне сприйняття змін допомагає індивідам подолати страхи. Сміливість і мужність тісно переплітаються, оскільки обидва показники забезпечують здатність діяти, незважаючи на страх. Адаптивність дозволяє особистості гнучко підходити до нових ситуацій, зменшуючи рівень страху перед змінами. Упевненість у собі підтримує мужність, оскільки чим більше людина вірить у свої здібності, тим меншою стає її залежність від страху змін. Таким чином, зміцнення одного із цих показників може позитивно впливати на інші, створюючи циклічну взаємодію між мужністю та психологічними ресурсами. У результаті – чим вище рівень мужності, тим вище шанси на розвиток психологічних ресурсів, що стимулює особистісний динамізм.

Результати кореляційного аналізу показників особистісного динамізму та психологічного ресурсу за методиками «Життєві завдання особистості» та «Узгодженість життєвої перспективи» наведено в табл. 2.

Результати, наведені в табл. 2 показують, що більшість показників особистісного динамізму утворюють статистично значущі кореляційні зв'язки з показниками психологічного ресурсу.

Прямий взаємозв'язок із показниками особистісного динамізму «Подолання себе – інертність», «Цінність змін – прагнення стабільності» та «Внутрішній локус стабільності» утворили всі показники психологічного ресурсу за методиками «Життєві завдання особистості» та «Узгодженість життєвої перспективи». Щодо показника «Подолання себе – інертність», по-перше, чим

більша здатність особистості виходити за межі своїх обмежень, постійно розвиватися та адаптуватися до нових умов, тим вища сукупність її внутрішніх ресурсів і здібностей, які допомагають подолати труднощі, пристосовуватися до змін і досягати цілей. По-друге, чим більшою є схильність індивіда до збереження стабільності та опору змінам, що обмежує його можливості для розвитку та адаптації в нових умовах, тим нижчими будуть його внутрішні ресурси, гнучкість і прагнення досягати цілей. Кореляційний зв'язок між показником «Внутрішній локус стабільності» та психологічним ресурсом підкреслює важливу взаємозалежність у процесі особистісного розвитку. Внутрішній локус стабільності означає, що особа усвідомлює свою відповідальність за досягнення успіхів і подолання невдач. Це усвідомлення контролю над власним життям сприяє розвитку сильного психологічного ресурсу, що своєю чергою підвищує впевненість індивіда у своїх здібностях. Коли людина вірить, що її дії можуть вплинути на результати, вона стає більш готовою долати труднощі й знаходити нові рішення. Кореляційний зв'язок між показником особистісного динамізму «Цінність змін – прагнення стабільності» і психологічним ресурсом є складним і двостороннім. Люди, які сприймають зміни як щось позитивне, демонструють вищий рівень психологічних ресурсів, адже їх сприйняття змін сприяє гнучкості та адаптивності. Водночас прагнення стабільності може зменшувати рівень психологічних ресурсів, якщо

Таблиця 2

Кореляційний зв'язок показників особистісного динамізму та психологічного ресурсу за методиками «Життєві завдання особистості» та «Узгодженість життєвої перспективи»

Показники психологічного ресурсу	Показники особистісного динамізму				
	Подолання себе – інертність	Прагнення до різноманітності – задоволення наявним	Цінність змін – прагнення стабільності	Внутрішній локус стабільності	Мужність – страх змін
Мотивація життєвих завдань	0,221*	0,176***	0,189*	0,190*	0,220*
Структурованість часу життя	0,190*	0,133***	0,287**	0,231*	0,063***
Ставлення до майбутнього	0,200*	0,220*	0,316**	0,351**	0,211*
Суб'єктивна активність	0,322**	0,243**	0,322**	0,196*	0,103***
Операціональні характеристики життєвих завдань	0,286**	0,216*	0,262**	0,184*	0,079***
Стратегічність життєвих завдань	0,188*	0,079***	0,254**	0,312**	0,062***
Оптимістичність і стійкість життєвих завдань	0,305**	0,167***	0,302**	0,187*	0,181*
Диференційованість життєвих завдань	0,187*	0,294**	0,197*	0,189*	0,257**
Гнучкість життєвих завдань	0,297**	0,211**	0,290**	0,266**	0,089***
Узгодженість життєвих завдань	0,311**	0,109***	0,191*	0,190*	0,198*

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p > 0,05$

індивід боїться ризику. Отже, баланс між цінністю змін і прагненням до стабільності є ключем до розвитку особистісного динамізму та збагачення психологічних ресурсів.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було підтверджено важливість особистісного динамізму як ключового психологічного ресурсу в умовах сучасного світу, що постійно змінюється. Результати кореляційного аналізу вказують на статистично значущі зв'язки між показниками особистісного динамізму та різними аспектами психологічного ресурсу. Виявлено, що особистісний динамізм, включаючи такі характеристики, як внутрішній локус стабільності та прагнення до різноманітності, суттєво впливають на здатність індивідів долати труднощі й адаптуватися до нових умов. Ці показники також позитивно корелюють із такими психологічними ресурсами, як самотрансценденція, впевненість і оптимізм. Водночас підкреслено важливість балансу між цінністю змін і прагненням до стабільності. Особистості, відкриті до змін, мають вищий рівень психологічних ресурсів, що сприяє їх внутрішній гнучкості. Отже, підтримка і розвиток особистісного динамізму є необхідними для професійної адаптації фахівців. Виявлені чинники, що впливають на цей динамізм, можуть слугувати основою для розроблення програм розвитку особистості. Це дослідження підкреслює необхідність подальшого вивчення особистісного динамізму в контексті психологічного благополуччя. Таким чином, особистісний динамізм і психологічні ресурси взаємно доповнюють і підтримують одне одного, що своєю чергою формує основу для успішної діяльності в різних сферах життя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Адаменко М.В. Інноваційні здібності та можливості працівників як важливі складові інноваційного потенціалу персоналу підприємства. *Маркетинг і менеджмент інновацій*, 2013. № 4. 155–163.
2. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2017. Вип. 6. С. 17–25.
3. Бринза І.В. Патерни особистості, готової до психологічних змін. *Наука і освіта*. 2014. № 11. С. 45–50.
4. Бринза І.В. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. *Актуальні проблеми сучасної психології*, 2012. № 2. С. 214–217.
5. Вельдбрехт О.О. Порівняння психологічного благополуччя в групах осіб з різним рівнем креативності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч. I. С. 17–31.
6. Власенко, Ю.А. Психологічний аналіз інноваційного потенціалу особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса : ОНУ ім. Мечникова, 2003. 19 с.
7. Гао Іюань. Формування інноваційного потенціалу педагога-музиканта в умовах гуманізації мистецької освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2023. 240 с.
8. Гончарова О.А., Тараненко Г.Г. Інноваційна діяльність особистості як важлива умова гармонізації культурно-освітнього простору: філософсько-освітній аспект. *Філософські обрії*. 2016. № 35. С. 162–173.
9. Ігнатюк О.М. Психологічні основи розвитку фахової інноваційної культури педагогічних працівників : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
10. Каргіна Н.В. Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості: *Проблеми сучасної психології особистості : матеріали наук.- практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 20 травня 2016 р.)*. Одеса : БМВ, 2016. С. 66–71.
11. Козлова О.Г., Миленкова Р.В. Інноваційна культура: сутнісні характеристики : монографія. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. 140 с.
12. Кремень В.Г. Інноваційність як вимога часу. URL: <http://znannya.org.ua/index.php/novini-znannya/nauka-i-suspilstvo/56-filosofiya/286-innovatsijnist-yak-vimoga-chasu>
13. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2013. Вип. 21. С. 782–791.
14. Benight C.C., Harper M.L. Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*. 2002. Vol. 15(3): P. 177–186.
15. Burns R.A., Machin M.A. Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social Indicators Research*. 2009. Vol. 93 (2). P. 359–375.

ПРОВІДНІ ДЕТЕРМІНАНТИ АДАПТАЦІЇ ОСОБИ ДО ВИКОНАННЯ РОБІТ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

THE LEADING DETERMINANT OF A PERSON'S ADAPTATION TO PERFORMING WORK IN CONDITIONS OF INCREASED DANGER

Формування професійної придатності певних категорій осіб до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки є актуальною проблемою сьогодення, тому в статті зазначено, що провідними чинниками адаптації особи до стресогенних чинників виступають суто індивідуалізовані психофізіологічні детермінанти, які визначають придатність людини до виконання різних видів професійної діяльності в екстремальних умовах праці. Розроблено схему «Логістичних етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки», котра має п'ять послідовних етапів комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження та заключний шостий етап, що зазначає доцільність запровадження індивідуально-орієнтованих рекомендацій. Така логістика проведення комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження за валідними методиками діагностики має реальні перспективи для впровадження психофізіологічної експертизи в практичну діяльність медичних Центрів у рамках системи професійного відбору. Доведено, що інтегральний показник професійної придатності в групах працівників, визначених «годними» і «негодними» за їх визначеними професійно важливими якостями, вірогідно відрізнявся і становив, відповідно, $53,7 \pm 0,48$ ум. од. і $41,2 \pm 0,57$ ум. од. Автори, як й інші фахівці, підкреслюють провідне значення психомоторної детермінанти в адаптації особи до складних форм професійної діяльності в екстремальних умовах праці та наявність суттєвих взаємозв'язків психомоторних якостей особи з її когнітивними функціями (Т. Дегтяренко, 2017–2021; Т. Дегтяренко-Мельник, І. Бринза 2022–2024; Т. Дегтяренко-Мельник, І. Бринза, Р. Яготін 2023, 2024).

Зазначено, що провідними детермінантами адаптації особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки виступають індивідуально-типологічні, психофізіологічні та психологічні особливості особи, які визначають її здатність до прийняття адекватних рішень у стресогенних умовах праці. За результатами теоретико-емпіричного дослідження зазначена соціально-значуща роль реалізації адекватних заходів професійного відбору за методологією організації психофізіологічної експертизи. Запровадження комплексного психофізіологічного та психологічного обстеження за певними комп'ютеризованими програмами (АПК) дозволяє здійснювати прогнозування поведінки особи в екстремальних умовах праці та надає можливість попередити негативні наслідки можливих неадекватних дій суб'єкта діяльності, що виконує професійні обов'язки в умовах фізичного та розумового перевантаження.

Ключові слова: адаптація, робота в умовах підвищеної небезпеки, психофізіологічні детермінанти, психологічні чинники.

The formation of the professional suitability of certain categories of persons to perform work in conditions of increased danger is an urgent problem today, in their article the authors note that the leading factors of a person's adaptation to stressogenic factors are purely individualized psychophysiological determinants that determine a person's suitability to perform various types of professional activity in extreme working conditions. The scheme "Logistical stages of professional selection and support of persons working in conditions of increased danger" has been developed, which has five consecutive stages of a complex psychophysiological and psychological examination and the final sixth stage, which indicates the feasibility of introducing individually oriented recommendations. Such logistics of conducting a complex psychophysiological and psychological examination using valid diagnostic methods have real prospects for the introduction of psychophysiological examination into the practical activities of medical centers within the framework of the professional selection system. It was proved that the integral indicator of professional suitability in the groups of workers recognized as "worthy" and "unworthy" according to their defined professionally important qualities probably differed and amounted to 53.7 ± 0.48 points, respectively unit and 41.2 ± 0.57 um. od. The authors, like other specialists, emphasize the leading importance of the psychomotor determinant in the adaptation of a person to complex forms of professional activity in extreme working conditions and the presence of significant relationships between a person's psychomotor qualities and his cognitive functions (T. Degtyarenko, 2017–2021; T. Degtyarenko-Melnyk, I. Brynza 2022–2024; Degtyarenko-Melnyk, I. Brynza, R. Yagotin 2023, 2024).

It is noted that the leading determinants of a person's adaptation to work in conditions of increased danger are the individual-typological, psychophysiological and psychological characteristics of a person, which determine his ability to make adequate decisions in stressful working conditions. According to the results of the theoretical and empirical research, the socially significant role of the implementation of adequate measures of professional selection according to the methodology of the organization of psychophysiological examination was noted. The introduction of a complex psychophysiological and psychological examination using certain computerized programs (APK) allows for the prediction of a person's behavior in extreme working conditions and provides an opportunity to prevent the negative consequences of possible inappropriate actions of an activity subject performing professional duties in conditions of physical and mental overload.

Key words: adaptation, work in conditions of increased danger, psychophysiological determinants, psychological factors.

УДК 612:159.938.253 (091)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.15>

Дегтяренко-Мельник Т.В.

д.мед.н., професор
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Бринза І.В.

к.психол.наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Індивідуально-психофізіологічні чинники, безперечно, є провідними в контексті формування адаптації особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки. Міцним теоретичним та експериментальним фундаментом для вищезазначеної парадигми виступають насамперед концептуальні положення відносно ґенези природних індивідуально-психологічних відмінностей між людьми, які базуються на своєрідних, притаманних кожній особі особливостях щодо основних властивостей центральної нервової системи [1; 2; 7]. Генетично-детерміновані основні властивості нервової системи особи (збудливість, сила, лабільність, рухливість нервових процесів) самі по собі не мають певної професійної спрямованості, а втім, наявність в особи їх балансу виступає як первинний фундамент, що є підґрунтям для надбудови вторинних психологічних властивостей у структурі особистості. Вони мають прояв у конкретних умовах життєдіяльності особи, в певних стресогенних ситуаціях і тому набувають спеціального професійного сенсу в разі реалізації різних складних форм психічної діяльності. Наявність індивідуальних варіацій основних властивостей нервової системи визначають ті психологічні особливості особи, які суттєво впливають на способи та успішність опанування індивідом певних професійних знань та вмінь.

Психофізіологічні особливості людини відіграють провідну роль у забезпеченні професійної придатності та надійності осіб, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки, що знайшло відбиток у численних наукових працях знаних українських учених [6; 7; 8 та ін.]. Традиційним стало проведення Всеукраїнських науково-практичних конференцій «Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність» на базі Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Найбільш вагомий внесок у розроблення вищевказаного наукового напрямку було здійснено відомими професорами М. Макаренком і В. Лизогубом, їхні наукові праці (2003–2023 рр.) стали науково-методологічним підґрунтям для подальших досліджень актуальної проблеми визначення професійної придатності осіб з урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей. Такі дослідження успішно продовжують вітчизняні наукові школи Києва, Черкаса, Дніпра, Львова, Луцька, Одеси, Сум, Харкова та інших міст України.

Психофізіологічна експертиза для працівників соціально-значущих професій сьогодні не тільки є важливим науковим напрямом, а й складником інтегрального комплексу первинної психогігієни, психопрофілактики та забезпечення професійної надійності, збереження здоров'я та трудового довголіття громадян, що працюють. Трудову діяльність, яка пов'язана з управлінням наземним, підземним, повітряним та водним транспортом, відносять до робіт, що виконуються в умовах під-

вищеної небезпеки, а тому для представників цих професій здійснюють психофізіологічну експертизу в рамках професійного відбору.

Недостатня вивченість проблеми взаємозв'язку стресостійкості особи з адаптивністю особистості свідчить про актуальність і доцільність подальшого розроблення вибраного наукового напрямку [4; 9]. Дослідження типологічних особливостей адаптивності особистості відбувається в міждисциплінарному науковому просторі, про що свідчить інтерес до вказаної проблематики з боку багатьох наукових дисциплін, зокрема філософії, соціології, культурології, історії, педагогіки, психології і психотерапії. У психологічній науці індивідуально-типологічні особливості адаптивності розглядаються у зв'язку з дослідженням проблем адаптації особистості до стресових навантажень у контексті теоретичних засад психології особистості [3, с. 185–193].

Отже, стрімкий науково-технічний прогрес та загрозливі умови дійсного часу спричиняють укорінення негативних тенденцій погіршення стану здоров'я та зниження адаптаційних можливостей особи в реаліях сьогодення, що потребує розроблення теоретико-методологічних засад професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки.

Мета статті полягає в зазначенні провідних психофізіологічних та психологічних детермінант адаптації особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки.

Основні завдання дослідження:

- 1) висвітлити доцільність дослідження особистісних і психофізіологічних детермінант у забезпеченні адаптаційних можливостей особи в стресогенних умовах сучасності;
- 2) зазначити провідні психофізіологічні складники адаптації особи до виконання професійної діяльності в стресогенних умовах праці;
- 3) вказати особистісні компоненти детермінанти працездатності людини до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки;
- 4) представити методологію професійного відбору та супроводу осіб, що працюють в умовах підвищеної небезпеки, й логістичні етапи проведення комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження.

Визначення професійної, функціональної та медичної надійності працівників соціально важливих галузей виступає актуальним та перспективним науковим напрямом, який має суттєве теоретичне і прикладне значення в плані розв'язання проблем сьогодення. У цьому сенсі проведення психодіагностичних та психофізіологічних обстежень дозволяє успішно вирішувати проблему прогнозування професійної придатності особи до виконання необхідної професійної діяльності в умовах підвищеної небезпеки праці та в екстремальних ситуаціях сучасності.

Матеріали дослідження. Психофізіологічна та психологічна діагностика є складовою частиною інтегрального комплексу первинної психогі-

гієни та профілактики можливих порушень у психосоматичному стані особи, яка працює в умовах підвищеної небезпеки. Це передбачає необхідність використання міждисциплінарного підходу в системі професійного відбору осіб, які працюють у різних виробничих галузях, що насамперед стосується професійної діяльності, яка здійснюється в екстремальних умовах. У роботі використано загальноприйнятту методологію проведення психофізіологічної експертизи працівників морського транспорту за результатами комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження за адекватними та інформативними методиками діагностики. Технологія проведення діагностичних процедур із використанням АПК (апаратно-програмних комплексів) представлена у відповідних методичних посібниках, зокрема і в авторських розробках, які надруковані у 2024 році, – навчальному посібнику «Психофізіологія рухової діяльності і монографії «Психомоторика і Індивідуальність [4].

Результати та обговорення дослідження.

Концептуальною позицією сучасної психології та психофізіології є визнання індивідуально-особистісних особливостей як провідних детермінант стресостійкості індивіда та забезпечення його адаптивних можливостей, зокрема під час виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки. Як відомо, стресогенні реакції індивіда можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Для оцінювання адаптації людини до стресових ситуацій обговорюються як психофізіологічні аспекти працездатності, так і особистісні детермінанти мотиваційно-вольової сфери індивіда.

Узагальнюючи чинники, які беруть участь у забезпеченні адаптаційних можливостей особи до виконання робіт у стресогенних умовах праці, слід указати на такі ключові детермінанти:

- 1) Особистісні якості особи;
- 2) Генетична детермінація основних властивостей нервової системи;
- 3) Середовищні фактори;
- 4) Дизрегуляція у стані ендокринної та імунної систем.

Натепер цілком виправданим і доцільним є застосування комплексного підходу до проведення професійного відбору працівників, які мають виконувати роботу в умовах підвищеної небезпеки. У цьому контексті обов'язково включають інтегральну оцінку психологічного та психофізіологічного стану особистості за валідними психодіагностичними тестами та об'єктивними психофізіологічними критеріями. На нашу думку, диференційно-діагностичну цінність мають поліметодичні комп'ютерні комплекси (АПК), які дозволяють оперативно дослідити психологічні та психофізіологічні особливості обстежених, поточний функціональний стан індивіда, його адаптаційні резерви, стресостійкість організму та працездатність. Такі комплекси допомагають здійснювати не тільки оцінювання функціонального стану сен-

сорних систем мозку (рухового, слухового, зорового аналізаторів), а й вивчати показники м'язової витривалості, працездатності та проводити дослідження стану когнітивних процесів (усіх видів сприйняття, пам'яті, уваги і мислення), що загалом виявляє індивідуальні адаптаційні можливості особи. Об'єктивні психофізіологічні параметри комплексного обстеження вдало доповнюються оцінкою психологічного стану індивіда (суб'єктивна оцінка самопочуття, активності, настрою, рівня стривоженості, виразності депресії та емоційного вигорання).

За необхідністю слід проводити поглиблене оцінювання стану центральної та периферичної нервової системи з використанням сучасних функціональних методів психофізіологічних досліджень (електроенцефалограма, електроміографія, викладені потенціали мозку, магнітно-резонансна-томографія, нейросонографія та інші).

В останні роки активного дискурсу набула проблема розгляду індивідуальної стрес-індукованої реактивності особи в контексті забезпечення адаптивних можливостей особи під час виконання професійної діяльності в умовах підвищеної небезпеки. Це стосується і взаємозв'язку стрес-реактивності особи як провідного механізму в ініціації можливих порушень у стані психо-нейро-імунно-ендокринної регуляції, які передують розвитку патологічних процесів. Зазначена проблема є фундаментальною для сучасної психології особистості, диференціальної психофізіології та клінічної медицини, оскільки саме зниження адаптаційних можливостей індивіда ініціює розвиток клінічних проявів психоневрологічних розладів і виступає маркером (предетермінантами) розвитку патології.

З огляду на сучасну концепцію, згідно з якою будь-яка хвороба є «платою» за адаптацію організму, а певні захворювання є наслідком дезадаптаційних зрушень в організмі в умовах впливу несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища, більшість поширених захворювань людини відносять до хвороб дезадаптації.

Отже, орієнтоване своєчасне використання комплексних профілактичних заходів та протективної адаптивної терапії в групах ризику (шкідливі умови праці, робота в екстремальних ситуаціях психічного перенапруження) має медико-соціальне значення. Вищезазначене актуалізує необхідність розроблення об'єктивних, скринінгових, компютеризованих методик психодіагностики, адекватних засобів психотерапії та імунокорекції, які повинні бути диференційованими, індивідуалізованими з метою подолання ситуативної та особистісної тривожності задля збереження адаптаційних можливостей індивіда. Логістика проведення етапів комплексного психофізіологічного і психологічного обстеження працівників соціально-значущих галузей потребує уточнення та подальших розробок.

Маємо зауважити, що адаптація особи до стресу, тобто стресостійкість індивіда, пов'язана

з таким важливим особистісним чинником, як адаптивність особистості й залежить від її індивідуальних типологічних особливостей [2; 4].

Таким чином, основні стратегії в підвищенні адаптаційних можливостей особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки полягають у використанні ресурсів індивідуального, особистісного і суб'єктного рівнів індивідуальності, що необхідно враховувати під час розроблення практичних рекомендацій для поліпшення стресостійкості всіх верств населення України і, зокрема, для тих категорій працівників, які виконують професійну діяльність в екстремальних умовах за наявності психотравмуючих ситуацій.

Доцільно розглянути структурно-функціональні блоки психофункціональних систем мозку, які належать до цілісної системи забезпечення успішної професійної діяльності особи.

1. Мнемічний блок бере участь у формуванні довгочасної та оперативної короткочасної пам'яті, які нерозривно пов'язані, але володіють специфічними часовими і функціональними характеристиками. Довгочасна пам'ять виступає як арсенал видових й індивідуально набутих форм поведінки людини, вона зберігає засвоєні в процесі навчання системи образів, концептуальні моделі об'єктів і ситуацій, стереотипи рухів та складних психомоторних дій, а також мотиваційний установок поведінки особи та певні її еталони. Час зберігання інформації в ДП індивіда є практично необмеженим. Оскільки через оперативну короткочасну пам'ять ДП здійснює постійний зв'язок з іншими психофункціональними елементами професійної діяльності, то реальний час її роботи дорівнює сумі часу всіх необхідних операцій. Оперативна короткочасна пам'ять здійснює вилучення і переведення інформації в довгочасну пам'ять. Інформація в ОКП зберігається кілька секунд або хвилин, що необхідні для її використання і розв'язання необхідних задач.

2. Сенсорний блок в умовах професійної діяльності працівників соціально-значущих професій включає декілька операцій, а саме: пошук, виявлення сигналу, його зорову фіксацію і відбір отриманої інформації. Пошук візуальної інформації становить початковий етап діяльності; він складається із системи установлених рухів очей, які є необхідними для наведення погляду на об'єкт, що з'являється. Тривалість фіксації зору під час пошуку точки на екрані дорівнює від 0,290 до 0,370 с. Виявлення сигналу – це операція на сенсорному рівні, коли оператор виділяє об'єкт на фоні перешкод, але ще не може визначити його параметри. Середня тривалість зорової фіксації під час супроводу раптово пред'явленого сигналу становить 0,200 с; під час складного розрізнення (складна зорово-моторна реакція вибору) термін сягає 0,600 і навіть 1,500 с.

3. Інтелектуальний блок реалізує такі мисленеві операції: ідентифікацію, впізнання, класифікацію, прийняття рішень і прогнозування, побудову

програми психомоторних дій у відповідності з очікуваними в майбутньому бажаними результатами.

Ідентифікація – визначає співвідношення релеватного сигналу, образ якого деякий час зберігає оперативна пам'ять з образами-еталонами, що засвоєні під час навчання і зберігаються в довгочасній пам'яті. На етапі ідентифікації в процесі оброблення інформаційних стимулів реалізуються такі розумові операції, як: аналіз, синтез, порівняння, визначення відмінностей. На цьому етапі інформаційний сигнал піддається прискрибленому аналізу, виокремлюються його окремі ознаки; кожен із них мисленнєво співвідноситься з образом-еталоном, який було засвоєно під час навчання. Упізнання сигналу свідчить про завершення ідентифікації; при цьому здійснюється в нейроструктурах кори головного мозку процес декодування на основі зіставлення виявленого сигналу з образом реального об'єкта. Опізнаний сигнал наділяється певним сенсовим змістом, тобто розпізнається як конкретний об'єкт реального світу з певними, притаманними йому ознаками. Класифікація – це складний мисленнєвий процес, який забезпечує об'єднання певних сигналів у групи на основі їх подібності або відмінності. Якщо оператор знаходить декілька сигналів одночасно або послідовно, то він категоризує їх, (здійснює ранжирування), що дозволяє об'єднувати інформаційні сигнали в групи і надавати їм словесне (вербальне) позначення по кожній визначеній групі, а також установлювати їх кількісний склад. Прийняття рішень складається з оцінки ситуації і полягає у створенні стратегії дії. Рішення будуються у формі судження або умовиводу, тобто є формою мовленнєво-моторних психічних актів. Рішення виступає як підсумок у процесі вирішення низки посилань, які можуть складатися вже на рівні розпізнавання об'єктів. Час прийняття рішень визначається кількістю логічних кроків, які здійснює суб'єкт діяльності, й він триває від 0,300 до 0,600 с, якщо йдеться про прості логічні операції. Побудова програми дій – це складна розумова операція, яка завершує процес прийняття рішень. При цьому актуалізується необхідна для практичного здійснення рішення програма психомоторних операцій у вигляді необхідних ідеомоторних актів.

Взаємодія мнемонічного та інтелектуального блоків забезпечує реалізацію таких важливих функцій, як прогнозування та самоконтроль.

4. Психомоторний блок включає певні мовленнєво-моторні операції, які в екстеріорізованому плані завершують діяльність щодо сприйняття і інтерпретації візуальних сигналів у відповідності з поставленими завданнями і прийнятими рішеннями. Середній час здійснення психомоторних актів загалом приблизно дорівнює 2 с, а середній час реалізації суто мовленнєвих актів – 1 с. Інформація про результати виконаної психомоторної дії після кожного обзору поступає завдяки зворотному шляху в мнемонічний блок, який у взаємодії з інтелектуальним блоком здійснює функції «акцептора результату дії» та здійснює зіставлення збереже-

ного в довготривалій та оперативній пам'яті образу цілі з отриманим особою конкретним результатом.

Отже, оптимальна взаємодія вищезазначених психофункціональних систем мозку залучає в професійну діяльність людини всі основні структурні блоки забезпечення адаптації індивіда до роботи в стресогенних умовах праці, а саме: мнемічний, сенсорний, інтелектуальний і психомоторний. Ці провідні структурно-функціональні компоненти адаптації індивіда з'єднані й водночас специфічно виконують своє призначення в цілісній системі забезпечення успішної професійної діяльності особи, що виконує роботу в короткі терміни часу з великим психічним напруженням.

Маємо заключити, що в екстремальних ситуаціях сьогодення оцінка професійно-важливих якостей особистості має медико-соціальне значення, що стосується і професійної придатності осіб, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки, а отже, їх визначення із застосуванням адекватних методик психологічної та психофізіологічної діагностики є необхідним у межах організації та проведення психофізіологічної експертизи для реалізації валідного професіонального відбору та супроводу певних категорій осіб.

Формування професійної придатності являє собою той активний усвідомлений особою процес, за якого позитивна мотивація особи до виконання певного виду діяльності відіграє провідну роль. Формування професійної придатності є складним багатофакторним процесом, і тому важливою є організація відбору кандидатів для виконання певних видів діяльності на підставі природних властивостей особи, але ступінь і модальність їх повинні визначатися на підставі попереднього комплексного аналізу, що потребує достеменного експериментального підтвердження. Такий відбір не може проводитися на підприємстві, в школі чи в спортивному закладі, оскільки потребує використання спеціального діагностичного обладнання та комплексної інтерпретації отриманих результатів із залученням психофізіологів, психологів та лікарів. А втім, навіть здійснення комплексного професійного відбору не буде гарантувати успішність діяльності особи в соціумі без забезпечення оптимальних середовищних умов для розвитку необхідних професійно важливих якостей.

Формування професіональної придатності особи відбувається під впливом таких основних чинників: соціально-економічного, диференціально-психологічного та індивідуально-психофізіологічного.

Відносно диференціально-психологічного чинника слід зауважити, що науковці звертають увагу на визначення в контингентах обстежених осіб тих необхідних особистісних ознак, які є передумовою для успішного виконання людиною певних видів професійної діяльності. Диференціально-психологічний підхід набув успішної реалізації у визначенні особливостей професійної адаптації майбутніх лікарів, педагогів, психологів, інжене-

рів, працівників МЧС, моряків, соціальних служб та сфери обслуговування. Найбільш важливим цей підхід у контексті прогнозування психологічної адаптації до виконання певного виду діяльності визначено для військових спеціальностей та працівників, що мають реалізовувати професійну придатність у роботі на різних видах наземного, повітряного та підземного транспорту (судноводії, автомобілісти, пілоти, машиністи потягів). Маємо зазначити доцільність упровадження широкого спектру психодіагностичних методик, який спрямовано на визначення адаптаційних можливостей обстежених осіб відносно рівня їх стресостійкості, відкритості до опанування нового досвіду, емоційного інтелекту, ступеню соціально-психологічної адаптації, стану перцептивно-когнітивних функцій, психомоторики, активності мислення, а також адаптованості особи до певних видів фізичних і розумових навантажень. Слід вказати, що наявність в особи певних особистісних рис (темпераментальні характеристики, рівень вербального та невербального інтелекту, емоційно-вольовий тонус, комунікабельність, здатність до швидкого прийняття нестандартних рішень та інші властивості в структурі особистості) виступає надалі в ролі своєрідних тригерів та мотиваційних детермінант успішної професійної діяльності в умовах підвищеної небезпеки праці.

На підставі власного теоретико-методологічного досвіду та практичної діяльності як лікаря-психофізіолога та практичного психолога представляємо авторську розробку, яка стосується логістики проведення етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки (логістичну схематичну модель представлено в табл. 1).

Представлена схематична модель має практичну спрямованість для психофізіологічного обстеження та психологічного тестування, які обов'язково запроваджуються для працівників соціально важливих галузей, які виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки. Натеper в Україні реалізовано організацію мережі Центрів психофізіологічної експертизи, яка є складовою частиною інтегрального комплексу первинної психогієни, психопрофілактики та забезпечення професійної надійності, збереження здоров'я та трудового довголіття громадян. Трудову діяльність, яка пов'язана з управлінням наземним, підземним, повітряним та водним транспортом, відносять до робіт, що виконуються в умовах підвищеної небезпеки, а отже, для представників цих професій здійснюються психофізіологічну експертизу в рамках професійного відбору.

Протягом останніх десяти років на базі Медичного центру «ВІВАМЕД» нами на посаді лікаря-психофізіолога здійснювався професійний відбір працівників морського транспорту, і за цей період комплексне обстеження для визначення професійної придатності проведено у понад 3000 осіб зрілого віку. Психофізіологічне обстеження пра-

Таблиця 1

**Логістика етапів професійного відбору та супроводу осіб,
які працюють в умовах підвищеної небезпеки**

I. Первинний скринінг за експрес-методиками функціонального і психоемоційного стану індивіда (АТ, ЧСС, ЖЕЛ, ШГР; тести Люшера, Спілберга, САН)			
II. Оцінювання психоемоційного стану особи за її індивідуально-типологічними особливостями:			
1. Психофізіологічні методи		2. Психологічне тестування	
1) Основні властивості нервової системи (тепін-тест)		1) Інтелектуальний потенціал (тести Ровена, Векслера та оцінка якості уваги)	
2) Сенсомоторні реакції (латентності зорових, слухових)		2) Активність логічного та вербального мислення (за Айзенком)	
3) Кольоросприйняття (кольорові таблиці Шульте)		3) Особистісний портрет (16F опитувальник Р. Кеттелла, Велика п'ятірка, Міні-Мульт)	
4) Функціональні методи (ЕГЕ, ВП, нейросонографія, міографія, МРТ, КЧСМ)		4) Оцінювання стресостійкості та адаптивного потенціалу (тест О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова; шкала адаптивності/деадаптивності О. Г. Маклакова; К. Роджерса і Р. Даймонда)	
III. Діагностичне тестування за комп'ютеризованими програмами (АПК) (НС- психотест та комплексна діагностика психомоторних якостей особи)			
IV. Статистичне оброблення результатів, зіставлення результатів з нормативними показниками			
V. Визначення інтегрального показника професійної придатності та віднесення осіб до певних категорій:			
1 група	2 група	3 група	4 група
Повна придатність	Достатня	Часткова	Непридатність
VI. Індивідуально орієнтовані рекомендації (тренінги, методи фізичної реабілітації, заходи психогігієни, психотерапевтичні прийоми)			

цівників морського транспорту проведено згідно з Програмою, яка була розроблена та затверджена Головним навчально-методичним центром (ГНМЦ) Держгірпромнагляду України за участі фахівців кафедри авіаційної, морської медицини та психофізіології Української військово-медичної академії та профільних науково-дослідних інститутів АМН і МОЗ. Протоколи обстеження кожної особи в реальному вимірі часу передавались ГНМЦ (м. Київ), і за отриманими результатами комп'ютеризованого психофізіологічного обстеження певний працівник отримував заключення, в якому зазначалась професійна придатність індивіда до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки за певною градацією (не годен; умовно годен; годен).

Статистичне оброблення отриманих у Медичному центрі «ВІВАМЕД» індивідуальних показників психофізіологічного стану обстежених осіб для висновку відносно професійної придатності працівника проводилася в ГНМЦ за спеціальною методикою. За вибраними психофізіологічними показниками, які визначали придатність осіб до виконання професійних обов'язків, проаналізовано окрему вибірку – 107 осіб. Фактичні дані згідно з переліком показників психофізіологічного та психологічного стану за їх середнім значенням (М) з похибкою за довірчої ймовірності 99,7 були такими: 1) Сенсомоторні реакції – $50,7 \pm 0,21$; 2) Середнє значення за показником уваги – $47,5 \pm 0,53$; 3) Швидкість переключення уваги – $48,5 \pm 0,80$; 4) Пам'ять (зорова та слухова) $41,1 \pm 0,62$; 5) Емоційна стійкість і відчуття тривоги – $46,4 \pm 0,36$; 6) Стійкість до впливу стресів – $52,5 \pm 0,62$; 7) Ознаки втоми – $54,2 \pm 0,58$; 8) Орієнтація в просторі – $49,5 \pm 0,89$; 9) Реакція на об'єкт, який рухається – $52,4 \pm 0,79$; 10) Здатність

приймати рішення та дії в екстремальних умовах $48,5 \pm 0,68$; 11) Стійкість до моногонії – $50,3 \pm 0,99$.

Маємо зазначити аналогічність середнього значення отриманих показників, що визначають стійкість до впливу стресів і наявність ознак втоми. У групі осіб (82 обстежених), що були визнаними «годними» до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки, інтегральний показник за середнім його значенням становив $53,7 \pm 0,48$ ум. од. Установлено, що в групі осіб (25 обстежених), які були визнані «не годними» в результаті психофізіологічного обстеження, інтегральний показник за середнім його значенням – $41,2 \pm 0,57$ ум. од. Вищезазначене свідчить про вірогідну відмінність інтегрального показника професійно важливих якостей (ПВЯ) у групі «годних» працівників у порівнянні з інтегральним показником ПВЯ в групі «не годних» осіб, які були визнаними непридатними до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки.

Маємо підкреслити, що проведена психофізіологічна експертиза є зручним та надійним інструментом для здійснення правомірного професійного відбору. Нині успішно продовжується опрацювання системи професійного відбору працівників, які мають виконувати роботу в умовах підвищеної небезпеки. Слід погодитися з думкою вітчизняних учених, що провідне значення для забезпечення оптимальної операторської діяльності мають психомоторні якості особи. Власні наукові праці доводять наявність високого рівня взаємозв'язків між психомоторними якостями особи та її перцептивно-когнітивними функціями [1; 5].

Висновки. Актуальність подальшого розроблення проблеми визначення професійної придатності не викликає сумнівів, і вона набула в останні

роки першорядного медико-соціального значення. Професійний відбір для фахівців соціально-значущих професій бажано здійснювати ще до початку їх професійної діяльності, проводити його слід у ролі супроводу в системі психологічного та психофізіологічного забезпечення працездатності працівників, що виконують роботу в умовах підвищеної небезпеки.

Провідними детермінантами адаптації особи до виконання робіт в умовах підвищеної небезпеки виступають індивідуально-типологічні, психофізіологічні та психологічні особливості особи, які визначають її здатність до прийняття адекватних рішень у стресогенних умовах праці. А отже, представлена нами «Логістика етапів професійного відбору та супроводу осіб, які працюють в умовах підвищеної небезпеки» має реальні перспективи для впровадження психофізіологічної експертизи в практичну діяльність Центрів у рамках системи професійного відбору. Запровадження комплексного психофізіологічного та психологічного обстеження за певними комп'ютеризованими програмами (АПК) дозволяє здійснювати прогнозування поведінки особи в екстремальних умовах праці та надає можливість попередити негативні наслідки можливих неадекватних дій суб'єкта діяльності, що виконує професійні обов'язки в умовах фізичного та розумового перевантаження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дегтяренко Т.В. Онтологія визначення основних властивостей нервової системи людини в концепті розробки проблеми індивідуальності. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Том 3. № 5(14). С. 266.
2. Дегтяренко Т.В., Бринза І.В. Взаємозалежність розвитку психіки з психомоторикою в контексті формування рухових якостей особи. *Theoretical and practical aspects of modern scientific research: monograph / comp. V. Shpak; chairman of the editorial board S. Tabachnikov. Sherman Oaks : GS publishing services, 2022. P. 228–245.*
3. Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І. В. Методологія єдності психологічного і психофізіологічного підходів в оцінці індивідуально-типологічних особливостей людини. *Наук. журнал соціології та психології Габітус. Психофізіологія. Медична психологія*, 2023. Вип. 48. С. 185–193.
4. Дегтяренко-Мельник Т.В., Бринза І.В. Психофізіологія рухової діяльності : навчальний посібник для студентів ЗВО. Одеса : «Сфінкс», 2024. 379 с.
5. Dehtiarenko-Melnik T.V., Brynza I.V., Yahotin R.S. *Psychomotorics & Individuality : monograph. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2024. 412 p.*
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
7. Макаренко М.В., Лізогуб В.С., Безкопильний О.П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ–Черкаси, 2014. 102 с.
8. Псядло Е.М. Використання комп'ютеризованого профвідбору операторів на транспорті. *Актуальні проблеми транспортної медицини*. 2005. № 1. С. 71–76.
9. *Theoretical and practical aspects of modern scientific research : collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2022. 256 p.*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ КОМАНДОУТВОРЕННЯ

PSYCHOLOGICAL TRAINING AS AN EFFECTIVE FORM OF OPTIMIZING THE TEAM-BUILDING PROCESS

У статті розглянуто теоретичні та практичні аспекти використання психологічних тренінгів для оптимізації процесу командоутворення в організаціях. Розвиток команди визначено як процес, що охоплює два основних напрями: інструментальний, пов'язаний із продуктивністю, та соціоемоційний, спрямований на формування довіри й згуртованості. Особлива увага приділена тренінгам як ефективній формі активного навчання, що дозволяє досягти суттєвих результатів у короткі терміни. Психологічний тренінг представлений як метод, що сприяє розвитку знань, умінь і навичок, необхідних для професійної діяльності, а також оптимізації командних взаємин. Описано основні етапи тренінгової програми, яка включає вправи з розвитку міжособистісного спілкування, підвищення довіри, інтеграції ізольованих учасників і розподілу ролей у команді. Розкрито значення групової динаміки та методів активного навчання, зокрема рольових ігор, кейс-методів, стратегічних вправ. Психологічний тренінг представлений як метод, що сприяє розвитку знань, умінь і навичок, необхідних для професійної діяльності, а також оптимізації командних взаємин. Описано основні етапи тренінгової програми, яка включає вправи з розвитку міжособистісного спілкування, підвищення довіри, інтеграції ізольованих учасників і розподілу ролей у команді. Розкрито значення групової динаміки та методів активного навчання, зокрема рольових ігор, кейс-методів, стратегічних вправ. Акцент зроблено на впровадженні демократичного стилю проведення тренінгів, що базується на партнерських взаєминах. Це сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату, зниженню конфліктності, зростанню довіри в команді та покращенню її продуктивності. Вказано, що одним із ключових результатів тренінгу є створення умов для особистісного розвитку членів команди, а також посилення їх відповідальності за досягнення спільних цілей. Емпіричні результати дослідження підтвердили ефективність тренінгів для зміцнення внутрішньогрупових зв'язків, зменшення ізоляції окремих учасників і покращення комунікаційних навичок. Також відзначено важливість індивідуального підходу до кожного учасника та адаптації тренінгових програм до специфіки колективу. У статті наведено рекомендації для керівників щодо використання тренінгів у систематичній роботі над розвитком команди. Рекомендації стосуються інтеграції, визначення ролей, удосконалення комунікації та підтримки психологічного комфорту в колективі. Підкреслено, що розроблення та впровадження тренінгових програм є важливим кроком для забезпечення довготривалої ефективності командної роботи. Отримані результати підтверджують доцільність використання тренінгів у сучасних організаціях, що прагнуть створити згуртовані, продуктивні та стійкі до викликів команди, здатні адаптуватися до змін.

Ключові слова: командоутворення, психологічний тренінг, міжособистісне спілкування, рольові ігри, групова динаміка, ефективність команди, розвиток навичок, інтеграція учасників, оптимізація процесів, соціоемоційний розвиток, методи активного навчання, психологічний клімат, конфліктність, мотивація, продуктивність, професійна діяльність.

The article examines theoretical and practical aspects of using psychological training to optimize the team-building process in organizations. Team development is defined as a process encompassing two main directions: instrumental, related to productivity, and socio-emotional, aimed at building trust and cohesion. Special attention is paid to training as an effective form of active learning, enabling significant results in a short period.

Psychological training is presented as a method that promotes the development of knowledge, skills, and abilities essential for professional activity, as well as optimizing team relationships. The main stages of a training program are described, including exercises for developing interpersonal communication, building trust, integrating isolated participants, and distributing roles within the team. The importance of group dynamics and active learning methods, such as role-playing games, case studies, and strategic exercises, is highlighted.

The article emphasizes implementing a democratic style of training based on partnership relations, which fosters a favorable psychological climate, reduces conflicts, increases trust within the team, and enhances productivity. One of the key outcomes of training is creating conditions for the personal development of team members and strengthening their responsibility for achieving common goals.

Empirical research results confirmed the effectiveness of training in strengthening intragroup connections, reducing the isolation of individual participants, and improving communication skills. The importance of an individual approach to each participant and the adaptation of training programs to the specifics of a team is also noted.

The article provides recommendations for leaders on using training in systematic team development work. These recommendations cover integration, role definition, improving communication, and maintaining psychological comfort within the team. It is emphasized that designing and implementing training programs is a critical step toward ensuring the long-term effectiveness of teamwork.

The findings confirm the appropriateness of using training in modern organizations striving to create cohesive, productive, and resilient teams capable of adapting to changes.

Key words: team building, psychological training, interpersonal communication, role-playing games, group dynamics, team effectiveness, skill development, participant integration, process optimization, socio-emotional development, active learning methods, psychological climate, role distribution, conflict management, motivation, productivity, professional activity.

УДК 159.9
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.16>

Заушнікова М.Ю.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки
та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Коваль А.А.

здобувачка вищої освіти
Державний податковий університет

Постановка проблеми. Командоутворення є важливою складовою частиною ефективної роботи сучасних організацій, оскільки дозволяє максимально використовувати потенціал кожного члена команди для досягнення спільних цілей. Процес командоутворення включає кілька етапів, на яких зростає рівень згуртованості, довіри та взаєморозуміння серед учасників. Правильне командоутворення дозволяє створити не лише робочу групу, але й команду, яка здатна ефективно взаємодіяти, розв'язувати проблеми та адаптуватися до змінних умов. Тому в організаціях усе частіше звертають увагу на важливість формування команд і оптимізації цього процесу через спеціалізовані підходи, що включають тренінги, тимбілдинг та інші психологічні методи.

Сучасні підходи до оптимізації командної роботи через психологічні тренінги та тимбілдинг виявляються надзвичайно ефективними для підвищення командної продуктивності. Використання цих методів дозволяє не лише розв'язувати міжособистісні конфлікти, але й зміцнювати командну згуртованість, покращувати комунікацію та підвищувати мотивацію до спільної роботи. Психологічні тренінги і тимбілдинг сприяють розвитку емоційного інтелекту членів команди, що є ключовим фактором для успішної співпраці. Окрім того, ці методи дозволяють організаціям знижувати стрес, покращувати атмосферу в колективі та створювати умови для розвитку особистісного та професійного потенціалу працівників. Урахування психологічних аспектів командної роботи є необхідним для досягнення високих результатів в умовах сучасного динамічного та конкурентного бізнес-середовища.

Аналіз останніх публікацій. Дослідження процесу командоутворення та використання психологічних тренінгів у цій сфері активно висвітлюється в сучасній науковій літературі. Значна увага приділяється таким аспектам, як групова динаміка, психологічний клімат, рольова структура команди, а також методи активного навчання, які забезпечують розвиток ефективної взаємодії в колективах. У роботах багатьох вітчизняних і зарубіжних авторів розглядаються ефективні форми згуртованості команди, серед яких особливе місце займають рольові ігри, кейс-методи, корпоративні заходи та соціально-психологічні тренінги.

На особливу увагу заслуговують дослідження, що розкривають взаємозв'язок між груповими процесами й індивідуальними характеристиками членів команди, зокрема їхніми комунікативними навичками, мотивацією, здатністю до креативності й адаптації. У низці наукових робіт підкреслюється важливість створення сприятливого психологічного клімату в колективі, що сприяє підвищенню продуктивності команди та особистісному розвитку її учасників.

Натепер існує низка наукових підходів, переважно у вітчизняній психології, де зроблено спробу комплексного дослідження феномену командоутворення з урахуванням як соціоемоційних, так

й інструментальних аспектів цього процесу. Такий підхід дозволяє розглядати команду як складну соціальну систему, де гармонійна взаємодія всіх компонентів сприяє досягненню спільних цілей і високої ефективності.

Метою дослідження є оптимізація процесу командоутворення шляхом розроблення та впровадження програми психологічного тренінгу, спрямованого на формування згуртованої, продуктивної та ефективної команди. Основна увага приділяється розвитку міжособистісного спілкування, підвищенню рівня довіри, розподілу ролей у команді, а також удосконаленню навичок спільної роботи та розв'язання конфліктів. Дослідження спрямоване на вивчення впливу тренінгових методик на внутрішньогрупову динаміку, покращення психологічного клімату й досягнення високої ефективності командної взаємодії.

Організація та методи дослідження. Дослідження включало три етапи: теоретичний аналіз літератури, емпіричне дослідження та оцінювання ефективності впровадженої тренінгової програми. На етапі діагностики стану команди використовувалися анкетування, тестування та спостереження, спрямовані на визначення рівня згуртованості, комунікативних навичок і групової динаміки. У межах тренінгу застосовували інтерактивні методи, як-от рольові ігри, кейс-вправи та симуляції. Ефективність програми оцінювали за допомогою повторної діагностики, рефлексії учасників і статистичного аналізу результатів, що дозволило підтвердити її позитивний вплив на згуртованість і продуктивність команди.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток команди відбувається у двох основних напрямках: інструментальному, пов'язаному з виконанням виробничих завдань, і соціоемоційному, спрямованому на формування довіри та згуртованості. Переважна орієнтація на один із цих аспектів визначає вибір форм і методів командоутворення. Командоутворення є сукупністю принципів, конкретних методів та методик, інструментів для побудови команди [5]. Форми командоутворення – це сукупність організаційних прийомів і засобів, спрямованих на налагодження взаємодії учасників для розв'язання конкретних психологічних і виробничих завдань. До них відносять ігри (ділові, комунікативні, сюжетно-рольові, стратегічні, сюжетно-динамічні), тренінги (групо-динамічні, навичок (умінь), лідерства, комплексні тренінги командного відігравання), колективні творчі справи, командний коучинг тощо.

Тренінг – це метод активного навчання, який сприяє розвитку знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної взаємодії. Його метою є оптимізація та підвищення ефективності професійної діяльності співробітників [4]. Завдяки інтенсивності тренінгів, які тривають від кількох годин до кількох днів, можна досягти високих практичних результатів за короткий час. Соціально-психологічні тренінги є одним із найбільш затребуваних методів

активного навчання. Тренінг від англійського слова «training» – підготовка, навчання, тренування – метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і навичок. Мета тренінгу, призначеного для навчання персоналу, можна визначити як оптимізацію та підвищення ефективності професійної діяльності співробітників. Тренінги не є тривалою програмою навчання і проходять протягом досить короткого відрізка часу: від кількох годин до кількох днів, при цьому нестача годин занять (часто неможливо відволікати фахівців організації від робочих місць надовго) компенсується інтенсивним характером проведення [1].

Соціально-психологічний тренінг як один із затребуваних та поширених у сучасний період розвитку суспільства методів активного соціально-психологічного навчання стає актуальним і динамічним на ринку психологічних та освітніх послуг, вирізняючись ефективністю, психологічною атмосферою, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, індивідуальною та груповою рефлексією і багатьма іншими явищами розвитку суспільства [3].

Науковці відзначають широкий спектр методів командоутворення: лекції, кейс-навчання, предметні дискусії, фокус-групи, рольові ігри, корпоративні заходи та тренінги [2]. Найефективнішими є активні тренінги з елементами рольових ігор, що зосереджуються на практиці та відпрацюванні конкретних навичок.

Основні блоки командотворчих тренінгів:

1. Планування і розподіл відповідальності в команді.
2. Розвиток навичок домовляння і бачення спільної мети.
3. Ефективне виконання завдань і раціональне використання ресурсів.
4. Розвиток довіри та розв'язання конфліктів.
5. Прийняття цінностей організації і мотивація до навчання.

Завдяки тренінгам учасники можуть пройти всі стадії групової динаміки, включаючи конфлікти та зворотний зв'язок, що дозволяє перенести отриманий досвід у реальні робочі ситуації [6].

Незалежно від типу всі команди утворюються двома шляхами:

- перший шлях – природний (стихийний);
- другий шлях – цілеспрямований (керований).

На процес природного (стихийного) командоутворення впливають два основні чинники: закономірності групової динаміки та стиль керівництва.

Цілеспрямований шлях командоутворення можливий лише тоді, коли керівник усвідомив необхідність змін у системі управління колективом або тільки відкриває свій бізнес і бажає почати зі створення своєї команди.

Для ефективної роботи команд значення має відпрацювання трьох таких категорій навичок чи умінь у спільній діяльності, як:

- Технічні навички чи прийоми, необхідні для виконання роботи;

- Навички роботи в команді та навички міжособистісного спілкування, необхідні членам команд;
- Навички активної боротьби за якість, включаючи вміння виявляти проблеми та впроваджувати вдосконалення.

Найбільш ефективно під час формування команди в плані вироблення навичок міжособистісного спілкування та збільшення групової згуртованості зарекомендував себе психологічний тренінг [4]. Він дозволяє встановити більш глибокі міжособистісні відносини й оновити застарілі, закостенілі емоційні відносини, що склалися в довготривалих командах.

У нашому випадку тренінг розглядається як метод активного навчання, що застосовується для поглиблення знань, набуття навичок, умінь та соціальних установок з метою застосування здобутих знань у професійній діяльності.

Ми вважаємо, що основою демократичних засобів є партнерські стосунки, на яких базується концепція психологічних тренінгів командоутворення. Авторитарні засоби проведення психологічної підготовки є централізовано управлінськими, оскільки мають чітко визначену структуру щодо виховних цілей і завдань навчальної роботи, спрямовані на досягнення алгоритмів дій групи, підлягають контролю за виконанням вимог групи керівником групи [8].

Відповідно, розроблення програми психологічного тренінгу є важливим кроком для оптимізації процесу командоутворення. Основна мета тренінгу – формування і згуртування колективу.

Завдання психологічного тренінгу:

1. Сформулювати єдине розуміння загальних цілей та завдань процесу;
2. Установити баланс особистих цілей та завдань із цілями та завданнями колективу;
3. Стимулювати усвідомлення взаємозалежності в досягненні цілей та завдань підприємства та задоволення особистих потреб;
4. Посилити креативність;
5. Виявити та розв'язати міжособистісні конфлікти;
6. Поліпшити психологічний клімат;
7. Підвищити працездатність і дисципліну;
8. Усунути бар'єри під час проходження інформаційних потоків, зменшити спотворення інформації;
9. Поліпшити особисті стосунки;
10. Створити мотивацію до навчання та розвитку стосовно цілей і завдань організації.

Програма включає етапи з розвитку міжособистісного спілкування, заходи для підвищення довіри та згуртованості, інтеграційні активності для ізольованих учасників, а також розвиток навичок ефективної комунікації та розподілу ролей. Це дозволить не лише підвищити продуктивність команди, але й створити сприятливий психологічний клімат, що сприятиме досягненню спільних цілей.

Нами було розроблено програму тренінгу для оптимізації процесу командоутворення (табл. 1).

Програма тренінгу для оптимізації процесу командування

Етап тренінгу	Мета	Методи та активності	Тривалість
1. Вступна частина	Ознайомлення учасників із цілями тренінгу та встановлення довіри	- Привітання, короткий вступ. - Лід-активність: «Лідер у групі»	30 хвилин
2. Діагностика групи	Виявлення особливостей команди, її сильних і слабких сторін	- Рольова гра: «Командна динаміка». - Заповнення анкети про очікування	45 хвилин
3. Згуртованість	Розвиток довіри та формування відчуття приналежності до команди	- Вправа: «Долина довіри». - Групове обговорення: «Наші цінності»	1 година
4. Розподіл ролей	Оцінювання та вдосконалення розподілу ролей у команді	- Тест Белбіна (спрощена версія). - Дискусія: «Моя роль у команді»	1 година
5. Комунікація	Підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розв'язання конфліктів	- Вправа: «Сліпий лабіринт». - Симуляція: «Конфлікт у команді»	1 година 30 хв
6. Розвиток довіри	Зміцнення довіри та покращення емоційного клімату	- Вправа: «Коло довіри». - Фідбек-сесія: «Що я ціную в колегах»	1 година
7. Інтеграція ізольованих учасників	Включення ізольованих учасників у динаміку команди	- Вправа: «Пазли співпраці». - Індивідуальні міні-завдання	1 година
8. Завершення	Узагальнення результатів, створення плану дій	- Рефлексія: «Що я взяв із тренінгу». - Спільне розроблення плану дій	45 хвилин

Тренінг для оптимізації процесу командування має чітку структуру та продуманий хід проведення, що забезпечує його ефективність. Він починається зі вступної частини, де учасники знайомляться із цілями заходу та один з одним. Лід-активність допомагає створити довірливу атмосферу, а також знизити напругу в групі. Далі, на етапі діагностики, проводяться вправи та анкетування, які дозволяють тренеру оцінити стан команди, її сильні сторони та проблемні зони. Цей етап забезпечує базу для подальшої роботи, при цьому важливо дотримуватись конфіденційності, щоб учасники почувалися комфортно.

У блоці, присвяченому згуртованості, використовуються інтерактивні вправи, спрямовані на формування відчуття єдності та спільної відповідальності. Це дозволяє учасникам краще зрозуміти свої ролі в команді та виявити спільні цінності, що об'єднують їх. На етапі розподілу ролей проходить тестування за методикою Р. Белбіна, після чого результати обговорюються у форматі дискусії. Це допомагає учасникам усвідомити свої сильні сторони та знайти способи їх оптимального використання в команді.

Етап, присвячений комунікації, спрямований на розвиток навичок ефективного спілкування. Вправи, що використовуються, дозволяють учасникам на практиці відчувати важливість точності передавання інформації, а також розв'язувати типові конфліктні ситуації. Особливу увагу приділено роботі над розвитком довіри, де учасники мають змогу через позитивний зворотний зв'язок і групові активності

зміцнити емоційний клімат у команді. Це створює середовище, сприятливе для відкритої та продуктивної взаємодії.

Для ізольованих учасників передбачено спеціальний етап інтеграції, де виконуються вправи, які потребують командної роботи та сприяють залученню до загальної динаміки. Умови цих вправ дозволяють кожному учаснику проявити себе, відчувши підтримку колег. Завершується тренінг рефлексією, під час якої кожен ділиться своїми враженнями та отриманим досвідом. Група також розробляє план дій, який дозволяє перевести набуті знання в практичну площину.

Особливістю проведення тренінгу є його гнучкість, що дозволяє адаптувати програму до специфіки колективу. Всі активності спрямовані на максимальне залучення учасників, створення безпечної атмосфери та практичне застосування отриманих знань. Це дозволяє сформувати основу для згуртованості, ефективності та гармонійного функціонування команди, покращуючи її продуктивність і створюючи сприятливий психологічний клімат.

Після тренінгу більшість учасників продемонстрували покращення відчуття приналежності до команди, що сприяло зменшенню розриву між окремими її членами. Це підтверджує, що тренінг ефективно працює як на індивідуальному, так і на груповому рівнях, покращуючи загальний психологічний клімат і згуртованість.

Таким чином, тренінг не лише підвищив ефективність роботи команди, але й створив умови для

її подальшого розвитку. Отримані результати підкреслюють важливість регулярного проведення подібних заходів, спрямованих на оптимізацію командних процесів, розвиток довіри та згуртованості. Це дозволяє не лише досягати високих результатів у роботі, але й створювати гармонійне та продуктивне середовище, яке сприяє максимальній реалізації потенціалу кожного учасника.

На основі результатів емпіричного дослідження та проведення тренінгу з оптимізації процесу командування можна сформулювати низку практичних рекомендацій для керівників організацій. Передусім слід зазначити, що ключовим фактором підвищення командної ефективності є розвиток інтеграції та ідентифікації працівників із колективом.

Високий рівень згуртованості сприяє покращенню співпраці, зменшенню конфліктності та підвищенню загальної продуктивності [7]. Тому керівникам доцільно регулярно проводити заходи, спрямовані на зміцнення внутрішньогрупових зв'язків, як-от командні тренінги, корпоративні події та стратегічні сесії, що включають інтеграційні активності.

Особливі уваги потребують працівники, які демонструють низький рівень інтеграції та відчуття приналежності до команди. Для цієї категорії співробітників рекомендовано застосовувати індивідуальні підходи, зокрема коучинг, наставництво або залучення до проєктів, які вимагають співпраці з іншими членами команди. Керівникам слід створювати умови для відкритого обговорення потреб і очікувань працівників, оскільки це сприяє формуванню довіри та покращенню емоційного клімату в колективі.

Результати також підкреслюють важливість чіткого визначення ролей у команді. Ефективний розподіл обов'язків, зокрема з урахуванням методики Р. Белбіна, дозволяє кожному учаснику виконувати функції, які відповідають його сильним сторонам, що позитивно впливає на загальну результативність команди. Керівникам рекомендовано регулярно проводити оцінювання ролей та функцій працівників, а також коригувати їх відповідно до змін у колективі чи завданнях організації.

Особливу увагу слід приділяти розвитку комунікативних навичок і розв'язанню конфліктів. Проведення тренінгів з ефективного спілкування, а також створення безпечного простору для обговорення складних питань є важливими елементами підтримки здорової динаміки команди. Результати дослідження показали, що покращення комунікації сприяє зниженню напруженості та посиленню довіри між працівниками.

Висновки. Тренінг є ключовим методом активного навчання, спрямованим на формування згуртованого колективу. Основою його успіху є демократичний підхід і партнерські взаємини, які забезпечують відкритість, довіру та продуктивність у команді. Загалом, керівникам організацій варто усвідомлювати, що розвиток командної ефективності є безперервним процесом, який вимагає систематичного підходу та інвестицій у розвиток люд-

ського капіталу. Регулярне оцінювання командних показників, запровадження інтеграційних активностей і сприяння професійному зростанню працівників дозволяють не лише підвищити продуктивність команди, але й створити сприятливі умови для її довгострокового функціонування. Ці рекомендації ґрунтуються на наукових даних і практичному досвіді, що забезпечує їх доцільність й ефективність у контексті сучасного управління.

Розроблена програма тренінгу для оптимізації процесу командування є комплексним інструментом, спрямованим на вдосконалення внутрішньогрупової динаміки, підвищення ефективності взаємодії та розвиток ключових навичок співпраці. У ході розроблення програми враховано як теоретичні аспекти функціонування команд, так і практичні потреби конкретного колективу, ідентифіковані на основі попереднього емпіричного дослідження. Основними складниками тренінгу стали модулі, спрямовані на згуртованість, розвиток довіри, розподіл ролей, покращення комунікації та інтеграцію ізольованих учасників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блінов О.А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки*. Київ : КИМУ, 2008. Вип. 12. С. 9–23.
2. Горбунова В.В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
3. Заушнікова М.Ю. Теоретико-методологічні аспекти застосування соціально-психологічного тренінгу у професійній підготовці здобувачів вищої освіти. *Збірник тез Міжнародного податкового конгресу. Серія «Податкова та митна справа в Україні»*. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. Т. 163. 1418 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
5. Казанжи Ф.Ф. Командоутворення з точки зору психології: огляд практичних інструментів. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/12296/12357>
6. Шаповалова В.В. Тренінг як засіб формування навичок командування майбутніх менеджерів. *Лідери XXI століття. Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 21-22 вересня 2017 р. / ред. О.Г. Романовський. Харків : НТУ «ХПІ», 2017. С. 147–149.
7. Garro-Abarca V., Palos-Sanchez P., Aguayo-Camacho M. Virtual Teams in Times of Pandemic: Factors That Influence Performance. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624637>
8. Kryvonis T., Artemova O., Androsovysh K., Zaushnikova M., Agapova I., Kutishenko V. Methodological Tools for Carrying Out Psychological Training. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2023. 14(1). 59–74.

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

ART THERAPY AS AN INNOVATIVE METHOD FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT AMONG SOCIAL WORK SPECIALISTS

Статтю присвячено вивченню арт-терапії як інноваційного методу профілактики професійного вигорання у фахівців із соціальної роботи. Мета дослідження – визначити ключові функції та завдання арт-терапії в подоланні стресу, спричиненого професійним вигоранням серед працівників цієї сфери. У процесі наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та інтерпретація даних. Результати дослідження показують, що арт-терапія виступає важливим інструментом психологічної корекції для працівників соціальної сфери, особливо в умовах тривалих кризових періодів, як-от пандемія COVID-19 та військові дії. Установлено, що основні завдання арт-терапії полягають у стимулюванні саморефлексії, реконструкції травматичних подій без ризику ретравматизації, а також розвитку здатності до емоційного самовираження через мистецтво.

Дослідження підкреслює, що арт-терапія допомагає знизити рівень тривожності та сприяє підвищенню психологічної гнучкості у фахівців із соціальної роботи. Виявлено, що використання арт-терапії сприяє формуванню емпатії та покращує міжособистісну комунікацію серед працівників соціальної сфери. Особливу увагу приділено аналізу впливу арт-терапії на попередження емоційного вигорання в тих, котрі працюють у кризових умовах. Наголошується, що систематичне використання цього методу здатне значно покращити психологічний стан фахівців та забезпечити їх професійну ефективність. Цей підхід сприяє створенню умов для більш глибокого розуміння власних переживань та оптимізації внутрішнього стану. Досліджено, що арт-терапія виконує низку важливих функцій: діагностику емоційних і психологічних проблем, прогнозування розвитку емоційного стану, зниження емоційного дискомфорту, інтеграцію клієнтів у підтримувальні соціальні групи, покращення взаєморозуміння в колективі, а також відновлення психологічного стану після тривалих стресів. Крім того, доведено, що вона сприяє активізації позитивних емоцій, розвитку навичок самовираження, самодопомоги та формуванню стресостійкості. Це дозволяє людям не лише уникати замкненості, але й через мистецтво навчитися оперативно коригувати свій психологічний стан, що є особливо важливим для соціальних працівників. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання арт-терапії як дієвого засобу профілактики та подолання професійного вигорання у фахівців із соціальної роботи.

Ключові слова: поняття стресу, професійний стрес, арт-терапія, професійне

вигорання, соціальна робота, психологічна корекція.

The article explores art therapy as an innovative method for preventing professional burnout among social work specialists. The aim of the study is to identify the key functions and tasks of art therapy in addressing stress caused by professional burnout in this field. General scientific methods of cognition, including analysis, synthesis, generalization, systematization, and data interpretation, were employed in the research. The findings indicate that art therapy serves as a vital tool for psychological adjustment among social workers, particularly during prolonged crises such as the COVID-19 pandemic and military conflicts. It was determined that the main tasks of art therapy include fostering self-reflection, reconstructing traumatic events without the risk of retraumatization and developing the ability for emotional self-expression through art.

The study emphasizes that art therapy helps reduce anxiety levels and contributes to enhancing psychological flexibility among social work specialists. It has been found that the use of art therapy promotes the development of empathy and improves interpersonal communication among social work professionals. Special attention is given to analyzing the impact of art therapy on preventing emotional burnout in workers operating under crisis conditions. It is highlighted that the systematic use of this method can significantly improve the psychological well-being of specialists and ensure their professional effectiveness. This approach helps create conditions for a deeper understanding of personal experiences and optimization of one's internal state. The study revealed that art therapy performs several essential functions: diagnosing emotional and psychological issues, predicting emotional state development, reducing emotional discomfort, integrating clients into supportive social groups, improving team understanding, and restoring psychological well-being after extended stress periods. Furthermore, it was demonstrated that art therapy activates positive emotions, develops skills for self-expression and self-help, and enhances resilience to stress. This enables clients not only to avoid isolation but also to learn how to quickly adjust their psychological state through art, which is particularly important for social workers. The practical significance of the study lies in the potential use of art therapy as an effective means of preventing and overcoming professional burnout in social work specialists.

Key words: stress concept, professional stress, art therapy, professional burnout, social work, psychological adjustment.

УДК 159.944.4:613.86:7.07
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.17>

Івченко І.Б.

к.н. з державного управління,
доцент кафедри соціальної освіти
та соціальної роботи
Український державний університет імені
Михайла Драгоманова

Голубенко Т.О.

к.пед.н., доцент кафедри соціальної
освіти та соціальної роботи
Український державний університет імені
Михайла Драгоманова

Подольська Г.Ю.

спеціаліст, психолог, приватна практика

Постановка проблеми. У сучасному світі професійного вигорання, особливо в соціальній сфері, де працівники регулярно зіштовхуються з високим

емоційним навантаженням і стресом, традиційні методики психологічної допомоги часто виявляються недостатньо ефективними. З огляду на

це зростає потреба в нових, більш прогресивних і легких для сприйняття методах профілактики професійного вигорання. Одним із таких методів є арт-терапія, – інноваційний підхід, який набуває все більшої популярності в останні десятиліття.

Арт-терапія як професійна дисципліна вперше була визнана в середині 20 століття, відтоді її застосування значно розширилося в багатьох сферах, включаючи медицину, освіту та соціальні служби. Ця терапевтична практика використовує творчий процес створення мистецтва як засіб для покращення емоційного та психічного здоров'я особи. Широке застосування арт-терапії обґрунтовується її ефективністю в зниженні стресу, покращенні самопочуття та стимулюванні особистісного зростання, що робить її ідеальним варіантом для фахівців соціальної роботи, які стикаються з високим ризиком професійного вигорання [6].

Актуальність дослідження полягає в необхідності профілактики та розв'язання проблем професійного вигорання серед фахівців, які працюють у соціальній сфері. Аналіз основних завдань та функцій арт-терапії допоможе краще зрозуміти, як саме вона може впливати на професійне здоров'я соціальних працівників і як її можна застосовувати для зниження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості в умовах тривалих соціальних викликів.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. Питання використання арт-терапії як інноваційного методу профілактики професійного вигорання у фахівців із соціальної роботи є недостатньо дослідженим у вітчизняній літературі, однак знаходить часткове висвітлення в зарубіжній науковій літературі. Українські науковці зосереджуються переважно на психолого-педагогічних аспектах застосування арт-терапії, тоді як зарубіжні дослідники аналізують її вплив на різні категорії фахівців у стресових умовах праці.

Значний внесок у дослідження теми зробила І.В. Олійник [1], яка підкреслила роль арт-терапії в професійній діяльності соціальних працівників, розглядаючи її як інноваційну психолого-педагогічну технологію. Її робота наголошує на практичному значенні методу для розвитку емоційної стабільності працівників. Ю. Тептюк [2] приділив увагу питанням стресостійкості соціальних працівників, пропонуючи рекомендації, засновані на експериментальних даних, які включають арт-терапевтичні методи.

Зарубіжні автори активно розвивають стандарти арт-терапії на міжнародному рівні. А. Герге та І.Н. Педерсен [4] дослідили використання арт-терапії в подоланні стресу і травм, аналізуючи зображення, створені в рамках терапевтичного процесу. Праці Дж.П. Джонс та його колег [5] демонструють ефективність арт-терапевтичних втручань для осіб з посттравматичними стресовими розладами, зокрема серед військових. М.Л. Мілер [6] та М. Мосс [7] дослідили взаємозв'язок між стресом, вигоранням та психічним здоров'ям у медичних працівників, підкреслюючи важливість арт-терапії

як профілактичного заходу. К. Рід [9] та К.А. Торрес [11] пропонують нові підходи до використання творчих методів для зниження рівня професійного вигорання. Особливу увагу в цих дослідженнях приділено якісним аналізам та оцінкам впливу арт-терапії на емоційний стан фахівців.

Попри значну кількість літератури з цієї теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу, що ускладнює узагальнення знань для практичного застосування. Тому з використанням різних методів наукового пізнання було проаналізовано, згруповано та систематизовано інформацію, подану у світлі теми дослідження.

Мета статті – визначити ключові функції та завдання арт-терапії в подоланні стресу внаслідок професійного вигорання фахівців соціальної роботи.

Соціальна робота. Соціальна робота є багатофункціональною професійною діяльністю, метою якої є розв'язання соціальних проблем особистості. Вона спрямована на реабілітацію, адаптацію та інтеграцію індивіда в суспільство. *Завдання соціальних працівників* полягають у поліпшенні соціальної взаємодії між людьми, зниженні конфліктів і створенні сприятливого соціально-психологічного клімату. Одним із дієвих методів, який отримує все більшу популярність серед психологів і соціальних працівників, є арт-терапія [1].

Соціальні працівники виконують роль посередників між особистістю, її сім'єю, соціумом, а також державними і громадськими структурами. Вони є своєрідною сполучною ланкою між мікросередовищем і суспільством у ширшому сенсі. Для виконання своїх обов'язків соціальні працівники повинні враховувати сучасні вимоги, які виникають через стрімкі зміни в життєдіяльності суспільства, а також нові орієнтири в підготовці фахівців [1].

Через специфіку своєї діяльності соціальні працівники часто зіштовхуються з багаторазовими стресовими випробуваннями під час взаємодій із клієнтами, зануренням в їхні соціальні проблеми, відчуттям особистої уразливості, а також іншими зовнішніми та внутрішніми чинниками, що впливають на психічне і фізичне здоров'я, збільшуючи ризик емоційного вигорання і професійної деформації [2, с. 90].

В умовах довготривалої соціальної кризи, яка почалася ще з періоду пандемії і набула особливої гостроти в період російсько-української війни, стресові ситуації відбуваються все частіше, що не дозволяє працівникам відновити свій психологічний стан. Через це багато працівників соціальної сфери стикаються з таким явищем, як професійне вигорання. Останнім часом ставлення до вигорання перейшло від розгляду як індивідуальної проблеми до організаційної проблеми системи охорони здоров'я. Синдром вигорання асоціюється з такими організаційними факторами, як:

- 1) збільшення робочого навантаження;
- 2) відсутність контролю над робочим середовищем;

3) недостатні винагороди;

4) загальний розлад у робочій спільноті [7].

Провайдери соціальних послуг повідомляють про збільшення стресу, коли адміністрації соціально орієнтованих закладів не визнають важливості створення здорового робочого середовища, не розвивають структури для підтримки колег. Часто працівники соціальної сфери тримають власні травматичні спогади та емоційні переживання в ізоляції, згадуючи про власні проблеми тихо або взагалі намагаючись їх не згадувати.

Без створення відповідного організаційного середовища, в якому працівник матиме змогу опрацювати власні проблеми, трагічні та важкі події продовжують відбуватися, накопичуватися і впливати на психологічний та емоційний стан працівника. Прикладами таких подій, що викликають симптоми вигорання, є проведення реанімації, спостереження за трагічними ситуаціями, травматичними пошкодженнями, взаємодія з агресивними пацієнтами та спостереження за смертю пацієнта [7].

Дослідження М. Панайоті та ін. виявило вплив організаційно спрямованих заходів, які ініціюються закладами організації соціальної роботи, на зменшення вигорання серед працівників соціальної сфери [8]. Приклади таких інтервенцій включали зміни в тривалості робочого часу, перерви в щоденній роботі для забезпечення захищеного часу, проекти покращення якості та зміни в робочих процесах. Дослідження М. Панайоті та інших авторів доказали, що організаційно спрямовані інтервенції мають кращий терапевтичний ефект порівняно з індивідуально спрямованими інтервенціями [8].

До терапевтичних способів впливу на вигорання відноситься арт-терапія. Вона має низку специфічних особливостей, які роблять її унікальним інструментом у роботі з клієнтами. Арт-терапія є ефективним засобом для подолання апатії, зменшення стресу та поліпшення самосприйняття. Вона сприяє формуванню впевненості, стимулює творчий потенціал людей і сприяє їх самореалізації в суспільстві [1].

Арт-терапія (Creative Arts Therapy, скорочено САТ) визнана корисною інтервенцією для зменшення та запобігання тривалого стресу в професіоналів охорони здоров'я та соціального захисту, спрямованою на підвищення психологічної стійкості [4].

Як визначено Американською асоціацією арт-терапії, арт-терапія є інтегративною професією в галузі психічного здоров'я та соціальних послуг, яка збагачує життя індивідів, сімей та громад через активне створення мистецтва, творчий процес, застосування психологічних теорій та людського досвіду в межах психотерапевтичних відносин [3].

Програми арт-терапії часто називають «невербальними» терапіями, що може бути оманливою характеристикою. Однією з явних цілей арт-терапії є допомога клієнтам або пацієнтам розвивати кому-

нікаційні навички через мистецькі засоби та процеси, зазвичай включаючи вербальну здатність артикулювати значення [5]. Учасників заохочують використовувати інформацію, отриману через їх художні вирази, для підвищення ясності комунікації, а також емоційного управління контентом. Якщо особа не має словникового запасу або здатності описати пережиту травму, вона може зобразити її емоційний вплив через мистецтво, музику, рух або письмо. Потім особу можна направляти та підтримувати творчим мистецьким терапевтом, а також допомогти ідентифікувати, дослідити та обробити її почуття, знайти слова, які будуть відповідати емоційному впливу [11].

Арт-терапія здійснюється професіоналами, які використовують мистецькі методи та творчі процеси для покращення здоров'я та самопочуття. До цих методів відноситься: арт-терапія, музична терапія і терапія танцем/рухом. За допомогою арт-терапії особи можуть досліджувати та ділитися візуальними, музичними, фізичними або письмовими формами. Індивідуальні художні твори, письма, рухи та музичні вирази стають способами комунікації для складних переживань, дозволяючи учасникам знаходити мову для підтримки один одного через вразливі розкриття [11].

Груповою арт-терапією переміщує терапевтичні відносини від діадичної до групової динаміки. Арт-терапевт надає структуру та норми поведінки групової терапії у співпраці з очікуваннями, здібностями та цілями групи. Терапевтичні цілі конкретної групи визначають вибір інтервенцій арт-терапевтом. Наприклад, група скорботних батьків вимагає абсолютно іншого підходу до інтервенції, ніж група підлітків з аутизмом. Загалом, мета групової арт-терапії полягає в зниженні почуття ізоляції, побудові відносин та збільшенні комунікації через спільний процес створення мистецтва та обговорення його разом [5].

Арт-терапія дає можливість учасникам ідентифікувати робочий травматизм та його вплив на фізичні, психологічні та емоційні системи. Послідовні майстер-класи спеціально розробляються для максимізації соціальної підтримки працівників соціальної сфери, оброблення та нормалізації травматичних впливів, (у т. ч. вторинних та залишкових), а також для розроблення механізмів справляння для зменшення ізоляції [9]. Основна ідея – залучення людини до нової спільноти, де вона буде відчувати підтримку, оскільки учасники часто розвивають нові, більш співчутливі перспективи.

Арт-терапія також може прояснити невидиме, несказане, неперероблене і перетворити це в щось, що можна утримати, побачити, почути, зрушити і трансформувати. Протягом цього процесу клієнти або пацієнти можуть розвивати нові перспективи та навички, щоб допомогти переосмислити свій досвід та розвинути почуття власної сили для навігації життєвими викликами [11].

Дослідивши основні завдання арт-терапії, можна виділити низку її функцій у контексті роботи із соціальними працівниками.

Таблиця 1

Функції арт-терапії в роботі із соціальними працівниками для зменшення стресу внаслідок професійного вигорання

Функція арт-терапії	Детальний опис функції
Діагностична	Дозволяє виявити емоційні та психологічні проблеми, пов'язані з робочим травматизмом. Через творчі завдання учасники можуть візуалізувати невидимі аспекти свого стресу, як-от залишкові травматичні впливи, і проаналізувати їх дію на психофізичний стан
Прогностична	Дає можливість передбачити динаміку емоційного стану працівника через аналіз його художньої діяльності. Спостереження за результатами творчих практик дозволяють оцінити ефективність адаптаційних стратегій та потенційні шляхи подолання стресу
Організаційно-комунікативна	Сприяє формуванню атмосфери довіри в колективі через групову арт-терапію. Учасники розвивають співчутливі перспективи, покращують комунікацію, знижують рівень ізоляції та отримують соціальну підтримку, що є важливим у кризових ситуаціях
Психокорекційна	Допомагає зменшити емоційну напругу та відновити баланс через креативну діяльність. Надає можливість обробити травматичний досвід, висловити те, що складно артикулювати словами, і розвинути нові стратегії справляння з професійними викликами
Соціально-педагогічної підтримки	Забезпечує інтеграцію в підтримувальне середовище через колективні творчі практики. Соціальні працівники вчаться використовувати арт-терапевтичні інструменти для подолання стресу, а також для допомоги клієнтам у подібних ситуаціях
Психотерапевтична	Використовується для глибокої роботи з травматичним досвідом. Через процес трансформації неказаного і невидимого у візуальну форму учасники можуть переглянути свій досвід, розвинути почуття внутрішньої сили і здатність до саморегуляції
Реабілітаційна	Орієнтована на відновлення психологічного стану після тривалого впливу стресу. Арт-терапія допомагає учасникам розробити нові способи справляння з емоційними викликами, нормалізуючи та переосмислюючи травматичний досвід
Аніматорська	Використовує творчі активності для стимуляції емоційної віднови. Енергійні арт-діяльності допомагають знизити рівень напруження, покращити настрій і відновити емоційну стабільність через залучення до позитивної, колективної діяльності
Фасилітативна	Сприяє розвитку навичок самовираження та самодопомоги. Арт-терапія стимулює учасників до відкриття нових підходів до подолання життєвих і професійних викликів, дозволяючи їм знаходити власні ресурси для подолання стресу

Кожна із цих функцій арт-терапії забезпечує комплексний підхід до зменшення стресу та профілактики професійного вигорання, допомагаючи соціальним працівникам не лише справлятися з наслідками кризових подій, але й підтримувати власну психічну резильєнтність у тривалий період.

У своєму дослідженні І.В. Олійник зазначає, що основне завдання арт-терапії полягає в такому, як [1]:

1. *Зняття раціонального мислення, захисних механізмів і опору клієнта через звернення до образів.* Завдяки цьому метод підходить для людей будь-якого віку, рівня інтелектуального розвитку чи психічного стану;

2. *Діалог між зовнішнім і внутрішнім світом клієнта.* Використання візуальних образів стимулює неусвідомлені спогади, що сприяє саморефлексії та усвідомленню внутрішніх переживань;

3. *Реконструкція травматичних подій за допомогою картин чи інших художніх засобів* дозволяє уникнути ретравматизації клієнта. Це створює безпечний простір для роботи над внутрішніми конфліктами [1].

Як партнер пацієнта в цьому творчому процесі мистецький терапевт може регулювати досвід, дозволяючи особі розвиватися власними темпами і в кінцевому підсумку відкривати слова для іден-

тифікації та управління своїми емоціями. Цей процес може допомогти особі зрозуміти, що будь-яка травма може бути утримана, побачена і, що ідеально, вилікувана в рамках терапевтичних відносин [11].

С. Талвар [10] підкреслює, що культурна робота арт-терапевта полягає в тому, щоб постійно допомагати клієнтам збільшувати обізнаність, переписувати їхні особисті наративи та дестабілізувати соціально нав'язані ідентичності, які є результатом культурної маргіналізації, утиску або стигми психічного здоров'я. Основне завдання терапевта під час здійснення арт-терапії для працівників соціальної сфери полягає у використанні мистецтва як засобу для ініціювання постійного діалогу та вираження особистих емоцій. Це забезпечує важливий психотерапевтичний ресурс для подальшої емоційної роботи та інтеграції переживань у професійний контекст, а також спонукає до відкриття та обговорення цих емоцій у безпечному терапевтичному просторі, що є критично важливим для соціальних працівників, які часто стикаються з емоційно навантаженими ситуаціями у своїй роботі.

Коли працівник соціальної сфери навчається виражати та обробляти власні емоції через мистецтво, він починає інтегрувати ці навички у свою щоденну роботу. Така здатність до самовираження

та саморефлексії значно підвищує його професійну ефективність, а також сприяє особистісному зростанню. Регулярне залучення до арт-терапевтичних занять допомагає знижувати стрес і підвищувати стресостійкість, адже працівники навчаються краще управляти власними емоціями та відчувати менше емоційного вигорання. Це своєю чергою веде до більшої гнучкості та адаптивності в професійній діяльності, покращуючи якість надання соціальних послуг.

Висновки. Арт-терапія виступає як засіб психологічної корекції для працівників соціальної сфери, які в умовах тривалої кризи, зокрема під час пандемії COVID-19 та воєнних дій, часто стикаються з високим рівнем стресу, що може призвести до професійного вигорання. Основні завдання арт-терапії полягають у стимулюванні саморефлексії, реконструкції травматичних подій без ретравматизації та розвитку здатності до вираження емоцій через мистецтво. Арт-терапія виконує декілька важливих функцій, які включають діагностику емоційних та психологічних проблем, прогнозування розвитку емоційного стану, покращення взаєморозуміння в колективі, зниження емоційного дискомфорту, інтеграцію клієнтів у підтримувальні соціальні групи, глибоку роботу з травматичним досвідом, відновлення психологічного стану після тривалих стресів, активізацію позитивних емоцій та розвиток навичок самовираження та самодопомоги.

Головна мета арт-терапії полягає у формуванні стресостійкості. Це дозволяє клієнтам не замикається в собі, а за допомогою мистецтва навчитися самовиражатися, розуміти себе та оперативно корегувати свій психологічний стан. Такий підхід сприяє глибокому осмисленню особистих переживань і покращенню здатності до впорядкування власних емоцій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Олійник І.В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 61. С. 208–213.
2. Тептюк Ю. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2020. № 1(4). URL: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(4\).2020.215459](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(4).2020.215459)
3. AATA. American Art Therapy Association. 2019. URL: www.arttherapy.org
4. Gerge A., Pedersen I.N. Analyzing pictorial artifacts from psychotherapy and art therapy when overcoming stress and trauma. *The Arts in Psychotherapy*. 2017. № 54. С. 56–68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.001>
5. Jones J.P., Walker M.S., Masino Drass J., Kaimal G. Art therapy interventions for active duty service members with post-traumatic stress disorder and traumatic brain injury. *International Journal of Art Therapy*. 2018. № 23(2). С. 70–85.
6. Mealer M.L., Shelton A., Berg B., Rothbaum B., Moss M. Increased prevalence of post-traumatic stress disorder symptoms in critical care nurses. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2007. № 175(7). С. 693–697.
7. Moss M., Good V.S., Gozal D., Kleinpell R., Sessler C.N. A critical care societies collaborative statement: Burnout syndrome in critical care health-care professionals, a call for action. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2016. № 194(1). С. 106–113.
8. Panagioti M., Geraghty K., Johnson J., Zhou A., Panagopoulou E., Chew-Graham C., Peters D., Hodgkinson A., Riley R., Esmail A. Association between physician burnout and patient safety, professionalism, and patient satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*. 2018. № 178(10). С. 1317–1330.
9. Reed K., Cochran K.L., Edelblute A., Manzanares D., Sinn H., Henry M., Moss M. Creative arts therapy as a potential intervention to prevent burnout and build resilience in health care professionals. *AACN Advanced Critical Care*. 2020. № 31(2). P. 179–190. <https://doi.org/10.4037/aacnacc2020619>
10. Talwar S. Creating alternative public spaces: community-based art practice, critical consciousness, and social justice. *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Edited by Gussak D., Rosal M. 2016. С. 840–847. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.ch83>
11. Torres K.A., Glaros C., Henry M., Reed K., Moss M., Tietbohl C. Creative arts intervention to reduce burnout and decrease psychological distress in healthcare professionals: A qualitative analysis. *The Arts in Psychotherapy*. 2023. № 83. 102021. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102021>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ЯК ОРГАНІЗАЦІЙНА УМОВА ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL SAFETY AS AN ORGANIZATIONAL CONDITION FOR RESTORING THE MENTAL HEALTH

У статті розкрито психологічний аналіз теоретичних концепцій щодо психічного здоров'я, що дає змогу автору стверджувати, що це поняття трактується швидше як здатність до постійного розвитку та збагачення людини й зовсім не як відсутність дезадаптації чи інших негативних аспектів. Організаційні умови мають вирішальне значення для збереження психічного здоров'я ушпиталених, які проходять реабілітацію в медичних закладах. Адекватно організоване середовище підтримує процес відновлення і сприяє забезпеченню психічної безпеки. Зокрема, важливими є такі аспекти: медичне та психологічне обслуговування, що полягає в професійній підтримці психіатрів, психологів і психотерапевтів, які працюють у мультидисциплінарних командах, забезпечує адекватну діагностику й корекцію психічних розладів; створення безпечної атмосфери, зокрема в умовах реабілітації особливо важливо створити середовище, вільне від стресових факторів і психологічного насильства, що дає змогу військовослужбовцям адаптуватися й відновлюватися; соціальна підтримка та комунікація, адже організація взаємодії між ушпиталеними, а також залучення до групових терапій сприяють зниженню рівня стресу й дають можливість подолати пережиті травми через спільний досвід; індивідуальний підхід та адаптація лікування, бо організація реабілітаційних процесів повинна враховувати індивідуальні потреби кожного військовослужбовця, що дає можливість підвищити ефективність лікування та зменшити ризик розвитку психічних захворювань; підтримка в процесі реінтеграції, адже підготовка військовослужбовців до повернення в цивільне життя також є важливою частиною організаційних умов, які повинні передбачати програми адаптації, навчання й підтримки після випуску. Ефективно організовані умови реабілітації сприяють не тільки фізичному, а й психічному відновленню, що є ключовим для забезпечення довготривалого психічного здоров'я військовослужбовців.

Ключові слова: соціально-психологічна безпека, психічне здоров'я, критерії психічного

здоров'я, організаційні умови, заклади медичної реабілітації, ушпиталені.

The article reveals a psychological analysis of theoretical concepts regarding mental health, which allows the author to assert that this concept is interpreted more as the ability to constantly develop and enrich a person, and not at all as the absence of maladjustment or other negative aspects. Organizational conditions are crucial for preserving the mental health of hospitalized patients undergoing rehabilitation in medical institutions. An adequately organized environment supports the recovery process and helps ensure mental safety. In particular, the following aspects are important: medical and psychological care, which consists of professional support from psychiatrists, psychologists and psychotherapists working in multidisciplinary teams, providing adequate diagnostics and correction of mental disorders; creating a safe atmosphere, which in rehabilitation conditions is especially important to create an environment free from stress factors and psychological violence, which allows military personnel to adapt and recover; social support and communication, because the organization of interaction between hospitalized patients, as well as involvement in group therapies, helps reduce stress levels and makes it possible to overcome traumas experienced through shared experiences; an individual approach and adaptation of treatment, because the organization of rehabilitation processes must take into account the individual needs of each serviceman, which makes it possible to increase the effectiveness of treatment and reduce the risk of developing mental illnesses; support in the reintegration process, because the preparation of servicemen for returning to civilian life is also an important part of organizational conditions, which should include adaptation, training and support programs after discharge. Effectively organized rehabilitation conditions contribute not only to physical but also to mental recovery, which is key to ensuring the long-term mental health of servicemen.

Key words: social and psychological safety, mental health, mental health criteria, organizational conditions, medical rehabilitation institutions, hospitalized patients.

УДК 159.923:005.934
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.18>

Ковальчук З.Я.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри загальної
та соціальної психології
Навчально-науковий інститут
управління, психології та безпеки
Львівського державного університету
внутрішніх справ

Вступ. Сучасні соціально-економічні виклики, зокрема війна, пандемія та інші кризові явища, суттєво підвищують рівень психоемоційного напруження серед населення. У цих умовах заклади медичної реабілітації відіграють ключову роль у відновленні психічного здоров'я осіб, які потребують шпиталізації. Однак ефективність реабілітаційних заходів значною мірою залежить не лише від якості медичних послуг, а й від створення умов, що сприяють соціально-психологічній безпеці пацієнтів.

Соціально-психологічна безпека в закладах медичної реабілітації охоплює організацію спри-

ятливого середовища, вільного від психологічного дискомфорту, дискримінації чи тиску, а також забезпечення позитивної міжособистісної взаємодії між пацієнтами й персоналом. Це поняття тісно пов'язане з такими важливими аспектами, як довіра, психологічна підтримка, захист прав пацієнтів і дотримання етичних норм.

Актуальність теми зумовлена потребою, що зростає, в інтеграції соціально-психологічних підходів у систему медичної реабілітації. Вивчення організаційних умов, які забезпечують соціально-психологічну безпеку, дає змогу не лише покращити психоемоційний стан ушпиталених, а й сприяє під-

вищенню ефективності їхнього лікування та адаптації після виписки.

Окремі аспекти проблеми соціально-психологічної безпеки закладів медичної реабілітації, а також питання відновлення психічного здоров'я, досліджували такі українські науковці: О. Суший, яка аналізувала питання соціальної підтримки в контексті медичних закладів, акцентуючи на важливості створення середовища довіри та психологічної безпеки [10]; Г. Ложкін розглядав психологічну реабілітацію осіб, які постраждали внаслідок травматичних подій, зокрема вплив організаційних чинників на психоемоційне відновлення [6]; О. Кіхтук і Т. Федотова досліджували питання психологічної підтримки в медичних закладах включно з аспектами управління стресом і запобігання професійному вигоранню медичного персоналу [4]; І. Федоренко займалася аналізом реабілітаційних програм для пацієнтів із психічними розладами, приділяючи увагу соціально-психологічному супроводу [11].

Ці й інші вчені внесли значний вклад у розроблення теоретичних і практичних підходів до забезпечення психічного здоров'я та безпеки пацієнтів у реабілітаційних закладах.

Мета статті – розглянути сутність соціально-психологічної безпеки закладів медичної реабілітації, розкрити її вплив на процес відновлення психічного здоров'я пацієнтів, а також окреслити ключові організаційні заходи для її забезпечення.

Виклад основного матеріалу. Нещодавно Верховна Рада України ухвалила в другому читанні Закон «Про систему охорони психічного здоров'я» № 12030, який спрямований на створення сучасної, ефективної та гармонізованої системи охорони психічного здоров'я, що відповідатиме європейським стандартам і працюватиме на благо всіх громадян країни.

Цей Закон визначає основи функціонування системи психічного здоров'я в Україні, забезпечуючи доступ до якісних послуг, захист прав людей із психічними розладами та сприяючи профілактиці таких розладів. Він також покликаний усунути чинники, що негативно впливають на психічний стан населення.

Документ закладає фундамент, де питання психічного здоров'я стають одним із пріоритетів державної політики, інтегруючись у різні сфери суспільного життя. Для координації діяльності в цій галузі створюється Національна комісія з питань психічного здоров'я, яка стане постійно діючим органом під управлінням Кабінету Міністрів України. Важливим складником Закону є визначення ролей і завдань для центральних і місцевих органів влади, а також неурядових організацій [8].

Однією з ключових новацій є запровадження системи безперервного професійного розвитку й сертифікації спеціалістів у сфері психічного здоров'я. Закон установлює єдині стандарти сертифікації для психологів через Національну комісію та дозволяє психотерапевтам отримувати серти-

фікацію через саморегулювні організації, які мають міжнародне визнання. Це дасть змогу українцям отримувати допомогу від кваліфікованих фахівців, а самим спеціалістам – отримувати офіційне підтвердження своєї компетенції.

Окрім того, передбачено розвиток системи професійного саморегулювання, зокрема можливість надання професійним асоціаціям статусу саморегулювальних організацій. Закон також уперше приділяє особливу увагу питанням охорони психічного здоров'я на робочому місці. Згідно з документом, роботодавці повинні будуть розробити програми психосоціальної підтримки працівників [8].

За останніми даними МОЗ України, у 2024 році в Україні відзначено рекордне зростання охоплення населення послугами у сфері психічного здоров'я на первинному рівні медичної допомоги. За даними ЕСОЗ, цього року понад 500 тисяч пацієнтів отримали підтримку за програмою медичних гарантій «Супровід і лікування дорослих та дітей із психічними розладами на первинному рівні». Цей показник перевищує дані за 2023 рік у чотири рази, коли допомогу отримали лише 135 тисяч осіб.

Одним із ключових чинників цього прогресу стало навчання лікарів первинної ланки за програмою ВООЗ mhGAP. Завдяки цій програмі сімейні лікарі отримали навички для кращого діагностування й лікування психічних розладів. Станом на сьогодні понад 25 тисяч лікарів первинної медичної допомоги пройшли підготовку за mhGAP. Програма mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) є провідною ініціативою ВООЗ, спрямованою на розширення доступу до послуг із психічного здоров'я. Вона передбачає залучення неспеціалізованих медичних працівників, таких як сімейні лікарі й педіатри, до допомоги людям із психічними розладами [9].

З 1 січня 2025 року всі заклади первинної медичної допомоги, незалежно від форми власності, які укладають контракти з НСЗУ, будуть зобов'язані надавати послуги з охорони психічного здоров'я.

Філософсько-психологічний підхід до розгляду наслідків взаємодії людини з навколишнім середовищем дослідники невід'ємно пов'язують із її психічним здоров'ям, почуттям щастя й самоактуалізації. Цю ідею свого часу підтримували такі мислителі, як М. Мамардашвілі, А. Маслоу, Е. Фром та інші представники когнітивного напрямку.

У словниках психічне здоров'я визначається як стан душевної гармонії, що включає відсутність патологічних проявів і здатність людини адекватно адаптуватися до актуальних умов життя [1]. Розглядаючи цей феномен детальніше, можна виділити, наприклад, відповідність внутрішніх образів реальності, гармонію емоційної та вольової сфер відповідно до віку, а також здатність людини коригувати свою поведінку.

Людина є соціальною істотою, її розвиток невід'ємно пов'язаний із біосоціальними умовами. Без соціального середовища формування особистості неможливе, що підтверджують численні

наукові праці. Невдоволення соціальними умовами поступово руйнує душевну рівновагу.

Багато науковців розглядає психологічну безпеку як один із ключових показників благополуччя, що включає добробут, психічне здоров'я, задоволеність життям тощо. До таких дослідників належать К. Хорні, О. Лазорко, І. Попович, О. Федчук, З. Ковальчук та інші. Сьогодні дедалі більшої актуальності набуває усвідомлення системного характеру цього феномена, що вимагає комплексного підходу до його дослідження.

Соціально-психологічна безпека забезпечується гармонійною взаємодією людини із соціальним середовищем, спрямована на захист її психологічного благополуччя, запобігання деструктивному впливу зовнішніх факторів і створення умов для особистісного розвитку, емоційного комфорту й соціальної стабільності. Цей термін охоплює такі аспекти: індивідуальний рівень (відчуття захищеності в соціальному середовищі; здатність людини справлятися зі стресом, викликаним зовнішніми факторами; уміння ефективно будувати міжособистісні стосунки; збереження психологічного балансу та стійкості в умовах викликів); груповий рівень (створення сприятливого мікроклімату в соціальних і професійних групах; налагодження відкритої та довірливої комунікації; запобігання конфліктам і соціальним ризикам, які можуть негативно вплинути на членів групи); соціальний рівень (забезпечення безпеки в суспільстві через реалізацію соціальних політик, спрямованих на захист психічного здоров'я; формування середовища, яке сприяє рівним можливостям, толерантності й взаємопідтримці) [7].

Соціально-психологічна безпека передбачає наявність механізмів захисту особистості від негативного впливу середовища (наприклад, дискримінації, ізоляції, тиску), а також умови для самореалізації, психологічного добробуту й зміцнення соціальних зв'язків. Цей феномен є важливим для забезпечення як індивідуальної, так і колективної стабільності та благополуччя, тому часто досліджується в таких сферах, як освіта, медицина, працевлаштування й соціальна політика.

Таким чином, соціально-психологічна безпека є фундаментальним складником індивідуальності, яка визначає її життєвий успіх, здатність підтримувати душевний комфорт, ефективно діяти в умовах загроз і будувати взаємини із суспільством. Вивчення цього феномена є важливою міждисциплінарною проблемою, що займає ключове місце в сучасній науці.

Саме тому медична, реабілітаційна та психологічна допомога в Україні з закладів медичної реабілітації надається за умов забезпечення конфіденційності, гарантування особистої та соціальної безпеки пацієнтів та ушпиталених, а також збереження в таємниці інформації, отриманої в процесі надання цієї допомоги. Забороняється розголошення будь-яких даних про місце їх перебування, характер та умови наданих послуг, а також іншої

інформації, яка стала відома медичним працівникам під час надання допомоги, за винятком випадків, передбачених законодавством.

Поняття психічного здоров'я вперше стало активно використовуватися в науковому обігу на початку XX століття, особливо в рамках розвитку психології, психіатрії та медицини. Одним із важливих етапів було створення в 1946 році Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), яка включила психічне здоров'я до своїх визначень здоров'я загалом.

ВООЗ визначила здоров'я як «стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або інвалідності». Це стало основою для подальших досліджень психічного здоров'я як важливого аспекту загального здоров'я людини. У результаті поняття психічного здоров'я поступово почало формуватися в межах не лише психіатрії, а й соціальної психіатрії та психології [12].

Психічне здоров'я безпосередньо залежить від здатності особистості адаптуватися до власної поведінки та психічного стану. Усвідомлення своєї особистості дає змогу людині оцінювати свої вчинки, почуття й думки. Щодо критеріїв психічного здоров'я існує кілька підходів. Здатність людини регулювати свою поведінку в межах соціальних норм є ознакою здорової особистості. Здатність до саморегуляції – це основний показник психічного здоров'я, що включає свідоме управління власними психічними явищами, такими як емоції, стани, процеси й поведінка [5].

Здатність до самоконтролю є важливою для формування мотивації поведінки й досягнення поставлених цілей. Виховання дитини має бути спрямоване на розвиток її здатності до самоуправління, а не до підкорення чужій волі. Самостійність у прийнятті рішень проявляється вже в підлітковому віці. Психіатри вважають важливим критерієм здорової психіки здатність до конструктивної взаємодії із зовнішнім світом. Самоконтроль, адекватна самооцінка й упевненість у собі дають змогу людині ефективно справлятися з професійними та побутовими стресами, захищаючи від психічних потрясінь [11].

У психотерапевтичній практиці критерієм психічного здоров'я є співвідношення між ідеальним Я та реальним Я. Чим менша різниця між цими двома показниками, тим вищий рівень психічного здоров'я [2].

Західні психологи визначають душевне здоров'я через здатність бути активно включеним у комунікацію та соціальну взаємодію. А. Елліс додає до критеріїв психічного здоров'я такі складники, як самоінтерес, самоконтроль, соціальний інтерес, самоприйняття й відповідальність за емоційні відхилення [3]. У свою чергу, А. Маслоу в контексті своєї піраміди потреб вважає психічно здоровою особу, яка є щасливою, перебуває в гармонії із собою та здатна охороняти особисті кордони, не порушуючи кордонів інших.

Питання визначення ознак психічного здоров'я, його проявів і критеріїв повноцінного розвитку особистості залишається актуальним протягом тривалого часу, і на нього існує багато різних поглядів. К. Роджерс, зокрема, переконаний, що основним аспектом психічного здоров'я є вивільнення особистості, набуття життєвого змісту й самоактуалізації [6]. Для нього взаємодія людини з власним внутрішнім світом часто важливіша за взаємодію із зовнішнім середовищем.

У праці О. Федчука розглядається важливість ролі керівника у формуванні сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі й підтриманні психічного здоров'я особистості. Автор акцентує увагу на тому, як керівник, застосовуючи ефективні управлінські та комунікативні методи, може створити умови для збереження й розвитку психічного здоров'я членів колективу. Зокрема, О. Федчук указує, що соціально-психологічний клімат впливає на загальний стан працівників, їхню емоційну стабільність, здатність до конструктивної взаємодії та адаптації в умовах стресу. Підкреслено, що ключовим аспектом є здатність керівника враховувати індивідуальні потреби кожного співробітника, що сприяє формуванню позитивної психологічної атмосфери й підвищенню ефективності роботи колективу [11].

Звідси випливає, що соціально-психологічна безпека середовища закладів медичної реабілітації, яке є мікросоціальним середовищем для особистості, вільне від насильства, має вирішальне значення. Вона сприяє задоволенню основних потреб у міжособистісному спілкуванні, підтримує динамічну рівновагу між соціальним середовищем і людиною, а також створює умови для покращення психічного здоров'я особистості.

Показники психічного здоров'я залежать від рівня захищеності, яку відчують люди в психологічно безпечному медичному закладі. У стресових ситуаціях, які викликані діагнозами ушпиталених, виникає потреба в безпеці, що змушує людину мобілізуватися задля одужання. На відміну від цього, в умовах психологічної безпеки людина не потребує захисту, що дає змогу їй зосередитися на розвитку й гармонізації психічного здоров'я.

Для створення соціально-психологічної безпеки в закладах медичної реабілітації необхідно забезпечити діалогове спілкування, партнерську взаємодію та співпрацю, а також повну відмову від психологічного насильства. Це буде досягнуто через розвиток внутрішньоособистісного спілкування з урахуванням професійних і вікових особливостей учасників такої взаємодії. Тільки за таких умов можна підтримати психологічно здорову особистість.

У рамках спільного проєкту Міністерства охорони здоров'я України та Світового банку «Зміцнення системи охорони здоров'я та збереження життя» (HEAL Ukraine) в напрямі «Психічне здоров'я» передбачено виділення 124,5 млн грн на розвиток 60 просторів психологічного розванта-

ження, що також сприятиме наближенню психічного здоров'я до громад [9].

Соціально-психологічна безпека закладів медичної реабілітації, що працюють у рамках відновлення психічного здоров'я ушпиталених, включає кілька важливих складників, серед яких – психологічний клімат у колективі, що створює сприятливе психоемоційне середовище серед медичних працівників і пацієнтів, допомагає останнім почуватися комфортно й безпечно під час лікування та реабілітації. Конфіденційність і довіра також є важливими для соціально-психологічної безпеки. Пацієнти повинні мати гарантію того, що їхні медичні й психологічні дані залишаються конфіденційними, що дає можливість відкрито звертатися за допомогою та розповідати про свої проблеми без страху розголошення. Міжособистісні стосунки між пацієнтами й персоналом закладу дають змогу значно підвищити ефективність реабілітації. Створення можливостей для пацієнтів виражати свої емоції та переживання сприяє покращенню психічного стану й зниженню стресу.

Наявність належної психологічної підтримки є ключовим аспектом. Психологічні консультації та терапія допомагають пацієнтам адаптуватися до змін у житті після травм або важких хвороб, що безпосередньо впливає на відновлення психічного здоров'я. Важливою також є просвітницька робота. Навчання пацієнтів технік саморегуляції, стрес-менеджменту й розвитку емоційної стійкості допомагає не лише відновити психічне здоров'я, а й запобігти його подальшим проблемам.

Загалом соціально-психологічна безпека в закладах медичної реабілітації передбачає створення умов, у яких пацієнти почуватимуться захищеними, підтриманими, а також мають доступ до необхідних ресурсів для відновлення й покращення психічного здоров'я.

Висновки. Отже, психологічний аналіз теоретичних концепцій щодо соціально-психічного здоров'я дає змогу стверджувати, що це поняття трактується швидше як здатність до постійного розвитку та збагачення людини й зовсім не як відсутність дезадаптації чи інших негативних аспектів. Тобто соціально-психічне здоров'я розглядається в працях науковців як наявність низки переваг у загальній структурі особистості, а не відсутність недоліків. Попри те що думки вчених розходяться, підходи щодо критеріїв визначення психічного здоров'я в них перегукуються, що є не випадковим та особливо значимим.

Організаційні умови мають вирішальне значення для збереження психічного здоров'я ушпиталених, які проходять реабілітацію в медичних закладах. Адекватно організоване середовище підтримує процес відновлення і сприяє забезпеченню психічної безпеки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ : Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.

2. Девід Д. Бернс. Почувайся добре. Нова терапія настрою. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 544 с.

3. Елліс А. Як зберегти емоційне здоров'я за будь-яких обставин. Львів : Сварог, 2023. 284 с.

4. Кіхтук О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 63–75.

5. Ковальчук З.Я. Психологічна безпека особистості в освітньому середовищі у форматі її психічного здоров'я. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12 (1). С. 49–57.

6. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк : РВВ – Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

7. Лазорко О.В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 96–112.

8. Психологів та психотерапевтів в Україні сертифікуватимуть – ухвалено закон про систему охорони

психічного здоров'я / Міністерство охорони здоров'я України. 2025. 20 січня. URL: <http://surl.li/lbzbqi>.

9. Система охорони ментального здоров'я: ключові досягнення та плани / Міністерство охорони здоров'я України. URL: <http://surl.li/ocelbw>.

10. Суший О.В. Травма як соціальний діагноз українського суспільства. *Проблеми політичної психології* : збірник наукових праць. Вип. 14 (28). С. 62–79.

11. Федчук О.В. Роль керівника у формуванні сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі та психічного здоров'я особистості. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 28 травня 2021 р. Харків : НА НГУ, 2021. С. 137–141.

12. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Серія «Психологія. Педагогіка»* : збірник наукових праць. 2021. № 35 (1). С. 94–100.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF CRITICAL THINKING DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONTEXT OF WAR

У статті визначено феномен мислення як ключовий когнітивний процес, що забезпечує здатність людини до аналізу та вирішення проблем. Розкрито сутність критичного мислення, його роль у процесі адаптації до складних і нестабільних умов. Проаналізовано праці відомих науковців, які досліджували різні аспекти розвитку критичного мислення, зокрема теоретичні засади та практичні підходи до його формування. Визначено та розкрито психологічні механізми розвитку критичного мислення. Усвідомлення проблемної ситуації передбачає здатність визначити основну проблему та виділити її ключові елементи для подальшого аналізу. Подолання функціональної фіксації полягає в можливості бачити нестандартні шляхи вирішення завдань, уникати стереотипного підходу. Саморефлексія передбачає об'єктивний аналіз власних думок і дій, а також пошук помилок і визначення шляхів їх виправлення. Когнітивна гнучкість дозволяє змінювати стратегії мислення залежно від контексту й умов ситуації. Уміння ставити правильні запитання сприяє структуруванню інформації, поглибленню розуміння проблеми та стимулює аналітичне мислення. Аналіз і оцінювання інформації допомагають розділяти факти та думки, оцінювати достовірність джерел і робити обґрунтовані висновки. Застосування критичного мислення в реальних умовах дозволяє ефективно використовувати набуті знання для вирішення практичних завдань, особливо в умовах нестабільності. Комунікативна взаємодія розвиває здатність аналізувати різні погляди та підвищує критичну оцінку аргументів у процесі обговорення. Мотивованість до пізнання забезпечує активне навчання та глибоке осмислення матеріалу завдяки внутрішній зацікавленості студентів. Практика ухвалення рішень формує здатність вибирати оптимальні варіанти, засновані на регулярному аналізі можливостей, оцінюванні ризиків і переваг.

Ключові слова: мислення, критичне мислення, психологічні механізми, саморефлексія, когнітивна гнучкість, аналіз інформації, ухвалення рішень, комунікативна взаємодія, мотивованість до пізнання, освітній процес.

The article defines the phenomenon of thinking as a key cognitive process that ensures a person's ability to analyze and solve problems. The essence of critical thinking and its role in the process of adaptation to complex and unstable conditions are revealed. The works of well-known scientists who studied various aspects of critical thinking development, including theoretical foundations and practical approaches, have been analyzed. Psychological mechanisms for the development of critical thinking have been identified and explained. The awareness of a problematic situation involves the ability to identify the main problem and highlight its key elements for further analysis. Overcoming functional fixation involves the ability to see non-standard ways of solving tasks, avoiding stereotypical approaches. Self-reflection includes an objective analysis of one's thoughts and actions, as well as the identification of errors and ways to correct them. Cognitive flexibility allows for changing thinking strategies depending on the context and conditions of a situation. The ability to ask the right questions helps structure information, deepen understanding of the problem, and stimulate analytical thinking. Analysis and evaluation of information help distinguish between facts and opinions, assess the reliability of sources, and draw well-founded conclusions. Applying critical thinking in real-world situations enables effective use of acquired knowledge to solve practical tasks, especially under unstable conditions. Communicative interaction enhances the ability to analyze different points of view and improve critical assessment of arguments during discussions. Motivation for learning ensures active education and deep comprehension of material through students' internal interest. The practice of decision-making develops the ability to choose optimal options based on regular analysis of possibilities, risk assessment, and advantages.

Key words: thinking, critical thinking, psychological mechanisms, self-reflection, cognitive flexibility, information analysis, decision-making, communicative interaction, motivation for learning, educational process.

УДК 159.95:378-057.875(045)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.19>

Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор,
завідувач кафедри практичної психології
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Тимарев Д.В.

здобувач третього освітньо-наукового
рівня вищої освіти
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний
університет»

Сучасні суспільні виклики, зокрема війна, спричиняють значні зміни в освітньому середовищі та потребують адаптації як викладачів, так і здобувачів вищої освіти до нових умов навчання. В умовах нестабільності та невизначеності особливо важливим стає розвиток критичного мислення, яке дозволяє особистості ефективно аналізувати інформацію, ухвалювати виважені рішення та протистояти маніпулятивному впливу. Критичне мислення є однією із ключових навичок XXI ст., необхідних для успішного професійного й особистісного розвитку. Воно сприяє підвищенню

здатності до саморефлексії, аргументованого обґрунтування власних позицій, а також розвитку стійкості до стресових ситуацій. Особливо актуально це в умовах воєнних дій, коли здобувачі освіти стикаються з емоційним навантаженням, інформаційною перенасиченістю та необхідністю швидкого реагування на непередбачувані обставини.

Метою статті є визначення та теоретичне обґрунтування психологічних механізмів розвитку критичного мислення у здобувачів вищої освіти в умовах війни.

В українській науці проблему критичного мислення вивчають О. Белкіна-Ковальчук, В. Вітюк, О. Драгінда, І. Кашуб'як, В. Кремень, А. Лякішева, Н. Нестеренко, І. Пасічник, Н. Пов'якель, О. Пометун, М. Смульсон, І. Суцценко, О. Тягло, О. Ягупова й інші.

У світовій науці проблему критичного мислення досліджують К. Дункер, Р. Енніс, М. Коул, М. Ліпман, Р.В. Пол, Г.-Р. Пфістер, Ш. Скрібнер, Р. Стернберг, П. Факіоне, Д. Халперн, Дж. Халлінан та інші.

Мислення є однією із центральних когнітивних функцій, що забезпечує здатність людини до аналізу, узагальнення та вирішення проблем. Воно дозволяє переробляти інформацію, яку людина отримує з навколишнього середовища, і створює нові знання. У психології мислення розглядається як вищий рівень пізнавальної діяльності, що включає уявлення, судження й умовиводи. Мислення поділяють на декілька видів: логічне, образне, абстрактне та критичне. Отже, мислення є комплексним феноменом, який забезпечує людині можливість пізнавати, адаптуватися та розвиватися в динамічному світі.

У сучасній психології критичне мислення розглядається як складний інтегрований процес, що включає аналіз, оцінювання, інтерпретацію та рефлексію. Воно спрямоване на об'єктивне осмислення інформації, з метою ухвалення обґрунтованих рішень і формування власної думки. Критичне мислення передбачає здатність до постановки правильних запитань, пошуку достовірної інформації, розпізнавання хибних аргументів і уникнення когнітивних викривлень. Воно є не просто навичкою, а важливим елементом інтелектуального розвитку, який допомагає людині протистояти маніпуляціям, стереотипам і дезінформації.

Карл Дункер, німецький психолог, зробив значний внесок у вивчення процесів мислення, зокрема проблемного мислення. Його найвідоміша праця "On Problem-Solving" стала класичною в когнітивній психології. У цій роботі К. Дункер дослідив, як люди вирішують складні завдання, які психологічні механізми лежать в основі цього процесу. Він розробив поняття «функціональна фіксація» – явища, коли людина не може знайти нове застосування для звичних предметів через обмеженість уяви. Це обмеження мислення часто перешкоджає ефективному вирішенню проблем. К. Дункер наводив приклади, коли людина не може використати знайомий об'єкт нестандартним чином, що призводить до блокування творчих рішень [1].

К. Дункер розглядав мислення як динамічний процес, що включає етапи аналізу, генерації ідей, оцінювання можливих рішень і їх реалізації. Він підкреслював важливість усвідомлення проблемної ситуації для того, щоб знайти оптимальний спосіб виходу з неї. Учений також наголошував, що успішне вирішення проблем залежить від здатності людини перебудувати своє мислення та подолати когнітивні бар'єри. К. Дункер доводив, що творчість є невід'ємною частиною мислення,

особливо тоді, коли потрібно подолати функціональну фіксацію [1].

Відомий американський психолог і дослідник інтелекту Роберт Стернберг у своїх працях детально вивчав феномен критичного мислення. Він дослідив його як одну із трьох основних складових частин своєї тріархічної теорії інтелекту. За його визначенням, критичне мислення є невід'ємною частиною практичного інтелекту, який допомагає людині успішно адаптуватися до реальних життєвих ситуацій [5–6].

Р. Стернберг підкреслював, що критичне мислення не є вродженою якістю, а розвивається поступово у процесі навчання та накопичення досвіду. Він зазначав, що освітнє середовище відіграє вирішальну роль у формуванні цієї навички, стимулює студентів до аналізу та вирішення складних проблем. Учений також наголошував на важливості постановки правильних запитань як одного із ключових елементів критичного мислення. Він пояснював, що людина, яка вміє критично мислити, здатна аналізувати аргументи, виявляти логічні помилки та розпізнавати маніпуляції. Окрім того, Р. Стернберг описував взаємозв'язок критичного мислення із творчістю. Він уважав, що обидві ці когнітивні функції доповнюють одна одну, допомагають особистості не лише оцінювати наявну інформацію, а й генерувати нові ідеї [5–6]. Отже, Роберт Стернберг зробив значний внесок у розуміння критичного мислення як важливого компоненту інтелектуальної діяльності. Він довів, що ця здатність є необхідною умовою для досягнення успіху в сучасному динамічному суспільстві.

Ширлі Скрібнер, відома американська психологиня, зробила значний внесок у вивчення когнітивних процесів, особливо у сфері соціокультурного контексту мислення. Вона приділяла особливу увагу ролі соціального середовища у формуванні критичного та практичного мислення, наголошувала, що людська діяльність завжди відбувається в конкретних соціальних умовах. У своїй праці Ш. Скрібнер дослідила, як когнітивні здібності формуються під час виконання реальних життєвих завдань. Вона стверджувала, що знання та навички не можна розглядати як універсальні й ізольовані від контексту, оскільки вони змінюються залежно від ситуації та соціальних взаємодій [2].

Дослідниця також звертала увагу на так званий «робочий інтелект», який проявляється у здатності людини адаптуватися до непередбачуваних умов праці або побуту. Вона описала, що цей вид мислення включає критичне оцінювання ситуації, ухвалення швидких рішень і використання практичних знань. Ш. Скрібнер відзначала, що когнітивні навички розвиваються не лише у формальному навчальному середовищі, а й під час повсякденної діяльності, зокрема в роботі, сім'ї й інших соціальних сферах. Вона довела, що соціальні ролі, обов'язки та взаємодії впливають на те, як людина мислить, планує та вирішує проблеми [3].

Дослідниця також детально розглядала взаємозв'язок грамотності та мислення. У своїй книзі "The psychology of literacy" вона разом із Майклом Коулом вивчала вплив різних видів грамотності на когнітивний розвиток. Ш. Скрібнер стверджувала, що процес читання та письма змінює способи мислення людини, допомагає їй структурувати інформацію й оцінювати її [4]. Отже, дослідження Ш. Скрібнер стали важливим внеском у розвиток соціокультурної теорії мислення. Вони довели, що когнітивні здібності людини є динамічними і формуються під впливом соціального та культурного середовища. Її роботи стали базою для подальших наукових досліджень у галузі когнітивної психології та педагогіки.

На основі праць К. Дункера, М. Коула, Ш. Скрібнер, Р. Стернберга й інших відомих психологів можна визначити ключові психологічні механізми розвитку критичного мислення у здобувачів вищої освіти, які належать до юнацького віку. Юнацький вік є важливим етапом когнітивного розвитку, коли активізується здатність до абстрактного мислення, рефлексії й аналізу інформації. Саме в цей період критичне мислення можна розвивати за допомогою спеціально створених умов і психологічних механізмів. Розкриємо основні психологічні механізми розвитку критичного мислення здобувачів вищої освіти більш детально.

1. Усвідомлення проблемної ситуації є одним із ключових механізмів розвитку критичного мислення у здобувачів вищої освіти. К. Дункер підкреслював, що для ефективного вирішення проблеми важливо спершу зрозуміти її сутність і структуру [1]. Це означає, що студентам необхідно навчитися виявляти центральну проблему серед великої кількості інформації. Усвідомлення проблемної ситуації передбачає не лише поверхове розуміння, а й здатність до аналізу причин і можливих наслідків.

Коли людина не розуміє, у чому полягає проблема, її рішення може бути поверховим і неефективним. Тому перший крок у критичному мисленні – це постановка питання: «Що саме є проблемою?». Завдяки такому підходу студент концентрується на головних аспектах і уникає розпорошення уваги на незначні деталі. Важливим компонентом цього механізму є вміння розрізняти факти та припущення. Це дозволяє формувати об'єктивну картину ситуації. Наприклад, якщо студенти працюють над дослідницьким проєктом, їм необхідно спочатку виділити проблему дослідження, а вже потім шукати методи її вирішення. Критичне мислення потребує здатності бачити проблему в її динаміці, з урахуванням контексту та можливих змін обставин.

2. Подолання функціональної фіксації – це другий важливий механізм розвитку критичного мислення у здобувачів вищої освіти. К. Дункер у своїх дослідженнях зазначав, що функціональна фіксація є когнітивним бар'єром, коли людина не може побачити нові способи використання зна-

йомих об'єктів [1]. Це обмеження часто стає на заваді ефективному вирішенню проблем. Функціональна фіксація виникає через звичку використовувати предмети або ідеї лише в тому контексті, до якого вони були пристосовані раніше. Наприклад, людина може вважати, що канцелярська кнопка використовується тільки для закріплення паперів, і не здогадатися, що її можна застосувати як інструмент для інших завдань. Подолання цієї фіксації потребує розвитку когнітивної гнучкості, яка дозволяє мислити нестандартно і бачити альтернативні можливості. Студенти мають навчитися ставити запитання: «Як ще можна використати цей об'єкт або підхід?». Це стимулює пошук нових рішень та ідей.

Одним із методів подолання функціональної фіксації є застосування творчих вправ, як-от мозковий штурм або робота з нестандартними завданнями. Ці методи допомагають здобувачам освіти вийти за межі звичних уявлень і знайти нові підходи до проблем. К. Дункер уважав, що подолання функціональної фіксації також пов'язане зі здатністю до перенесення знань [1]. Це означає, що людина може використовувати досвід із різних сфер життя для вирішення проблем у нових ситуаціях. Така здатність є важливою складовою частиною критичного мислення.

3. Саморефлексія є третім суттєвим психологічним механізмом розвитку критичного мислення. Згідно з ідеями Р. Стернберга, здатність до об'єктивного аналізу власних думок і дій є ключовою умовою для розвитку цієї навички [5]. Саморефлексія передбачає, що людина може критично оцінити свої рішення, виявити помилки та зрозуміти їхні причини. Цей механізм дозволяє особистості побачити свої когнітивні обмеження та знайти способи їх подолання. Важливо, щоб здобувачі освіти сприймали свої помилки не як поразку, а як можливість для навчання і вдосконалення. Саме через аналіз помилок людина може формувати нові стратегії мислення та поведінки.

Р. Стернберг наголошував, що саморефлексія є необхідною для формування навички самостійного ухвалення рішень [6]. Вона допомагає уникати повторення тих самих помилок у майбутньому. Людина, яка рефлексує над своїми діями, поступово розвиває здатність до більш глибокого аналізу та критичного підходу до будь-якої ситуації. Одним із проявів саморефлексії є здатність ставити запитання до себе. Наприклад, студент може запитати: «Чому я зробив саме такий вибір?» або «Як я можу покращити результат наступного разу?». Такі питання стимулюють мислення і сприяють розвитку самосвідомості.

4. Когнітивна гнучкість є четвертим значущим психологічним механізмом розвитку критичного мислення. Вона визначається як здатність змінювати стратегії мислення залежно від умов і контексту. Ш. Скрібнер підкреслювала, що здобувачі освіти повинні навчитися адаптувати свої знання до нових ситуацій і ефективно застосовувати їх на

практиці [2]. Цей механізм передбачає, що людина не обмежується одним способом вирішення проблеми, а здатна генерувати та випробовувати кілька підходів. Завдяки цьому вона може обирати оптимальне рішення відповідно до змінних обставин. Когнітивна гнучкість є важливою в умовах швидких змін і непередбачуваних ситуацій.

Важливим аспектом цього механізму є здатність до перенесення знань з одного контексту до іншого. Наприклад, якщо студент засвоїв якийсь підхід у навчанні, він повинен уміти використовувати його для вирішення проблем у реальному житті. Це дозволяє збільшити практичну цінність здобутих знань. Ш. Скрібнер зазначала, що когнітивна гнучкість розвивається у процесі активного навчання, особливо під час роботи з різноманітними завданнями [3]. Студенти повинні мати можливість експериментувати, шукати нові підходи й аналізувати результати своїх дій. Цей механізм також тісно пов'язаний з умінням переосмислювати власні погляди та стратегії. Людина має бути готовою до змін і до визнання того, що її початковий план може бути недосконалим. Здатність до самокорекції є важливою складовою частиною когнітивної гнучкості.

5. Уміння ставити правильні запитання є п'ятим важливим психологічним механізмом розвитку критичного мислення у здобувачів вищої освіти. Це вміння дозволяє структурувати інформацію, сприяє глибшому розумінню проблеми. Коли людина ставить запитання, вона фокусує свою увагу на важливих аспектах ситуації та відсікає зайві або другорядні деталі. Правильні запитання допомагають виявити неочевидні зв'язки між елементами проблеми. Наприклад, питання «Що є основною причиною цієї ситуації?» або «Які можливі наслідки цього рішення?» дозволяють глибше аналізувати проблему та будувати більш чітку картину.

Дослідження показують, що здобувачі, які регулярно практикують постановку запитань, демонструють кращі результати в навчанні. Вони швидше засвоюють матеріал, оскільки активно взаємодіють із ним і намагаються знайти власні відповіді на питання. Ш. Скрібнер підкреслювала, що запитання є інструментом рефлексії [3]. Питання на кшталт «Що я не врахував?» або «Як можна покращити рішення?» допомагають людині переглянути свої підходи та вдосконалити стратегії мислення. Ш. Стернберг також уважав, що вміння ставити запитання підвищує когнітивну гнучкість [4]. Людина може змінювати свій підхід залежно від того, які відповіді вона отримує, і краще адаптується до нових умов. Навчання цієї навички має бути інтегроване в різні форми навчальної діяльності. Викладачі можуть заохочувати студентів до активного обговорення, де вони мають можливість ставити запитання одне одному й аналізувати отримані відповіді.

6. Аналіз і оцінювання інформації є шостим ключовим психологічним механізмом розвитку

критичного мислення. Р. Стернберг наголошував, що здатність відокремлювати факти від думок і оцінювати достовірність джерел інформації має вирішальне значення для формування раціональних рішень [5]. Без цієї навички людина стає вразливою до маніпуляцій і когнітивних викривлень. Аналіз інформації передбачає детальне вивчення її змісту, структури та логічних зв'язків. Людина має навчитися ставити запитання: «Чи є ця інформація об'єктивною?», «Які докази підкріплюють це твердження?», «Чи не має тут логічних помилок?». Це допомагає уникати поспішних висновків і будувати обґрунтовані судження. Оцінювання інформації передбачає перевірку джерел, з яких вона походить. Р. Стернберг підкреслював, що достовірність інформації залежить від авторитетності джерела та його надійності [6]. Студенти повинні вміти розпізнавати, чи не містить джерело упереджень або прихованих мотивів. Цей механізм дозволяє здобувачам освіти уникати когнітивних викривлень, як-от підтверджувальне упередження, коли людина шукає лише ті факти, що підтверджують її думку. Уміння об'єктивно оцінювати інформацію допомагає зберігати критичний підхід навіть у складних і емоційно насичених ситуаціях.

7. Застосування критичного мислення в реальних умовах є сьомим важливим психологічним механізмом його розвитку. Ш. Скрібнер наголошувала, що критичне мислення найефективніше розвивається під час виконання практичних завдань [2]. Це пояснюється тим, що практичний досвід дозволяє студентам зіткнутися з реальними викликами, які потребують аналізу, оцінювання й ухвалення рішень. У реальних умовах ситуації часто бувають складними і багатофакторними. Студенти мають навчитися не лише теоретично розуміти проблему, а й швидко адаптувати свої знання до конкретних обставин. Наприклад, під час проходження практики у професійній сфері здобувачі освіти можуть зіткнутися із проблемами, для яких немає готових рішень. Такі ситуації потребують активного використання критичного мислення. Студент має аналізувати умови завдання, зважувати переваги та ризики різних рішень і робити обґрунтовані висновки. Цей процес допомагає сформувати здатність до самостійного мислення та відповідальності за свої дії.

Практичні завдання в навчанні можуть включати кейс-стаді, моделювання реальних ситуацій або участь у командних проєктах. Такі методи сприяють розвитку здатності працювати в умовах невизначеності, коли необхідно шукати інформацію, генерувати ідеї та вибирати найкращий варіант дій. Ш. Скрібнер також підкреслювала значення контексту. У кожній ситуації є свої особливості, які потрібно враховувати під час ухвалення рішень [3]. Уміння враховувати контекст і адаптувати до нього свої дії є важливим компонентом критичного мислення.

8. Комунікативна взаємодія є восьмим суттєвим психологічним механізмом розвитку критич-

ного мислення. Цей механізм ґрунтується на обговоренні ідей і обміні думками у групі. Ш. Скрібнер зазначала, що під час комунікативної взаємодії студенти мають можливість аналізувати різні погляди, що сприяє глибшому осмисленню проблеми. Обговорення допомагає здобувачам краще зрозуміти аргументи інших людей і вчить оцінювати їх об'єктивно [2]. У процесі дискусії учасники стикаються з контраргументами, що стимулює їх до перегляду власних поглядів або до пошуку додаткових доказів. Ця взаємодія формує навички критичного оцінювання інформації та логічної аргументації.

Комунікативна взаємодія також активізує когнітивні процеси, пов'язані з рефлексією. Студенти починають більше замислюватися над тим, як вони формулюють свої думки і як їхні слова впливають на співрозмовників. Це сприяє розвитку самоаналізу та здатності краще структурувати свої ідеї. Дослідження підтверджують, що колективні дискусії сприяють активізації творчого мислення. Коли група генерує ідеї разом, у процесі можуть виникати нові, нестандартні рішення, до яких окрема людина могла б не дійти самотійно. Це розширює можливості для пошуку інноваційних підходів. Важливо, щоб під час обговорення учасники вчилися дотримуватися конструктивної комунікації.

9. Мотивованість до пізнання є дев'ятим важливим психологічним механізмом розвитку критичного мислення. Внутрішня мотивація стимулює студентів до активного навчання, глибокого розуміння матеріалу та самотійного пошуку відповідей на складні питання. Студенти, які мають високу мотивацію до пізнання, орієнтовані не на поверхове запам'ятовування фактів, а на усвідомлення взаємозв'язків між різними ідеями та концепціями.

Мотивація до пізнання спонукає студентів бути більш допитливими та відкритими до нової інформації. Вони прагнуть ставити більше запитань, шукати альтернативні джерела знань і досліджувати проблеми з різних поглядів. Це допомагає розвивати аналітичне мислення і здатність до критичного оцінювання інформації. Такі студенти часто ініціюють обговорення та пропонують власні ідеї. Вони не бояться експериментувати з новими підходами до вирішення проблем, навіть якщо це потребує додаткових зусиль. Цей процес сприяє розвитку творчого мислення та пошуку інноваційних рішень.

Внутрішньо мотивовані студенти також здатні витримувати складнощі в навчанні. Вони краще справляються із труднощами, оскільки бачать у них можливість для самовдосконалення. Така стійкість є важливою складовою частиною критичного мислення, яке потребує постійного аналізу і вдосконалення власних підходів. Р. Стернберг підкреслював, що мотивація відіграє вирішальну роль у здатності людини до самотійного навчання [5]. Студенти, які прагнуть до пізнання, не чекають інструкцій або готових відповідей. Вони активно

шукають інформацію, працюють із різними джерелами і формують власні висновки.

Освітні програми можуть сприяти розвитку внутрішньої мотивації, якщо вони надають можливість для творчої роботи, самотійного вибору тем і методів навчання. Практичні завдання, що мають реальний контекст, також підвищують інтерес до навчання і стимулюють пізнавальну активність. Важливим чинником є підтримка з боку викладачів. Студенти відчують більшу мотивацію, коли їхні ідеї цінуються, а досягнення визнаються. Викладачі можуть сприяти цьому, заохочувати обговорення, співпрацю у групах і обмін досвідом.

10. Практика ухвалення рішень є десятим психологічним механізмом розвитку критичного мислення. Вона передбачає регулярне тренування здатності вибирати оптимальні рішення, базуючись на аналізі можливих варіантів і оцінюванні їхніх наслідків. Цей механізм сприяє зміцненню навичок оцінювання ризиків і переваг у складних ситуаціях, що є необхідним для ухвалення виважених рішень.

У процесі ухвалення рішень студенти мають вчитися визначати різні можливості вирішення проблеми. Вони аналізують наявні варіанти, зважаючи на чинники, що можуть впливати на кінцевий результат. Важливо, щоб здобувачі навчалися враховувати не лише короткострокові наслідки, а й довгострокові перспективи. Цей механізм допомагає розвивати стратегічне мислення, оскільки студенти мають прогнозувати можливий розвиток подій і ухвалювати рішення з урахуванням усіх можливих ризиків. Наприклад, у проєктній роботі вони аналізують вплив вибраного підходу на результат, чи варто використовувати інші ресурси.

Важливим етапом у практиці ухвалення рішень є порівняння альтернатив. Студенти мають розглянути плюси та мінуси кожного варіанта і вибрати той, який найкраще відповідає їхнім цілям. Такий аналіз дозволяє уникнути імпульсивних і поспішних рішень. Регулярне тренування ухвалення рішень допомагає розвивати когнітивну стійкість. У реальному житті люди часто стикаються з невідомістю та необхідністю ухвалювати рішення в умовах обмеженого часу або ресурсів. Практика дозволяє краще справлятися з такими ситуаціями і знижує рівень стресу.

Освітні програми можуть включати в себе різні види діяльності, спрямовані на тренування цього механізму. Це можуть бути рольові ігри, кейс-стаді, симуляції та групові проєкти, які імітують реальні життєві ситуації. Такі завдання дають можливість студентам на практиці відпрацьовувати навички ухвалення рішень. Окрім того, викладачі можуть заохочувати студентів до рефлексії після ухвалення рішення. Наприклад, вони можуть ставити питання: «Що вплинуло на ваш вибір?», «Які альтернативи ви розглядали?», «Що можна було зробити краще?». Це допомагає усвідомити помилки та покращити стратегії мислення.

Отже, розвиток критичного мислення є одним із ключових завдань сучасної вищої освіти. Цей процес базується на використанні низки психологічних механізмів, як-от усвідомлення проблемної ситуації, подолання функціональної фіксації, саморефлексія, когнітивна гнучкість, уміння ставити правильні запитання, аналіз і оцінювання інформації, практика ухвалення рішень, комунікативна взаємодія та мотивованість до пізнання. Кожен із цих механізмів сприяє формуванню здатності студентів до глибокого аналізу, обґрунтованого ухвалення рішень і творчого підходу до вирішення проблем. Навчальні програми мають інтегрувати ці механізми в навчальний процес, що сприятиме формуванню незалежних, відповідальних і креативних фахівців. Особливо важливим є практичне застосування критичного мислення в реальних умовах та під час командної роботи. Упровадження відповідних методів навчання сприятиме підготовці випускників, здатних швидко адаптуватися до змін і ефективно вирішувати завдання у складних життєвих і професійних ситуаціях.

вати завдання у складних життєвих і професійних ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Duncker K. On Problem-Solving : Psychological Monographs. 1945. V. 58. Whole 270. 114 p.
2. Scribner S. Studying Working Intelligence. *Every day Cognition: its development in social context* / B. Rogoff, J. Lave (Ed.). Cambridge : Harvard University Press, 1981. P. 9–40.
3. Scribner S. Thinking in action: some characteristics of practical thought. *Practical intelligence*. Cambridge : Harvard University Press, 1986. P. 13–30.
4. Scribner S., Cole M. The psychology of literacy. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1981. 352 p.
5. Sternberg R.J., Conway B.E., Ketron J.L., Bernstein M. People's conceptions of intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. № 41. P. 37–55.
6. Sternberg R.J. General intellectual ability. *Human abilities*. Cambridge : Harvard University Press, 1985. P. 5–31.

ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

PROFESSIONAL ACTIVITY: PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN MODERN CONDITIONS

Стаття присвячена сучасним проблемам ускладнених умов професійної діяльності фахівця в реаліях сьогодення та важливості психологічного супроводу як комплексної форми роботи організаційних, психологів-практиків, HR-менеджерів та інших фахівців.

Авторами визначено, що професійна діяльність відіграє не лише функцію створення матеріальних і духовних благ, а виконує ціннісно-сенсову функцію, стає засобом і способом буття, інструментом самореалізації, відчуття власної ефективності й особистісного благополуччя.

Необхідність психологічного супроводу професійної діяльності набуває дедалі більшої значущості, що пов'язано з непередбаченістю умов трудової зайнятості, її інтенсифікацією, надмірною навантаженистю, що є причинами перевтоми, нервово-психічної напруженості, професійного вигорання, втрати мотивації та погіршення фізичного та ментального здоров'я.

Відзначено основні соціальні виклики в контексті професійної реалізації, а саме: соціальні запити та застарілі методи, форми та способи роботи, неготовність до змін; очікування трудового колективу, керівництва та відсторонена позиція фахівців; вимога колективного внеску та приписування відповідальності окремим особам; підвищені вимоги та професійне вигорання через перевантаження трудовими обов'язками; моніторинг професійної діяльності та конфліктне спілкування; слабкі управлінські здібності й управлінські обмеження керівника; прикриття вимогою гуманності щодо нереалізованості керівних функцій тощо.

Подано основну тематику освітньої компоненти «Психологічний супровід професійної діяльності», яка викладається у структурі освітньо-професійної програми «Психологія» у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя.

Ключові слова: психологія праці, психологічний супровід, суб'єкт професійної діяльності.

The article is devoted to the modern problems of the complicated conditions of the specialist's professional activity in today's realities and the importance of psychological support as a complex form of work of organizational, practicing psychologists, HR-managers and other specialists.

The authors determined that professional activity plays not only the function of creating material and spiritual goods, but also performs a valuable and meaningful function, becomes a means and a way of being, a tool for self-realization, a sense of one's own effectiveness and personal well-being.

The need for psychological support of professional activity is becoming more and more important, which is due to the unpredictability of the conditions of labor involvement, its intensification, excessive workload, which are the causes of overwork, neuropsychological tension, professional burnout, loss of motivation and deterioration of physical and mental health.

The main social challenges in the context of professional realization are noted, namely: social demands and outdated methods, forms and methods of work, unreadiness for changes; expectations of the workforce, management and the detached position of specialists; the requirement of a collective contribution and attribution of responsibility to individuals; increased demands and professional burnout due to work overload; monitoring of professional activity and conflict communication; weak managerial abilities and managerial limitations of the manager; cover-up with the demand of humanity regarding the non-fulfillment of management functions, etc.

The main topic of the educational component "Psychological support of professional activity", which is taught in the structure of the educational-professional program "Psychology" at Ternopil Ivan Puluj National Technical University, is presented.

Key words: psychology of work, psychological support, subject of professional activity.

УДК 159.9:331

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.20>

Пєпєр І.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Тернопільський національний технічний
університет імені Івана Пулюя

Вишньовський В.В.

к.психол.н., доцент,
завідувач кафедри психології
Тернопільський національний технічний
університет імені Івана Пулюя

В умовах глобальних процесів, інформатизації, стрімких і динамічних змін у суспільному, політичному, технологічному, економічному, культурному розвитку людства ключовою постаттю залишається особистість, яка визначає напрям подальшого розвитку цивілізації. Більша частина життя людини пов'язана із професійною діяльністю, завдяки якій вона заявляє про себе, визначається, ідентифікується, досягає поставлених цілей, розвиває свій потенціал, самореалізується як фахівець.

Ми визначаємо, що професійна діяльність виконує не лише функцію створення матеріальних і духовних благ, а й ціннісно-сенсову функцію, стає засобом і способом буття, інструментом самореа-

лізації, відчуття власної ефективності й особистісного благополуччя.

Особливо на сучасному етапі змінюються технології, способи діяльності, запити роботодавця до професійно важливих якостей працівника, вимоги до його психологічного ресурсу, володіння не лише hard skills (жорсткими навичками), але й soft skills (м'якими навичками) тощо.

Натепер не є поширеною суперечність між постійно змінними вимогами сучасного професійного простору і бажанням фахівця до усталених умов праці, але водночас непередбаченість, інтенсифікація, надмірна навантаженість є причинами перевтоми, нервово-психічної напруженості, професійного вигорання, втрати мотивації

та погіршення фізичного та ментального здоров'я.

Тому **мета** нашої статті – окреслити сучасні проблеми ускладнених умов професійної діяльності фахівця в реаліях сьогодення, наголосити на психологічному супроводі як комплексній формі роботи організаційних, психологів-практиків, HR-менеджерів та інших фахівців.

Виклад основного матеріалу. Психологічні закономірності, які визначають поведінку людей у процесі праці, менеджменту та підприємництва, а також комплекс психологічних явищ і взаємодій у трудовому колективі вивчає психологія професійної діяльності. А.Н. Гірняк зазначає, що це галузь наукової психології, що вивчає психологічні закономірності різних видів трудової діяльності залежно від індивідуально-психологічних, індивідуально-типологічних чинників і умов із метою вдосконалення трудової діяльності, підвищення продуктивності та безпеки праці як процесу, у якому людина створює матеріальні, духовні чи культурні цінності [5, с. 9].

Проблеми психології професійної діяльності в умовах сучасних викликів розглянуто у працях українських науковців: О.І. Боднарчук, О.М. Ігнатович, Л.М. Карамушки, О.М. Кокун, О.В. Креденцер, В.О. Моляко, Н.С. Побірченко, Е.О. Помиткіна, Н.В. Пророк, В.В. Рибалки, С.К. Шандрука, А.Н. Гірняка й інших.

На сучасному етапі суспільної практики є такі запити для вивчення проблем психології праці:

- вивчення психологічних механізмів адаптації фахівця до професії та труднощів у подальшому професійному розвитку особистості;
- вивчення закономірностей соціального та психологічного розвитку суб'єкта праці, його професійного розвитку та кар'єрного зростання;
- інтеграція соціально значущих і професійно важливих якостей і здібностей особистості, які відповідають вимогам професійної діяльності;
- вивчення психічних процесів, станів, властивостей і явищ у професійній діяльності;
- психологічний супровід із метою збереження ментального здоров'я та благополуччя особистості;
- вивчення соціальних і психологічних механізмів взаємодії особистості з іншими суб'єктами трудових взаємин;
- гуманізація праці, управлінської взаємодії та підвищення їхньої продуктивності;
- упровадження соціально-психологічних технологій в управлінський процес;
- психологія планування людських ресурсів;
- розроблення системи професійного відбору й атестації персоналу;
- розстановка кадрів на ключові посади;
- створення сенситивних зовнішніх і внутрішніх умов для особистісного розвитку фахівців;
- залучення професійних психологів і організація їхньої роботи.

Н.В. Пророк відзначає, що професійна діяльність детермінує розвиток особистості, є засо-

бом формування суб'єкта і може стати потребою, метою, цінністю та сенсом життя [5, с. 162].

Ми визначаємо професійну діяльність як одну з форм життєвої філософії, як процес осмислення людиною себе як професіонала, суб'єкта професіогенезу, який володіє професійно важливими якостями, знаннями свого психофізичного, інтелектуального, творчого потенціалу, визначає напрями професійного й особистісного розвитку, здатний до ухвалення рішення про вибір і зміну місця роботи, конструктивно взаємодіє у професійному середовищі, готовий до підвищення свого професійного рівня на підставі технологічних, суспільних, організаційних змін, турбується про своє фізичне та психічне здоров'я, розвиває свою психологічну стійкість і застосовує копінг-стратегії у вирішенні професійних завдань.

Сучасні умови часто пов'язані з вимогою до претендента на посаду володіти знаннями із суміжних галузей суспільної практики, тобто йдеться про володіння трансверсальною компетенцією. О.М. Ігнатович пропонує визначення такої компетенції як уміння, що є дуже складним комплексним поєднанням сенсорно-перцептивних, когнітивних, емоційних і вольових якостей особистості, що формуються та реалізуються в конструктивному, логічному й обґрунтованому здійсненні нею системи відповідних дій (сенсорних, перцептивних, мнемічних, когнітивних, вольових тощо), які забезпечують успішне досягнення мети у змінних умовах або різних видах спорідненої професійної діяльності [7, с. 1–2]. Про такого роду компетенції писав Девід Гестем у своїй концепції компетенцій [9, с. 92].

Зважаючи на складність проблем у сфері професійного поступу, з'ясували основні суперечності, які мають визначати напрями оптимізації трудових відносин, а саме:

- соціальні запити та застарілі методи, форми та способи роботи;
- нові форми долучення особистості до трудової діяльності та неготовність до змін;
- очікування трудового колективу, керівництва та відсторонена позиція фахівців;
- вимога колективного внеску та приписування відповідальності окремим особам;
- вимоги суспільства і творчий рівень професійного самовираження;
- підвищені вимоги та професійне вигорання через перевантаження трудовими обов'язками;
- моніторинг професійної діяльності та конфліктне спілкування;
- слабкі управлінські здібності й управлінські обмеження керівника;
- прикриття вимогою гуманності щодо нереалізованості керівних функцій.

Такого роду суперечності є причиною зниження ефективності та мотивації професійної діяльності, погіршення показників продуктивності праці, наростання незадоволеності, конфліктності та плинності кадрів. Тому в контексті професійної діяльності можуть виникати негативні психічні стани та

явища, які диктуватимуть реалізацію психологічного супроводу в контексті професійної діяльності.

Про психологічний супровід ідеться в наукових роботах К.М. Гуревич, А.О. Деркач, І.В. Дубровіної, А.О. Маковського, С.В. Мітіної, М.Ю. Литвинчук, С.С. Хоружого, Т.М. Щеголевої й інших.

Аналіз психологічних досліджень засвідчує, що психологічний супровід є особливою формою тривалої соціально-психологічної підтримки.

На відміну від психокорекційної роботи, яка має на меті виправлення недоліків, психологічний супровід зорієнтований на виявлення дієвих ресурсів для розвитку спеціаліста, опору на внутрішній потенціал особистості та встановлення ефективних зв'язків у процесі взаємодії зі світом, зокрема із ключовими аспектами життєдіяльності конкретної людини [1; 4; 7].

У кожному індивідуальному випадку завдання супроводу зумовлюється особистісними особливостями, запитами клієнта, умовами його життя, психоемоційним станом, труднощами у виконанні професійних обов'язків, об'єктивними потребами, а також реальними можливостями впровадження психологічного супроводу в умовах професійної діяльності.

Важливими ознаками психологічного супроводу є: гуманістична орієнтація спілкування, недирективна форма впливу, яка зорієнтована на розвиток і саморозвиток особистості, її самоусвідомлення та спрямована на пошук ресурсів [3, с. 121].

Психологічний супровід здійснює професійний психолог, який скеровує процес усвідомлення клієнта, тобто замовника психологічних послуг, на психологічний розвиток, пошук ресурсів допомоги, зони перспективного розвитку та саморозвитку індивідуальності в напрямі змін.

На думку Е.Ф. Зеєра, психологічний супровід особистості у процесі професійного становлення

є складовою частиною професійного розвитку, яка забезпечує надання психологічної підтримки в подоланні труднощів, пов'язаних із професійною діяльністю. Це передбачає психокорекцію дезадаптивних проявів, спричинених віковими та професійними кризами, регресивними стадіями чи деформаціями, а також сприяння підвищенню стійкості спеціаліста до соціально-економічних, політичних і технологічних змін, формує в ньому позитивні наміри стосовно професійного розвитку.

Тому труднощі та сучасні вимоги до здійснення професійного поступу фахівців різної кваліфікації диктують необхідність професійного підходу до психологічного супроводу в системі виробничих відносин.

У зв'язку з актуальністю даної проблематики розроблено освітньо-професійну програму «Психологія» у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя з фокусом на комплексне вивчення теоретичної та практичної психології, розвиток здатності до академічної та професійної мобільності, застосування професійних знань у сфері людських ресурсів, здійснення психологічного супроводу професійної діяльності фахівців, реалізацію профорієнтаційної роботи, надання психологічної підтримки та допомоги в галузі вибору професії та кар'єрного розвитку. Освітня програма зорієнтована на розвиток здатності знаходити ефективні професійні способи вирішення психологічних проблем, опанування сучасних методів, технологій, прийомів надання психологічної допомоги, формування готовності до професійної діяльності, успішної самореалізації психолога у процесі фахової діяльності.

Пропонуємо до уваги структуру обов'язкової освітньої компоненти «Психологічний супровід професійної діяльності».

Таблиця 1

Тематика занять освітньої компоненти «Психологічний супровід професійної діяльності»

№	Тема заняття та короткий зміст
1	2
Модуль І. Особистість у професійній діяльності	
1	Тема 1. Вступ до психології професійної діяльності. Предмет, об'єкт, завдання психології професійної діяльності. Праця як культурно-історичний феномен. Джерела зародження наукових знань про психологічні особливості трудової діяльності. Тенденції розвитку суспільства, суспільного виробництва й уявлень про суб'єкт праці. Психотехніка та її криза. Методи досліджень у психології професійної діяльності. Типи професій. Економічні та психологічні причини виникнення профорієнтації.
2	Тема 2. Основні складники психології праці. Основні розділи психології праці. Інженерна психологія: роль і призначення. Ергономіка: її функції та завдання. Організаційна психологія: значимість для підвищення продуктивності праці. Професійна орієнтація та підготовка. Роль і завдання психолога в оптимізації трудової діяльності фахівців.
3	Тема 3. Актуальні проблеми психологічного супроводу професійної діяльності. Складові частини професійного супроводу трудового процесу. Загальна характеристика соціально-психологічного забезпечення на етапах професійної діяльності. Психологічне супроводження: загальне поняття, мета, завдання, принципи, функції, основні напрями. Методи психологічного супроводу.
4	Тема 4. Професійний розвиток особистості. Особистість фахівця та сучасні стратегії його розвитку. Структура особистості суб'єкта професійної діяльності. Інтегральні, загальні та спеціальні компетентності. Hard і soft skills. Розвиток професійної кар'єри. Розвиток комунікативної компетентності працівників організації. Постановка цілей. Роль емоційного інтелекту, soft skills. Моніторинг особистісно-професійного розвитку. Професійна самореалізація особистості як аспект життєвого успіху. Розвиток мотивації професійної діяльності. Умови та ресурси ефективного професійного саморозвитку особистості.

5	Тема 5. Професійна ідентичність як показник самовизначення фахівця. Наукові підходи до трактування професійної ідентичності. Змістовні та функціональні складові частини професійної ідентичності. Чинники впливу на професійну ідентичність. Професійне самовизначення. Етапи професійного становлення. Діагностичні методики вивчення показників професійної ідентичності. Психологічний супровід процесу становлення професійної ідентичності. Показники психологічної готовності до професійної діяльності.
6	Тема 6. Професійний відбір та підбір персоналу. Відповідність індивідуально-психологічних властивостей особистості кандидатів вимогам професійної діяльності. Основні принципи відбору персоналу. Психограма та професіограма. Професійно важливі якості. Процедура вивчення й оцінювання придатності. Особливості діяльності в системі «людина – техніка». Особливості діяльності в системі «людина – природа», «людина – знакова система», «людина – художній образ». Особливості діяльності в системі «людина – людина».
7	Тема 7. Психологія працездатності та професійного потенціалу. Працездатність та її періоди. Функціональні стани. Діагностика професійної працездатності. Індивідуальний стиль діяльності. Роль відпочинку у професійній діяльності. Умови роботи та відпочинку. Методи та засоби управління функціональними станами суб'єкта праці. Корекція несприятливих психічних станів. Прийоми саморегуляції та підтримки психічної стійкості. Психологічні засоби підвищення безпечної поведінки людини у професійній діяльності.
Модуль II. Психологічне забезпечення професійної діяльності	
8	Тема 8. Психологічний супровід адаптації працівника організації та навчання персоналу. Особливості адаптації персоналу організації: поняття, види, етапи. Первинна та вторинна адаптація. Поняття онбордингу у процесі адаптації. Чинники, що впливають на ефективність процесу адаптації нових працівників. Вхідження й інтеграція. Роль керівника та менеджера у процесі адаптації персоналу. Наставництво як складова частина процесу адаптації працівника. Завдання психолога за різних видів адаптації фахівців. Інструменти (техніки) адаптації працівників. Методи оцінювання професійного потенціалу суб'єктів праці. Навчання та перепідготовка персоналу організації.
9	Тема 9. Психологічний супровід кар'єрного розвитку працівника. Основні аспекти кар'єри: поняття, типи та різновиди. Чинники, які сприяють успішному досягненню кар'єрних цілей. Розроблення індивідуального плану професійного розвитку. Створення програми тренінгу для працівників для допомоги в досягненні кар'єрних цілей. Психодіагностичні методи для аналізу кар'єрних орієнтацій і очікувань співробітників. Навчання та професійний розвиток як ключовий чинник кар'єрного зростання персоналу. Моделі організації навчання та розвитку кадрів. Основні форми та методи навчання співробітників в організації.
10	Тема 10. Кризи професійного становлення. Поняття «кризи» у психології праці. Чинники виникнення криз. Періодизація криз професійного розвитку. Суперечності як внутрішні детермінанти професійного становлення людини. Запобігання професійній деформації та девіаціям. Поняття професійної акцентуації та стагнації. Трудоголізм і прокрастинація. Шляхи професійної реабілітації фахівця.
11	Тема 11. Профілактика та подолання професійного стресу і професійного вигорання у працівників організації. Поняття професійного стресу та підходи до його вивчення. Визначення організаційного стресу та чинників, що сприяють виникненню професійних стресів серед працівників. Вплив втоми на розвиток професійного стресу. Психологічні методи дослідження професійного стресу та синдрому професійного вигорання. Основи стрес-менеджменту, а також індивідуальні та групові програми профілактики та подолання професійних стресів. Психологічний аналіз професійного стресу, етапи сприйняття ситуації як стресової та формування емоційної та фізичної напруги. Методи подолання стресових ситуацій і копінгова поведінка. Синдром професійного розвитку: організаційні та психологічні чинники, основні моделі його дослідження, а також ознаки та прояви цього стану. Копінг-стратегії: їхня сутність, різновиди й ефективність у подоланні стресу. Характеристика синдрому професійного вигорання, зокрема фази напруження, резистенції та виснаження. Методи діагностики СПВ. Підтримка ментального здоров'я та розвиток резильєнтності. Технології ресурсозбереження.
12	Тема 12. Психологічне забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах праці. Типологія екстремальних професій. Зміст соціально-психологічних заходів збереження працездатності. Оптимізація емоційного стану та психологічного клімату. Організаційні та психологічні заходи збереження працездатності. Рациональний режим праці та відпочинку в період виконання робочого циклу. Активний відпочинок. Особливості надання психологічної допомоги населенню в зоні надзвичайної ситуації. Дебрифінг як метод роботи з людьми, які спільно пережили травмуючу ситуацію. Особливості спілкування психолога з людиною у кризовій ситуації. Способи регуляції емоційних станів.
13	Тема 13. Психологічний супровід персоналу організації в різних сферах діяльності. Особливості надання психологічної підтримки працівникам ІТ-компаній. Головні напрями роботи психолога у сфері ІТ. Специфіка психологічного супроводу особового складу ДСНС. Основні принципи діяльності психолога в ДСНС. Ключові психологічні проблеми, з якими стикається особовий склад ДСНС в роботі. Основні методи та форми роботи психолога в системі ДСНС. Особливості психологічної допомоги співробітникам поліції. Основні завдання психолога у вирішенні проблем працівників поліції. Надання першої психологічної допомоги людям, які постраждали в надзвичайних ситуаціях, через воєнні конфлікти.
14	Тема 14. Оптимізація соціально-психологічних взаємин у трудовому колективі. Професійна комунікація, трудові взаємини та роль керівника у формуванні ефективного колективу. Міжособистісні взаємодії та соціально-психологічний клімат у колективі. Конфлікти: їхня структура, причини виникнення й особливості прояву в робочому середовищі. Методи аналізу та шляхи покращення соціально-психологічного клімату у трудовому колективі. Проблема мобінгу у взаємодії в організаціях: організаційні й індивідуальні чинники, вплив на віктимну особистість. Роль керівників у розширенні мобінгу та дослідження деструктивної організаційної культури. Психопрофілактика та психокорекція професійних деформацій і деструкцій. Консультування й організація соціально-психологічного навчання працівників. Використання психолого-організаційних тренінгів у роботі з персоналом організації.

Отже, психологічний супровід професійної діяльності фахівців різних професій передбачає психологічну підтримку та допомогу професійних психологів у напрямі психопрофілактики негативних інтелектуальних, емоційно-вольових станів, гуманізації стосунків, професійного відбору та вдалої адаптації персоналу, надання психологічної допомоги за запитом замовника послуг, створення умов для всебічного розвитку працівника, його здібностей, а також збереження психічного та фізичного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2010. № 1. URL: <http://social-science.com.ua/article/186> (дата звернення: 21.12.2024).
2. Ігнатович О.М. Розвиток трансверсальних компетенцій у підготовці здобувачів ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія», «Психологія праці та психологічний супровід освіти дорослих». URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725979/1/%D0%86%D0%B3%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%9E.%D0%9C._%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf (дата звернення: 23.01.2025).
3. Періг І.М. Психологічний супровід учасників освітнього процесу закладів вищої освіти в контексті підтримки ментального здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 120–124.
4. Помиткіна Л.В., Помиткін Е.О. Психологія праці і відпочинку : підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 322 с.
5. Пророк Н.В. Особистість і професійна діяльність: індивідуально-психологічні особливості суб'єкта праці на різних етапах професійного становлення. *Psychological dimensions the personal interaction of subjects of educational space in the context of humanistic paradigm* : All-Ukrainian conference, March 21, 2019. С. 162–170.
6. Психологія професійної діяльності : підручник / за ред. С.К. Шандрука. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256 с.
7. Твердохлебова Н.Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2018. С. 207–210.

МОДЕЛЬ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

THE MODEL OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL IDENTITY

У статті запропоновано теоретичний огляд проблеми розвитку професійної ідентичності. Відзначено, що у психологічній літературі поняття «професійна ідентичність» розглядається та трактується як динамічне особистісне утворення, яке має складну ієрархічну будову. Розглянуто взаємозв'язок різних форм і видів ідентичності та вплив професійної ідентичності на різноманітні процеси та явища. Здійснено аналіз основних підходів до опису структури професійної ідентичності. З'ясовано, що структура професійної ідентичності зазвичай пов'язується зі специфікою професії. Найчастіше основними компонентами професійної ідентичності вважають когнітивний, аксіологічний, афективний і конативний. Аналіз наукових праць із проблем розвитку професійної ідентичності дозволив виділити показники та критерії розвитку професійної ідентичності, з'ясувати, що вихідним моментом її становлення є вибір професії, а формування професійного «Я-образу» відбувається впродовж усього професіогенезу особистості. Наголошується, що особливості становлення професійної ідентичності пов'язані з особливостями професійного простору (соціального та фізичного). Визначено основні функції професійної ідентичності: самоздійснення та самовдосконалення, стабілізуюча та перетворювальна, інтегративна, регулятивна та пізнавальна. З'ясовано, що у процесі професійного навчання можливий розвиток професійної ідентичності шляхом використання спеціально створених навчальних тренінгів з розвитку професійної ідентичності, через залучення здобувачів освіти до виробничого навчання та практики, індивідуалізацію професійного становлення через використання цифрових навчальних середовищ. Доведено, що професійна ідентичність формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, що приводить до появи внутрішньої професійної ідентичності та засвоєння зовнішніх засобів професійної ідентичності.

За допомогою основних положень теорії управління та наукових підходів до формування професійної ідентичності запропоновано модель управління розвитком професійної ідентичності фахівця, яка містить такі блоки: методологічний, змістовий, прогностично-рефлексивний і результативний, організаційно-технологічний, вектори впливу у процесі професіогенезу.

Ключові слова: ідентичність, професійна ідентичність, професійний «Я-образ», розвиток професійної ідентичності, модель управління розвитком професійної ідентичності.

The article presents a theoretical review of the issue of professional identity development. It is noted that in psychological literature, the concept of "professional identity" is viewed and interpreted as a dynamic personal formation with a complex hierarchical structure. The interrelationship between different forms and types of identity is examined, along with the influence of professional identity on various processes and phenomena. The article analyzes the main approaches to describing the structure of professional identity. It is determined that the structure of professional identity is typically linked to the specifics of the profession. Most often, the main components of professional identity are considered to be cognitive, axiological, affective, and conative. An analysis of scientific works on the issue of professional identity development allowed the identification of indicators and criteria for professional identity development, clarifying that the starting point for its formation is the choice of profession, while the development of the professional "self-image" occurs throughout the entire process of professional genesis.

It is emphasized that the peculiarities of professional identity formation are related to the characteristics of the professional space (both social and physical). The main functions of professional identity are defined as: self-actualization and self-improvement, stabilizing and transformative, integrative, regulatory, and cognitive. It is revealed that during professional training, the development of professional identity can occur through the use of specially designed training programs for professional identity development, involving learners in industrial training and practice, and individualizing professional development through the use of digital learning environments.

It is proven that professional identity is shaped by both internal and external factors, leading to the emergence of internal professional identity and the assimilation of external means of professional identity.

Using the key principles of management theory and scientific approaches to professional identity formation, a model for managing the development of a specialist's professional identity is proposed. The model consists of the following blocks: methodological, content-based, prognostic-reflexive, and result-oriented, organizational-technological, as well as the vectors of influence during professional genesis.

Key words: identity, professional identity, professional "self-image", professional identity development, model for managing development professional identity.

УДК 159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.21>

Савіцька О.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології освіти
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Вступ. Теоретичний аналіз психологічної наукової літератури засвідчує підвищений інтерес до проблеми професійної ідентичності особистості, розгляд якої дотичний до актуальних повсякчас проблем професіогенезу особистості, особистісно-професійного становлення суб'єкта праці, пси-

хологічного супроводу підготовки та перепідготовки фахівців, відповідно до вимог конкретної професії. Зрештою, варто зауважити, що більшість розвідок розвитку професійної ідентичності, її структури, розроблення підходів і процедур її розвитку здійснюється з огляду на окрему галузь соціального

буття або з урахуванням контексту діяльності, яку реалізує суб'єкт професіогенезу на визначеному віковому етапі. Водночас одним із пріоритетних завдань у становленні сучасного професіонала є формування таких особистісних і соціально-психологічних феноменів, які стануть передумовами ефективного особистісно-професійного розвитку та професійної діяльності в умовах постійних суспільних трансформацій і соціально-економічних змін, розвитку технологій і мінливості вимог професії до особистості.

Перші етапи професіогенезу закладають підвалини особистісно-професійного розвитку фахівця: первинне знайомство зі світом професій, вибір професії, опанування передумов здійснення вибраної професійної діяльності та входження у професію, що відбуваються у процесі професійного навчання. Надалі, на етапі адаптації та професійної діяльності, занурення у професійне спілкування, опанування актуальних фахових і спеціальних компетентностей, інструментальної складової частини професійної діяльності трансформує уявлення про вибрану професію, водночас створює середовище для професійно-особистісного розвитку фахівця. Успішність подальшого професіогенезу особистості визначається, зокрема, особливостями та рівнем розвитку професійної ідентичності.

Для успішної професіоналізації особистості, її розвитку у професії, важливо розглядати весь простір становлення професійної ідентичності, що потребує розроблення наскрізної моделі розвитку професійної ідентичності у спеціально створених умовах життєдіяльності особистості. Саме тому проблема створення моделі управління розвитком професійної ідентичності набуває особливого значення та стала предметом нашого дослідження.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз структури та підходів до розвитку/формування професійної ідентичності та представити модель управління розвитком професійної ідентичності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибір професії, професійне самовизначення та професійна підготовка, надалі професійна діяльність спричиняють трансформації соціальної й особистісної ідентичності. Оскільки професія є соціальним інститутом (спільнотою, групою), що опосередковує зв'язок суспільства й індивіда, то саме вона визначає процес становлення професійної ідентичності. Орієнтація на професійний статус і професійну групу з необхідністю збереження особистісної цілісності приводить до формування професійної ідентичності.

Саме професія (як соціальна спільнота, сфера та процес діяльності), яка вимагає визначеного рівня теоретичної та практичної підготовки, забезпечує умови, які орієнтують особистість на професійний саморозвиток і самовдосконалення, отже, сприяють становленню позитивної професійної ідентичності.

Досить логічним видається підхід, який розглядає професійну ідентичність як підвид особи-

стісної, оскільки професійна ідентичність є особистісним утворенням, водночас описується через сукупність професійно важливих властивостей і професійно значущих якостей особистості. Не менш аргументованим є розгляд професійної ідентичності як підвиду соціальної, оскільки професійна ідентичність визначає належність до окремої соціальної групи членства (професійної спільноти) та формується через взаємодію з такою групою.

У межах сучасних теорій професійного становлення особистості професійна ідентичність тлумачиться як: індикатор і регулятор взаємин професіонала із професією, професійним середовищем, функціональне й екзистенціальне об'єднання людини та професії (О.І. Остапівський, Я.С. Андрушко); провідна тенденція становлення й ознака суб'єкта професійного шляху (М.М. Дубинка; О.І. Остапівський); складна психічна реальність, яка утворює стрижень особистості професіонала і є провідним критерієм його становлення (Г.В. Ложкін, Н.Ю. Волянчук); концептуальне уявлення людини про своє місце у професійній спільноті (Я.С. Андрушко); ступінь відповідності професійній діяльності, ставлення (зазвичай позитивне) до професії (Т.О. Бородулькіна, Н.Н. Хомутинікова); показник особистісної значущості професійної активності людини та професійного розвитку індивіда; механізм і основа адаптації до професійного середовища та ситуацій невизначеності у професійній діяльності (В.І. Осьодло); інтегральна суб'єктивна оцінка відповідності обраної професії професійним вимогам і очікуванням (В.В. Левченко); емоційний стан, який переживається щоразу на основі ставлення людини до себе як суб'єкта діяльності; один із критеріїв професіоналізації (О.М. Кокун) і професійного розвитку (М.М. Дубинка); компонент особистості, що забезпечує успішну професійну адаптацію та є чинником професійної кар'єри (О.П. Макарова, Т.М. Клибанівська) тощо.

Професійна ідентичність визначається як характеристика рівня значущості для суб'єкта професії та професіоналізації загалом, свідчить про ступінь прийняття суб'єктом професії та професіоналізації як засобу задоволення своїх потреб і самореалізації; про ступінь прийняття себе як професіонала; про ступінь прийняття системи цінностей, відповідних професійній спільноті [6, с. 22–23]. Вочевидь, усі типи ідентичності тісно пов'язані, взаємодіють, переплітаються один з одним і формують цілісне «Я» особистості. Професійна ідентичність, як зазначає В.В. Левченко, є обов'язковою складовою частиною «Я-концепції» [8].

Вивчення феномену професійної ідентичності виявляє її вплив на різноманітні процеси та явища. Зокрема, професійна ідентичність визначає ступінь успішності входження у професійне середовище та зумовлює формування почуття захищеності, комфорту та перспектив у професії (О.П. Макарова, Н.Е. Мілорадова); є індикатором спектра проблем у соціальному середовищі, внутрішньою основою

для подолання труднощів професійної соціалізації (О.П. Макарова, Н.Е. Мілорадова); високий рівень професійної ідентичності допомагає фахівцю пройти професійні кризові періоди без руйнування особистості (В.В. Левченко); професійне виховання призводить до порушення професійної ідентичності (А.В. Вертель, С.Б. Кузікова).

Найчастіше основними структурними елементами професійної ідентичності вважають потреби, інтереси, настанови, переконання й інші компоненти мотиваційної сфери особистості. Як зазначає Н.В. Чепелєва, професійна ідентичність передбачає прийняття професійних ролей, цінностей і норм, наявність мотиваційних структур, які спонукають особистість до ефективної професійної діяльності, тоді як її відсутність створює перешкоди у виконанні фахівцем професійних функцій, а цілеспрямоване формування забезпечуватиме становлення механізмів особистісного росту [12, с. 244]. Як системне утворення професійна ідентичність містить потреби, інтереси, настанови, переконання й інші характеристики особистості, формування яких відбувається на основі розгортання когнітивних, мотиваційних і ціннісних механізмів [18, с. 33].

Як зазначає О.П. Макарова, концепція трикомпонентної структури професійної ідентичності описує її як «<...> сукупність настанов на себе, а саме: когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти», що дозволяє виокремлювати у професійній ідентичності такі складники: професійні знання, переконання, настанови (когнітивна); емоційне ставлення до своїх переконань, професійних умінь і навичок (емоційно-ціннісна); сукупність моделей професійної поведінки та потенційна готовність до їх реалізації (поведінкова) [9].

Близьким до попереднього є підхід, що передбачає виокремлення таких компонентів професійної ідентичності: комунікативного, емоційно-вольового й емпатійного [13]. Ці компоненти, на думку дослідників, у поєднанні з іншими (наприклад, з академічними компетенціями, індивідуальними якостями особистості тощо) утворюють образ «Я-професійне» як ядро професійної ідентичності [13].

Як зазначає Т.М. Клибанівська, професійний розвиток особистості є поєднанням, з одного боку, започаткування основ внутрішньої професійної ідентичності, а з іншого – формування зовнішніх засобів професійної ідентичності [5]. О.П. Макарова також акцентує увагу на виокремленні зовнішніх і внутрішніх компонентів професійної ідентичності, розрізнення яких відбувається за тим, хто здійснює сприймання й оцінювання професіонала: оточення чи він сам [9].

Д.Д. Макух вважає мілітарну ідентичність складним особистісним утворенням і описує трикомпонентну її структуру, яка включає когнітивну, афективну й аксіологічну складові частини, що взаємопов'язані та взаємовизначають одна одну [10, с. 171]. Якщо когнітивна складова частина, як

зазначає Д.Д. Макух, визначає становлення професійної свідомості, формування іміджу професіонала та перспективи професійного росту, то афективний компонент пов'язується із травматичністю, стресостійкістю, емоційною рефлексією й емоційним інтелектом, толерантністю до фрустрації [10, с. 172]. Аксіологічний компонент професійної ідентичності є показником її зрілості, утворює, як зауважує Д.Д. Макух, «<...> духовний вектор особистісного та професійного самоздійснення <...>, інтегровану сукупність <...> принципів, смислів, цілей, потреб, інтересів та ідеалів» [10, с. 173].

Застосований К.Б. Гнатик структурно-функціональний аналіз до вивчення феномену професійної ідентичності дозволив виявити не лише функції кожного з окремих компонентів професійної ідентичності (аксіологічно-мотиваційний, когнітивний, рефлексивний і комунікативно-мовний), але й визначити показники та критерії її формування в майбутніх бакалаврів іноземної мови [4].

І.П. Кузьміна аналізує професійну ідентичність майбутніх фахівців технічного профілю та виокремлює чотири її компоненти: когнітивний, афективно-оцінковий, конативний та інструментальний [7]. Дослідниця, по-перше, акцентує увагу на розбіжностях між професійною ідентичністю студента та фахівця; по-друге, вказує на необхідність виокремлювати особливі компоненти професійної ідентичності майбутніх фахівців різних професій і профілів (технічного профілю, майбутніх медичних психологів, медичних працівників, педагогів тощо).

Зважаючи на гостру потребу у професійній підготовці та належній професійній адаптації учнів професійно-технічних закладів освіти, О.В. Радзімовська виокремлює такі компоненти професійної ідентичності: ціннісний, мотиваційний, рефлексивний, емоційний, поведінковий, проєктно-цільовий, психофізіологічний, досвідний. Показником професійної ідентичності нею визначено професійну спрямованість як сукупність мотиваційних утворень [14].

Вихідним моментом становлення професійної ідентичності є процес професійного самовизначення. Саме цей етап професіогенезу, ця подія життєвого шляху докорінно впливає на подальше життя індивіда, визначає його самооцінку, ставлення до себе, взаємини із собою та соціальною групою, суспільством загалом. Визначальними чинниками професійного самовизначення вважають рівень розвитку особистості, здібності, особливості сім'ї (освітні, матеріальні, статусні тощо), умови навчання і виховання, престижність професії тощо.

Саме формування образу «Я-професійного» є центральним моментом становлення професійної ідентичності на етапі ранньої професіоналізації. Процес формування професійного «Я» може бути керованим і цілеспрямованим процесом у професійному навчанні та не лише супроводжуватиметься особистісними змінами суб'єкта діяльності, але й дозволить йому набути необхідних

фахових компетентностей і створить середовище для привласнення смислів виконуваної роботи.

Основними функціями професійної ідентичності, як зазначають А.С. Борисюк зі співавторами, є функція самоздійснення через розкриття свого функціонального потенціалу, самоповаги; функція особистісної безпеки та зниження рівня тривожності; функція самовдосконалення, професійного й особистісного зростання, набуття особистісного сенсу [2]. Т.М. Клібанівська акцентує увагу на таких функціях професійної ідентичності, як стабілізуюча та перетворювальна. Перша описується такими показниками, як здатність протистояти змінам, зламу неадекватних професійних стереотипів, сукупність уявлень про місце професії в інформаційному, професійному просторі тощо, а друга визначається, як лакмусовим папірцем, особливостями професійної адаптації через діапазон змін професійно важливих якостей, дистанціювання професійного «Я-образу», стійкості структури ідентичності під час переходу в інший професійний простір [5].

Водночас до переліку функцій професійної ідентичності також додають пізнавальну, яка розкривається через професійну компетентність; регулятивну, що пов'язується з розвитком професійно важливих якостей, та інтегративну, яка забезпечує поєднання професійно важливих якостей і професійних компетентностей [9].

Як засвідчує аналіз наукових досліджень проблеми становлення та розвитку професійної ідентичності [5], найпоширенішим твердженням є те, що вона є метою, результатом і умовою як професійної освіти, так і професійної діяльності. Водночас ставлення дослідників до можливості розвитку професійної ідентичності у процесі професійного навчання є неоднозначним і суперечливим. Причинами цього є розбіжності у видах діяльності, теперішній і майбутній, у структурі «Я-образів», пов'язаних із ними тощо.

Звичайно, на становлення професійної ідентичності впливають культурний та соціально-економічний контекст, розподіл праці й усталені цінності в суспільстві. Основними засобами досягнення професійної ідентичності є освоєння професійних знань, сформовані здатності та компетентності, які забезпечують суб'єктивний рівень професіоналізму під час виконання професійної діяльності; формування професійної придатності та готовності до здійснення професійної діяльності. Як зазначає Я.С. Андрушко, професійна ідентичність як особистісне утворення у своєму становленні проходить три етапи/стати, як-от: первинна, не досить визначена та злита цілісність; диференціація, розчленування первинної цілісності та внутрішня вільна зв'язність, органічне вільне єднання всіх елементів всередині цілого [1, с. 12]. Процес становлення професійної ідентичності в контексті професіоналізації свідомості розглядає А.С. Борисюк як тривалий розвиток індивіда як суб'єкта, особистості й індивідуальності у процесі

навчання та накопичення досвіду, усвідомлення та прийняття/неприйняття себе, визнання професійним співтовариством, наслідування професійних взірців поведінки та діяльності [2].

На думку І.П. Кузьміної, формування та психологічна структура професійної ідентичності майбутніх фахівців технічного профілю залежать від формування системи професійних компетенцій (інструментальних, системних, соціально-особистісних і спеціальних) відповідного рівня вищої освіти [7].

Загалом, натеper існує низка досліджень, які пропонують різні системи, програми та моделі особистісно-професійного розвитку, що передбачають формування професійної ідентичності. Так, наприклад, В.В. Левченком було розроблено трикомпонентну систему психологічного супроводу становлення професійної ідентичності фахівця, яка включала такі напрями: теоретичний, тренінговий та індивідуально-корекційний, та три блоки. Перший блок – спрямований на розвиток професійного образу «Я» через формування знань про професію, про себе як професіонала, другий блок – спрямований на усвідомлення власного «Я» у професії, розуміння суб'єктної позиції професійного «Я», а третій блок передбачає підвищення ефективності становлення професійної ідентичності. Формування професійної ідентичності, на думку В.В. Левченка, залежить від психологічних, особистісних і соціальних чинників [8].

Відповідно до досліджень І.М. Мельник, становлення професійної ідентичності майбутніх учителів початкової школи має нелінійний характер, піки припадають на перший і четвертий курси, мають місце кризи розвитку професійної ідентичності, а тому для забезпечення психологічної підтримки особистісно-професійного розвитку пропонується психокорекційна програма розвитку професійної ідентичності у формі тренінгу. Тренінг включав три блоки: «входження» (розкриття змісту і значення професійної ідентичності у структурі особистості, усвідомлення професійно важливих якостей і ставлення до себе в контексті майбутньої професії), «занурення» (корекція уявлень студентів про майбутню професійну діяльність, професійно важливі якості, усвідомлення себе в контексті професійного спілкування), «усвідомлення» (усвідомлення себе в системі професійної діяльності й оптимізація ставлень до цієї системи), що реалізовувалися під час діагностично-рефлексивного, орієнтаційно-мотиваційного та корекційного етапів [11].

У створеній О.Я. Романишиною структурно-функціональній моделі системи формування професійної ідентичності майбутніх учителів виокремлено концептуальний блок, який визначає концептуальні чинники та методологічні підходи, специфіку перших етапів професіоналізації, та практичний блок, що включає опис компонентів, критеріїв і показників, засобів інформаційно-комунікативних технологій, психолого-педагогічні умови їх реалізації. Привабливою у створеній

моделі є можливість використання інформаційного середовища MOODLE з усіма його можливостями в поєднанні із проєктними технологіями навчання за умови індивідуалізації навчання, застосування інтерактивних методів навчання [16].

О.В. Радзімовською запропоновано модель розвитку професійної ідентичності учнів в умовах навчання у ПТНЗ (на основі чинника саморозвитку), в основу якої покладено чинники активності й емоційного забарвлення професійного становлення особистості майбутнього фахівця. Формування професійної ідентичності відбувається у процесі залучення учнів ПТНЗ до виробничого навчання та практики з поступовим опануванням професійних дій у діапазоні від простих робітничих навичок і вмінь до високопрофесійних, творчих дій, що супроводжуються відповідними емоціями та почуттями [15].

О.В. Радзімовська вважає, що розвиток професійної ідентичності має відбуватися на рівні особистості, на рівні закладу освіти та на рівні виробництва, з використанням різних методів і прийомів [14].

З метою оптимізації становлення професійної ідентичності вихователя закладу дошкільної освіти Н.Н. Хомутиніковою було сконструйовано тренінг «Подорож у пошуках професійної ідентичності», основними завданнями реалізації якого є самодослідження уявлень про професію, професійного важливі якості особистості, шляхи самовдосконалення та професійного розвитку; формування професійної ідентичності, розвиток уявлень про власне місце у професійному середовищі, діагностика рівня розвитку власної професійної ідентичності, лояльності до професії та готовності до професійної діяльності [18, с. 188].

Отже, як бачимо, найбільше розвідок проблеми формування професійної ідентичності та розробок програм її розвитку стосується саме професійного навчання, що не вичерпує проблему становлення професійної ідентичності. Це зумовило створення моделі управління розвитком професійної ідентичності впродовж усього професіогенезу.

У створенні моделі управління розвитком професійної ідентичності ми спиралися на такі положення загальнонаукової теорії управління:

- по-перше, управління є зазвичай цілеспрямованим процесом, тобто завжди є усвідомлювана суб'єктом (індивідуальним чи груповим) управління мета, яка є соціально схвалювана та соціально цінна;

- по-друге, під управлінням розуміється зміна стану, або взаємовплив/вплив елементів системи, або її впорядкування з метою досягнення визначених цілей існування системи;

- по-третє, система «суб'єкт – об'єкт управління» з усіма своїми причинно-наслідковими зв'язками перебуває в умовах постійних змін і трансформацій не лише внутрішнього, але й зовнішнього середовища;

- по-четверте, управління реалізовується завдяки специфічним механізмам і має інтегративний

характер, а також має ресурсне й організаційно-технологічне оснащення.

З урахуванням усього вищезазначеного, можемо представити таку модель управління розвитком професійної ідентичності.

Системотвірним компонентом створеної моделі, як зазначалося, є мета, яка полягає у спеціально організованому та цілеспрямованому розвитку та трансформації професійної ідентичності відповідно до умов і вимог професійної діяльності впродовж усього професіогенезу особистості. Система взаємозалежних і взаємозумовлених компонентів (основні принципи, чинники, підходи, механізми, засоби та процедури) змістовно та функціонально утворює простір розвитку професійної ідентичності та визначає систему впливів, які функціонують на виокремлених нами етапах становлення професійної ідентичності.

Зважаючи на тяглість становлення професійної ідентичності, існування докорінних відмінностей і специфіки її становлення за різного поєднання компонентів системи розвитку професійної ідентичності, стадіальність розвитку професійної ідентичності, виділяємо стадії становлення професійної ідентичності відповідно до стадій професіогенезу: стадію первинного професійного самовизначення та вибору професії; стадію професійного навчання; стадію первинної професіоналізації й адаптації; стадію професіоналізації. У виділенні їх нами враховувалися просторово-часові характеристики розвитку (вікові особливості психічного й особистісного розвитку суб'єкта професіогенезу; його ставлення до професійної діяльності (вибір/освоєння/здійснення); середовище, у якому перебуває суб'єкт розвитку (професійне/непрофесійне), та результативні характеристики розвитку професійної ідентичності (повнота й адекватність форми професійної ідентичності, стадії її формування, показники та критерії розвитку професійної ідентичності).

На кожній із цих стадій має місце нерівномірність розвитку складових частин професійної ідентичності (когнітивна, аксіологічно-мотиваційна, афективна, конативна й інструментальна) та досягається саме та форма професійної ідентичності, яка зумовлена специфікою взаємодії суб'єкта із професійним середовищем та професією. І саме це визначатиме особливості освоєння професії та здійснення професійної діяльності на кожній із цих стадій, включення у професійне спілкування й особистісно-професійні зміни, успішність реалізації професійної діяльності та досягнення професіоналізму особистістю.

За змістом модель управління розвитком професійної ідентичності включає такі блоки:

- методологічний (до нього входять принципи: багатомірності, багаторівневості, системної детермінованості, творчої самодіяльності, адаптивності, організації розвивальних і формувальних впливів; підходи: діяльнісний, системний, аксіологічний, синергетичний, особистісно зорі-

ентований), мета управління розвитком професійної ідентичності);

– змістовий (складники професійної ідентичності: когнітивний, аксіологічно-мотиваційний, афективний, конативний та інструментальний);

– прогностично-рефлексивний і результативний (очікувані результати: форми (контрастно-позитивна, контрастно-негативна, перспективно-позитивна, перспективно-негативна та проміжна [3]) та статуси професійної ідентичності (за А.А. Азбель) (невизначена професійна ідентичність, нав'язана професійна ідентичність, мораторій (криза вибору) професійної ідентичності, сформована професійна ідентичність; а також інструментарій діагностики та самодіагностики рівня розвитку професійної ідентичності; критерії та показники розвитку професійної ідентичності та професійна рефлексія);

– організаційно-технологічний (утворюють конкретні програми розвитку, навчальні технології, процедури, засоби розвитку складових частин професійної ідентичності на різних стадіях розвитку професійної ідентичності);

– вектори впливу у процесі професіогенезу як система зовнішніх і внутрішніх чинників, які зумовлюють розвиток особистості фахівця та професійної свідомості, формування професійного «Я-образу», сукупність фахових компетентностей і професійно важливих якостей особистості.

Вихідним моментом для розвитку професійної ідентичності буде образ «Я» опанта в ситуації вибору професії, а кінцевим моментом процесу управління розвитком професійної ідентичності є образ «Я-професійне», що корелює з вимогами професії до людини та забезпечує досягнення акме.

Професійна ідентичність є складним динамічним утворенням, яке вбудовується в особистість і конструється завдяки взаємозв'язку та взаємодії таких умов, чинників і рушійних сил, як:

– простір професійної діяльності (фізичний простір здійснення професійної діяльності, соціально-професійний простір професійної взаємодії та професійного спілкування);

– зовнішні впливи соціального середовища та видів спільної діяльності, які доступні спостереженню суб'єкта діяльності та професійної взаємодії; особливості професійної сфери, до якої суб'єкт професійної діяльності долучається;

– внутрішні впливи, які охоплюють будь-який досвід практичної діяльності у спільній та індивідуальній професійній діяльності; професійний досвід (вдалий або провальний); «Я-концепція», уявлення про професію, ідеал професіонала в конкретній професії тощо.

За основні показники та критерії, які дозволяють визначити досяжність мети управління розвитком професійної ідентичності на кожному з етапів, нами вибрані пропонувані З.С. Савчук критерії та показники розвитку професійної ідентичності: усвідомленість (рівень самоусві-

домлення, самоприйняття, адекватності самооцінки, професійної самосвідомості загалом); сформованість (почуття належності до професійної спільноти, відповідність вимогам професії, близькість до образу професіонала); прийняття (позитивне ставлення до професії, суб'єктна позиція фахівця, прийняття професійної ролі, рівень узгодженості між особистісною та професійною ідентичністю) [17].

Висновки із проведеного дослідження. Розвиток професійної ідентичності є результатом тривалого процесу професійно-особистісного розвитку фахівця, що охоплює весь професіогенез. Тяглість і стадіальність розвитку, форми та статуси професійної ідентичності визначаються сукупністю зовнішніх, внутрішніх чинників і залученням до простору професійної діяльності, специфікою використанням організаційно-технологічного інструментарію. Кількісне та якісне оцінювання рівня розвитку професійної ідентичності на кожній стадії професіогенезу дозволяє здійснити необхідні корекційні та розвивальні впливи з використанням релевантних організаційно-технологічних компонентів моделі управління розвитком професійної ідентичності.

Розроблена модель управління розвитком професійної ідентичності є наскрізною та віддзеркалює поетапність і різновекторність розвитку професійної ідентичності в контексті професійно-особистісного розвитку.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на поетапну реалізацію вибудованої нами моделі у процесі лонгитюдного дослідження управління розвитком професійної ідентичності фахівця.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андрушко Я. С. Психологічні захисти у структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ : монографія. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 276 с.
2. Борисюк А.С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально-психологічний аналіз : монографія. Черкаси : Книги-XXI, 2010. 440 с.
3. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. 320 с.
4. Гнатик К.Б. Структура професійної ідентичності майбутніх бакалаврів іноземної мови. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». 2020. Вип. 73. Т. 1. С. 58–61.
5. Клібанівська Т.М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 52–56.
6. Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2012. 200 с.
7. Кузьміна І.П. Структура професійної ідентичності майбутніх фахівців технічного профілю. *Технологія розвитку інтелекту*. 2015. Т. 1. Вип. 9.

8. Левченко В.В. Психологічний супровід становлення професійної ідентичності особистості в умовах невизначеності. *Психологія особистості на сучасному ринку праці* : монографія / за заг. ред. Г.А. Приба, Є.М. Калужної. Херсон : Олді-плюс, 2020. С. 168–180.
9. Макарова О.П. Професійна ідентичність: структура та особливості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 1. С. 77–82.
10. Макух Д.Д. Компонентна структура професійної ідентичності курсантів військових закладів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 68. Т. 1. С. 169–174.
11. Мельник І.М. Психологічні особливості розвитку професійної ідентичності майбутніх учителів початкової школи : дис. ... докт. філос. : 053.05. Вінниця, 2021. 289 с.
12. Панок В.Г., Чепелева Н.В., Титаренко Т.М. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 2001. 534 с.
13. Патруль М.В. Образ «Я-професійний» як складова професійної ідентичності майбутнього фахівця. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія «Педагогіка. Психологія». Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 107–114.
14. Радзімовська О.В. Визначення ступеня прояву компонентів професійної ідентичності учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2012. Вип. 10 (23). С. 547–559.
15. Радзімовська О.В. Концептуальні підходи до професійної ідентичності учнів ПТНЗ та її розвитку в умовах професійного навчання. *Technologies of intellect Development*. 2015. Vol. 1. № 10.
16. Романишина О.Я. Теоретичні і методичні основи формування професійної ідентичності майбутніх учителів засобами інформаційних технологій : автореф дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2016. 42 с.
17. Савчук З.С. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал / гол. ред. А.А. Сбруєва. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2016. № 5 (59).
18. Становлення ідентичності фахівця : монографія / Г.О. Балл та ін. ; за ред. В.Л. Злиwkова. Київ ; Кіровоград : Імекс-Лтд, 2014. 260 с.

СЕКЦІЯ 3
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

СОЦІАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТАНОВЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

SOCIAL DETERMINANTS OF THE FORMATION OF NATIONAL IDENTITY

Статтю присвячено аналізу соціальних чинників, що впливають на формування національної ідентичності в умовах сучасних соціально-політичних трансформацій. Актуальність дослідження зумовлена зростанням уваги до питань національної ідентичності в умовах глобалізаційних процесів, міграції та політичної нестабільності, які загострюють питання самовизначення та національної єдності в багатьох країнах світу. Формування національної ідентичності є ключовим елементом стабільності та розвитку держав, оскільки воно визначає рівень соціальної інтеграції та підтримки національних цінностей.

Метою статті є дослідження соціальних детермінант, які впливають на процес становлення національної ідентичності, а також визначення їх взаємозв'язку і взаємодії. Основну увагу приділено вивченню культурної спадщини, історичної пам'яті, соціальних норм, політичних інститутів.

У статті зазначено і систематизовано підходи до вивчення національної ідентичності. Крім того, враховано розвиток національної ідентичності впродовж дорослішання людини і зміну факторів впливу на її формування залежно від вікових задач і навколишнього середовища. Проаналізовано вплив війни на формування національної ідентичності. Національна ідентичність трактується, зокрема, як необхідність для існування в соціальному середовищі, а не суто індивідуальний вибір. У статті розглядається фактор ЗМІ, медіа і соціальних мереж як активний елемент формування національної ідентичності в сучасному світі. У дослідженні піднято питання щодо найбільш вагомих соціальних факторів впливу на національну ідентичність, особливо з погляду вікових особливостей розвитку людини, вікових криз і вікових задач. У кожен цей період на національну ідентичність різні фактори впливають по-різному, що і є зоною наукового інтересу для подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Ключові слова: національна ідентичність, соціальні детермінанти, становлення національної ідентичності, вікові особливості формування.

The article is devoted to the analysis of social factors affecting the formation of national identity in the conditions of modern socio-political transformations. The relevance of the study is due to the growing attention to issues of national identity in the context of globalization processes, migration and political instability, which exacerbate the issues of self-determination and national unity in many countries of the world. The formation of national identity is a key element of the stability and development of states, as it determines the level of social integration and support of national values.

The purpose of the article is to study social determinants that influence the process of formation of national identity, as well as to determine their relationship and interaction. Emphasis is placed on the study of cultural heritage, historical memory, social norms, political institutions.

The article identifies and systematizes approaches to the study of national identity. Among other things, the article takes into account the development of national identity during the process of growing up and the change in factors influencing its formation depending on age and environment.

The article notes the impact of war on the formation of national identity. National identity is also interpreted, in particular, as a necessity for existence in the social environment, rather than a purely individual choice. The article examines the factor of mass media, media and social networks as an active factor in the formation of national identity in the modern world.

The article raises the issue of the most important social factors influencing national identity, especially in terms of age-related peculiarities of human development, age-related crises and age-related tasks. In each of these periods, different factors influence national identity in different ways, which is an area of research interest for further empirical research in this area.

Key words: national identity, social determinants, formation of national identity, age peculiarities of formation.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.22>

Гальцева Т.О.

д.психол.наук, доцент,
завідувачка кафедри загальної
та соціальної психології
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Зіненко О.С.

аспірант
Дніпровський національний університет
імені Олеся Гончара

Вступ. Актуальність теми національної ідентичності в сучасній Україні важко переоцінити, оскільки національна ідентичність є складним і багатогранним явищем, яке впливає на кожного члена суспільства, визначаючи його місце в культурному, соціальному та політичному просторі. У сучасному світі, де глобалізація і технологічні зміни суттєво змінюють уявлення про націю, про-

блема становлення та підтримки національної ідентичності набуває особливого значення. Водночас процес формування національної ідентичності нерозривно пов'язаний із соціальними детермінантами, які впливають на особистість упродовж усього життя.

Соціальні фактори, як-от освітня система, вплив засобів масової інформації, культура, музика, тра-

диції, а також суспільно-політичні події, відіграють важливу роль у формуванні та підтримці національної ідентичності. Наприклад, освіта сприяє розвитку свідомості молоді щодо національних цінностей та символів, що є основою для подальшого формування національної самосвідомості. Водночас події, пов'язані з воєнними конфліктами, можуть суттєво впливати на зміну національної ідентичності, посилюючи почуття належності до певної нації.

Однак, попри значну кількість наукових досліджень, присвячених вивченню національної ідентичності, комплексний підхід до аналізу соціальних детермінант цього явища все ще не досить розроблено. Це зумовлює необхідність більш глибокого вивчення процесів становлення національної ідентичності, зокрема через призму впливу різноманітних соціальних чинників.

Постає питання: як саме соціальні чинники взаємодіють між собою у процесі формування національної ідентичності? Відповідь на це питання дозволить не тільки глибше зрозуміти механізми становлення національної ідентичності, але й знайти нові підходи до підтримки і розвитку національної ідентичності в умовах сучасних викликів.

Метою статті є теоретичне дослідження соціальних детермінант, які впливають на формування національної ідентичності.

Основна частина. Національна ідентичність є центральним елементом самовизначення особистості та колективу, який відображає зв'язок індивіда або колективу з певною нацією. Це не просто сукупність спільних ознак, як-от мова, культура чи територія, але й відчуття належності до певної спільноти, яке формує основу для колективної самосвідомості. Національна ідентичність включає історичну пам'ять, культурні традиції, цінності та вірування, які передаються з покоління в покоління, створюючи унікальний соціальний і культурний простір для кожної нації [1].

Цей процес, на перший погляд, може здаватися природним і невід'ємним від життя суспільства, однак національна ідентичність формується під впливом різних факторів, які можуть як зміцнювати, так і послаблювати це почуття єдності. У контексті сьогодення, коли нації стикаються з викликами глобалізації, міграції та культурної дифузії, поняття національної ідентичності стає все більш багатозначним і складним [3].

Існує кілька основних підходів до розуміння національної ідентичності, кожен з яких пропонує свій погляд на те, що саме визначає цей феномен [2–5]:

- культурний підхід визначає національну ідентичність через спільні культурні практики, традиції, мову, релігію та символи (Ентоні Сміт, Бенедикт Андерсон, Ернест Геллнер);

- політико-правовий підхід орієнтується на роль держави, громадянства, законів та інституцій у формуванні національної ідентичності (Роджер Бруейкер, Ерік Хобсбаум, Юрген Габермас);

- соціально-психологічний підхід зосереджується на соціальній взаємодії, груповій динаміці, міжособистісних відносинах і процесах ідентифікації (Генрі Теджфел, Джон Тарнер, Майкл Білліг);

- етнічний підхід наголошує на етнічному походженні, спільних міфах та історичних коренях як основі національної ідентичності (Кліффорд Гірц, Джон Армстронг, Адам Сміт);

- інструменталістський підхід розглядає національну ідентичність як інструмент для досягнення політичних, економічних або соціальних цілей (Пол Р. Брасс, Ентоні Сміт, Ерік Хобсбаум);

- глобалізаційний підхід вивчає вплив глобалізації та новітніх технологій на зміни в національній ідентичності, її динамічність та адаптивність (Зіґмунт Бауман, Манюель Кастельс, Арджун Аппадурай);

- конструктивістський підхід вбачає національну ідентичність як соціальний конструкт, що формується і трансформується через дискурс (Бенедикт Андерсон, Ерік Хобсбаум, Джон Брюер);

- модерністський підхід визначає національну ідентичність як продукт модернізації та розвитку національних держав (Ернест Геллнер, Карл Дойч, Ентоні Сміт).

Помилковим буде твердження, що ідентичність загалом та національна ідентичність формуються під впливом виключно одного чинника. Роль ідентичності варто розглядати під різними кутами. Вона є багатшаровим явищем, яке включає як індивідуальні, так і колективні аспекти. Різноманітність підходів до її розуміння свідчить про складність цього феномену, що потребує глибокого і всебічного аналізу.

Процес формування національної ідентичності не є миттєвим або постійним, він розвивається впродовж усього життя людини, змінюючись і набуваючи нових форм у різних вікових періодах. Ідентичність починає формуватися ще з раннього дитинства, коли дитина вперше стикається з культурними символами та ідентифікує себе з конкретною нацією через сім'ю, мову та традиції. Це пасивне накопичення знань і досвіду, яке закладає основу для майбутнього самовизначення. Національна ідентичність у цьому віці є, скоріше, відображенням ідентичності батьків та оточення. Однак цей процес продовжує розвиток на наступних етапах життя, коли нові соціальні та культурні групи починають впливати на самовизначення людини. А.Н. Османова описує формування ідентичності дитини як пасивного об'єкта впливу навколишнього середовища [3].

У підлітковому віці ідентичність стає більш свідомою, коли молода людина активно починає власноруч шукати своє місце у світі, зокрема через національні ідентифікатори. Відтоді відбувається переосмислення тих національних цінностей, які були отримані в дитинстві та змінюються під впливом соціального середовища, освіти та інформації, що отримує дитина з різних джерел. Підлітки і молодь починають переосмислювати свої цінно-

сті та культурні орієнтири, протестуючи проти встановлених норм.

У дорослому віці національна ідентичність зазвичай стає більш усвідомленою, оскільки людина вже має сформовану систему цінностей та поглядів на основі закладених у дитинстві й переглянутих у молодості. У зрілому віці спостерігаються зміни ідентичності у зв'язку з політичними, соціальними або особистими подіями. Вона проявляється через громадську активність, політичні позиції або участь у культурних заходах.

Отже, національна ідентичність є складним феноменом, становлення якого відбувається на різних етапах життя людини під впливом різних соціальних інституцій. Її онтологічні аспекти відображають глибинний зв'язок між індивідом та нацією, який формується через особистісний і колективний досвід.

Соціальні чинники відіграють значну роль у формуванні ідентичності людини, здійснюючи прямий та неопосередкований вплив. До соціальних чинників можна віднести вплив освітніх закладів, воєнних подій, соціально-політичних конфліктів, роль засобів масової інформації та соціальних мереж, культуру, музику, традиції. Тему щодо походження та поширення націоналізму активно досліджував Бенедикт Андерсон. Він пропонує ідею, що нація є «уявленою спільнотою». Вона «уявлена» не в тому сенсі, що не існує, а в тому, що члени цієї спільноти не знають більшості інших її членів особисто, однак вони мають почуття єдності завдяки загальній культурі, мові та символам [7].

Система освіти є інструментом, через який молоде покоління засвоює основні національні цінності, культурні традиції, історичні знання та сприяє усвідомленню приналежності до власної нації. З ранніх років діти, які відвідують навчальні заклади, стикаються з низкою елементів, що підтримують національну самосвідомість, – це мова, культура, національні символи, історія та патріотичне виховання. Освіта сприяє не лише розвитку особистості, але й слугує засобом соціалізації, який забезпечує ідентифікацію особи з її національною спільнотою [4].

Освітня система виступає джерелом для трансляції національної ідеї. Через обов'язкове навчання та освітні програми молоді люди здобувають базові знання про своє національне походження, історію держави, її традиції та культурні особливості. Це є основою для майбутньої ідентифікації громадян із певною нацією та суспільством.

Шкільна програма часто відображає державну політику щодо національної ідентичності. Навчальні матеріали, які містять історичні події, літературу, культурні тексти та інформацію про досягнення нації, формують у дітей та підлітків розуміння національних пріоритетів і цінностей. Особливо важливим аспектом є вивчення історії. Викладання історії здатне виховувати почуття гідності за націю та сприяти формуванню патріотизму.

Освітні заклади виконують роль платформ для критичного переосмислення національних наративів. У процесі навчання учні здобувають навички критичного мислення, що дає їм можливість аналізувати та оцінювати національні події, встановлювати зв'язок між минулим і сучасністю. Це сприяє формуванню глибокого розуміння власної ідентичності, яка може включати як патріотичні погляди, так і елементи критичного переосмислення національних міфів. Еміль Дюркгейм наголошував, що освіта є важливим соціальним інструментом, який сприяє не тільки інтелектуальному розвитку, але й інтеграції людини в національну спільноту [4; 6].

Неможливо не оцінити роль воєнних подій як чинника формування національної ідентичності. У 2022 році повномасштабне вторгнення країни-агресора в Україну породило потужний громадянський рух, включаючи волонтерів, добровольців і небайдужих громадян. Воєнні події завжди є глибоким потрясінням для суспільства, особливо якщо вона ставить під загрозу національну ідентичність загалом.

У таких умовах воєнні дії стають вагомими чинниками для зміни світогляду та посилення патріотичних поглядів. Коли люди стикаються з безпосередньою загрозою існування своєї держави, культури, способу життя, у них виникає більш глибоке усвідомлення власної приналежності до національної спільноти. Це спільне зовнішнє та внутрішнє протистояння агресору стає об'єднуючим фактором для всіх членів суспільства, незалежно від їх відмінностей у поглядах, соціальному статусі чи походженні.

Під час воєнних конфліктів національна ідентичність набуває значення не лише як індивідуальний вибір, а й як соціальна необхідність. Суспільство схильне верифікувати себе з нацією та державою, розглядаючи це не лише як виконання патріотичного обов'язку, але й як можливість забезпечення кращого майбутнього для себе та наступних поколінь.

У такий період важливу роль відіграє ідентифікація з національними символами, вони стають знаками протистояння та об'єднання і мотиваційними гаслами, які надихають суспільство. Воєнні події пробуджують відчуття єдності в суспільстві, коли індивідуальні інтереси відходять на другий план, поступаючись місцем спільній меті – збереженню нації та держави.

В умовах війни громадянська активність стає надзвичайно важливим елементом суспільного життя – активізує населення, спонукаючи його брати участь у захисті країни не лише на полі бою, але й через волонтерську діяльність, соціальні ініціативи, інформаційну боротьбу. Це створює нові форми суспільної взаємодії, в яких національна ідентичність проявляється через активну участь у спільній боротьбі [5].

Зазвичай інтенсивність громадянської активності під час війни набуває розповсюдженого

характеру. Люди починають діяти злагоджено заради загальної мети, об'єднуючись у волонтерські організації, рухи спротиву, інформаційні кампанії. Участь у цих процесах сприяє не тільки зростанню суспільної свідомості, але й формуванню відчуття власної значущості в контексті загальнонаціональної боротьби. У цій ситуації в особистості виникає усвідомлення важливості свого вкладу в досягнення загальної мети.

Вагомою частиною в забезпеченні воєнного супротиву та збереженні національної ідентичності являється мобілізація. Громадяни відчувають свою відповідальність за майбутнє держави, що сприяє формуванню національної свідомості. О.В. Суший висловлює думки щодо ролі воєнних подій у формуванні національної ідентичності. Зокрема, вчений підкреслює, що війни та зовнішні загрози створюють умови для виникнення нових форм соціальної згуртованості, що особливо помітно у випадку України на тлі зовнішньої агресії та анексії територій. Воєнні події стають каталізатором для посилення національного єднання і громадянської самоорганізації. У цих умовах нація об'єднується довкола спільної мети захисту своєї ідентичності та суверенітету, що сприяє формуванню ідентичності на глибшому рівні, де поєднуються культура, історія і спільна відповідальність за майбутнє.

Крім того, О.В. Суший зазначає, що воєнні конфлікти змінюють психологічний ландшафт суспільства, викликаючи як почуття патріотизму, так і соціальну напруженість. Проте саме в цих важких умовах народжуються нові соціально-психологічні моделі, які можуть допомогти згуртувати людей та мінімізувати ризики конфронтації, що є важливим для стійкості нації [2].

Не менш важливими соціальними детермінантами формування національної ідентичності виступають засоби масової інформації та соціальні мережі.

Засоби масової інформації (ЗМІ) є одним із найважливіших інструментів формування та трансляції національної ідентичності. Через телебачення, радіо, газети та інші традиційні медіа суспільство отримує інформацію про власну культуру, історію, мову, політичні й соціальні цінності, які є складовими частинами національної свідомості. ЗМІ впливають на колективну свідомість, створюючи та підтримуючи наративи, які допомагають людям ідентифікувати себе як частину нації.

З розвитком технологій та інтернету соціальні мережі стали великим поштовхом для розуміння та мотивації до подальшого вивчення національної ідентичності. Натепер соціальні мережі є не лише методом спілкування, але й можливістю для висловлювання своїх переконань та подальшої інтеграції їх у громадській діяльності. Через Facebook, Instagram, Twitter, TikTok та інші платформи можна спостерігати за формуванням спільнот, користувачі об'єднуються навколо певних цінностей, культурних символів, політичних ідей, що

безпосередньо впливають на формування національної ідентичності.

Платформи соціальних мереж дозволяють поширювати новини, думки, ідеї швидше та ширше, ніж будь-які інші медіа, формуючи ставлення до певних подій. В умовах воєнних конфліктів, як це спостерігається в Україні, соціальні мережі стали ключовим інструментом для формування патріотичних настроїв, організації волонтерських рухів і збору допомоги.

Сім'я є базовим осередком, в якому відбувається первинна соціалізація і передача національних цінностей. Вплив сім'ї на становлення національної ідентичності важко переоцінити, адже саме в родині закладаються перші уявлення про націю, культуру, історію та мову. Діти вбирають у себе національні символи, з якими асоціюються їхні батьки, і часто формують свої погляди на основі того, як це представлено в родинному колі [1].

Роль сім'ї не обмежується лише трансляцією знань про національні цінності. Батьки та інші члени родини формують емоційне ставлення до національної спадщини, що допомагає дитині створити позитивний або негативний образ своєї нації. Наприклад, розмови про історичні події, святкування національних свят або участь у релігійних та культурних традиціях можуть суттєво вплинути на те, як людина сприйматиме свою національну ідентичність у майбутньому.

Виховання можна вважати системним процесом передачі культурних цінностей, які формують національну ідентичність особистості. Через виховання дитина дізнається про свою національну приналежність і отримує базові уявлення про те, що означає бути частиною певної нації. Важливу роль у цьому процесі відіграють не лише слова та пояснення, але й особистий приклад батьків, їхня активна участь у культурному житті нації [5].

Культурні традиції, що передаються через виховання, включають не тільки історичні знання або мову, але й етичні норми, релігійні вірування та поведінкові моделі, характерні для певного народу. Наприклад, у багатьох культурах повага до старших або певні ритуали святкування визначають, як людина розуміє свою приналежність до національної спільноти. Виховання та оточення особи являється важливим аспектом у формуванні особистості людини і будівництві її поглядів, вони формують основу для подальшого розвитку ідентичності, яка розвивається та еволюціонує протягом усього життя.

Висновки. Підсумовуючи вищезазначене, вважаємо, що соціальні фактори мають суттєвий вплив на становлення національної ідентичності.

Освітня система виступає ключовим інструментом передачі національних цінностей через шкільну програму та патріотичне виховання.

Засоби масової інформації та соціальні мережі відіграють важливу роль у поширенні національних наративів і формуванні громадської думки, зокрема в умовах сучасних цифрових реалій.

Культура і традиції допомагають зміцнювати національну свідомість, підкреслюючи важливість спільної історії та символів.

Воєнні події та соціально-політичні конфлікти сприяють посиленню національної ідентичності через загальну мобілізацію та громадянську активність, що створює сильніше відчуття приналежності до нації.

Особливу роль у формуванні національної ідентичності відіграє соціальна інтеграція. Соціальна згуртованість досягається шляхом тривалих випробувань, і це явище охоплює різні верстви населення, зокрема етнічні, культурні, та релігійні групи.

Політичні інститути забезпечують нормативну базу для громадської взаємодії і сприяють створенню умов для формування спільного бачення національного розвитку.

Родина та виховання виступають первинним середовищем, де закладаються основи національної свідомості, а сімейні традиції стають першими елементами передачі культурних цінностей. Важливим є також те, що батьки через свій приклад формують позитивне або негативне ставлення до нації, що впливає на подальший розвиток національної свідомості і ідентичності людини.

Отже, питання національної ідентичності потребує подальших емпіричних досліджень щодо взаємозв'язку і взаємовпливу різних соціально-психологічних детермінант її розвитку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Синельников Р.Ю. Психологічні чинники громадянської ідентичності особистості : дис. ... канд. псих. наук : Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2019. 227 с.
2. Суший О.В. Соціальна психологія націєтворення: концептуальні засади і методологічні принципи дослідження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 41 (44). С. 3–19.
3. Османова А.М. Психологічні детермінанти розвитку ідентичності особистості у працях зарубіжних і вітчизняних вчених. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 1. С. 45–52.
4. Крисаченко В. Соціально-психологічні детермінанти формування нової української політичної нації: вчування в буття. *Українознавство*. 2023. № 2(87). С. 8–27.
5. Петровська І. Соціально-психологічні чинники становлення громадянської ідентичності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 269–295.
6. Бойко С. Формування національної ідентичності української молоді в умовах російсько-української війни. *Українознавчий альманах*. Вип. 30. С. 17–22.
7. Андерсон Б. Уявлені спільноти. Міркування щодо походження й поширення націоналізму. Київ, 2001. 272 с.

МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СУДДІВ ЯК ЧИННИК МОТИВАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВІДБОРІ

MATERIAL SUPPORT OF JUDGES AS A MOTIVATION FACTOR IN PROFESSIONAL AND PSYCHOLOGICAL SELECTION

Описано вплив матеріального забезпечення суддів на їх професійну мотивацію та ефективність відбору кандидатів на посаду судді з урахуванням психологічних чинників, зокрема рівня стресостійкості та доброчесності. Проаналізовано законодавство України, що регламентує суддівську винагороду, соціальні гарантії, а також захист професійних прав суддів. Виокремлено нормативні положення, які пов'язані із «заморожуванням» показника прожиткового мінімуму, що впливає на базові ставки суддівської винагороди і може знижувати привабливість посади судді серед висококваліфікованих юристів. Звернено увагу на «бюджетні» обмеження, здатні ускладнювати процес підвищення окладів у судовій гілці влади. Проаналізовано п'ять рішень Конституційного Суду України, ухвалених у 2013–2023 роках, які безпосередньо чи опосередковано стосуються оплати праці суддів, визначення прожиткового мінімуму та загального рівня соціальних гарантій у державній службі. Показано, що збереження механізму прив'язки суддівської винагороди до прожиткового мінімуму визнано конституційним, хоча його практичне застосування іноді призводить до недостатнього матеріального захисту суддів. Наведено статистичні дані щодо динаміки судового навантаження: у 2023 році кількість судових справ зросла майже в півтора рази, що посилює професійний і психологічний тиск на суддів та загрожує прискоренням професійним вигоранням. Здійснено порівняльний аналіз наукових джерел у галузях психології мотивації, управління людськими ресурсами та права. Показано, що гідний рівень суддівської винагороди і надійні соціальні гарантії стають вирішальними чинниками у процесі професійно-психологічного відбору. Належна оплата праці дає змогу суддям зосереджуватися на правосудді, забезпечуючи стабільність кадрового складу. Водночас «заморожування» базових величин і обмеження бюджетних витрат можуть стримувати притік нових фахівців до суддівського корпусу й спричиняти відхід досвідчених суддів у відставку. На цій підставі обґрунтовується важливість урахування матеріальних аспектів під час формування психологічного профілю сучасного судді й розроблення мотивувальних програм, що сприятимуть зміцненню авторитету судової системи та підвищенню довіри до правосуддя.

Ключові слова: мотивація, матеріальне забезпечення, суддівська винагорода, професійний відбір, професійно-психологічний відбір, суддя, соціальні гарантії.

The impact of judges' material support on their professional motivation and the effectiveness of candidate selection for judicial positions, considering psychological factors such as stress resilience and integrity, is described. The legislation of Ukraine regulating judicial remuneration, social guarantees, and the protection of judges' professional rights has been analyzed. Specific normative provisions related to the "freezing" of the subsistence minimum index, which affects the base rates of judicial remuneration and may reduce the attractiveness of the judicial profession among highly qualified lawyers, have been highlighted. Attention is drawn to "budgetary" restrictions that may complicate the process of salary increases in the judicial branch. Five decisions of the Constitutional Court of Ukraine issued between 2013 and 2023, which directly or indirectly relate to judges' remuneration, the determination of the subsistence minimum, and the general level of social guarantees in public service, have been analyzed. It is demonstrated that maintaining the mechanism of linking judicial remuneration to the subsistence minimum has been deemed constitutional, although its practical application sometimes results in insufficient material protection for judges. Statistical data on the dynamics of judicial workload are provided: in 2023, the number of court cases increased by almost one and a half times, intensifying professional and psychological pressure on judges and posing a risk of accelerated professional burnout. A comparative analysis of scientific sources in the fields of motivational psychology, human resource management, and law has been conducted. It is shown that a decent level of judicial remuneration and reliable social guarantees are decisive factors in the process of professional and psychological selection. Adequate compensation allows judges to focus on delivering justice, ensuring the stability of the judiciary. At the same time, the "freezing" of base figures and budgetary expenditure constraints may hinder the inflow of new professionals into the judiciary and lead to the premature retirement of experienced judges. On this basis, the importance of considering material aspects in shaping the psychological profile of a modern judge and developing motivational programs that will contribute to strengthening the authority of the judicial system and increasing public trust in justice is substantiated.

Key words: motivation, material support, judicial remuneration, professional selection, professional-psychological selection, judge, social guarantees.

УДК 159.9:331.108]:347.962
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.23>

Казачук О.С.

аспірантка

Приватне акціонерне товариство

«Вищий навчальний заклад

«Міжрегіональна Академія

управління персоналом»

Актуальність проблеми матеріального забезпечення суддів у контексті формування ефективної судової системи зумовлюється складною соціально-економічною ситуацією в Україні, а також вимогами до професійної компетентності та бездоганної репутації тих, хто обіймає посаду судді.

Протягом останніх десятиліть у численних наукових дослідженнях неодноразово підкреслювалася важливість мотивуючих чинників у професійній діяльності; зокрема, на думку І. Боришкевич, В. Якубів, Х. Романюк [1], теорії мотивації вкрай актуальні для підвищення ефективності праці

в державному секторі. Утім, специфіка суддівської роботи, яка вимагає високого рівня стресостійкості, доброчесності, вміння ухвалювати неупереджені та законні рішення, зумовлює особливу вагу матеріального чинника в загальній структурі професійної мотивації.

Як зауважує Н. Мамченко [3], у планах на 2025 рік, закріплених на державному рівні, пропонується «заморожувати» прожитковий мінімум для визначення посадових окладів суддів, залишаючи його на рівні 2102 грн, що суттєво нижче загального прожиткового мінімуму. Водночас, згідно із Законом України «Про судоустрій і статус суддів» [13], держава зобов'язана створювати належні умови для здійснення правосуддя, зокрема забезпечувати суддів соціальними й фінансовими гарантіями. Проте, як слушно зазначає Голова Вищого господарського суду у відставці, заслужений юрист України, С.Ф. Демченко [2], ефективність судової системи напівпов'язана із засадами її фінансування та функціонування, тому утримання суддівської винагороди на рівні, недостатньому для компенсування високого рівня відповідальності й навантаження, може призвести до негативних наслідків у системі правосуддя.

У сучасній психологічній науці існують різні підходи до мотивації, зокрема в контексті професійної діяльності державних службовців [23]. Відповідно до класичних уявлень про ієрархію потреб, сформульованих А. Маслоу [8], надійне фінансове становище належить до базового рівня безпеки, що передує прагненню людини до самореалізації. Зі свого боку, теорія мотивації людської діяльності у сфері державної служби, яку розглядають сучасні українські дослідники [1; 7], підтверджує, що рівень оплати праці слід враховувати під час розроблення заходів, спрямованих на підвищення продуктивності та стимулювання фахівців до професійного розвитку. Відповідно, дослідження питання про те, як саме матеріальне забезпечення впливає на мотиваційну сферу кандидата під час професійно-психологічного відбору на суддівську посаду, є надзвичайно актуальним. Як наголошує доктор психологічних наук, професор, Я.М. Расвська [15], у будь-якій професійній галузі мотиваційно-емоційний аспект не можна відкидати, адже він визначає готовність спеціаліста витримувати високі психоемоційні навантаження. Саме тому в статті з'ясовано правові та психологічні особливості матеріального забезпечення суддів, висвітлено його роль у мотиваційній сфері під час відбору кандидатів, а також визначено подальші напрями вдосконалення матеріального складника професії судді.

З погляду психологічних концепцій мотивації внутрішній і зовнішній рівні мотивів мають взаємопов'язаний характер: внутрішня мотивація відображає ціннісні орієнтації, а зовнішня – передбачає наявність певних винагород і соціальних стимулів. При цьому в контексті суддівської діяльності зовнішня мотивація (зокрема, розмір посадо-

вого окладу, доплати, належні соціальні гарантії) часто визначає можливість реалізувати внутрішню потребу у справедливості та дотриманні високих професійних стандартів [6].

Самі судді, на думку С.О. Маслової [7], працюють у середовищі підвищеної конфліктності та відповідальності, що вимагає додаткових психофізіологічних ресурсів. За умов недостатнього матеріального забезпечення відбувається швидке професійне вигорання, зниження особистісної зацікавленості та погіршення якості ухвалюваних рішень. Також відомо, що в системі державної служби, в тому числі в судовій, ефективність значно залежить від можливості убезпечити працівників від постійного фінансового ризику [10].

Відповідно до Закону України «Про судоустрій і статус суддів» [13], матеріальні гарантії суддів регулюються окремими статтями (ст. ст. 135–145), що визначають складники суддівської винагороди, порядок отримання відпустки, доплат за вислугу років, наукові ступені, доступ до держатаємниці та інші аспекти. Закон наголошує, що суддівська винагорода не може визначатися іншими актами, а лише спеціальним законом, що має захищати суддів від можливого тиску чи дискримінації. Проте відповідно до ухваленого Закону України «Про Державний бюджет України на 2025 рік» [10], рівень «базового» прожиткового мінімуму для суддів утримується на позначці 2102 грн, тоді як загальний прожитковий мінімум для працездатних осіб сягає більшої суми (3028 грн для працездатних осіб станом на 1 січня 2025 року).

Як зауважує М.С. Корольчук [6], така невідповідність може спричинити істотний дисбаланс у співвідношенні між реальними потребами суддів та їх матеріальним забезпеченням. Це особливо критично в контексті гарантованої державою незалежності суддів: нижчі, ніж очікувано, стандарти оплати праці здатні посилювати корупційні загрози. Водночас Кабінет Міністрів України своєю постановою «Питання оплати праці державних службовців на основі класифікації посад у 2025 році» [9] пропонує загальні підходи до визначення посадових окладів у держслужбі, що побічно впливає й на персонал апаратів судів. Варто також урахувати положення Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» [11] і Закону України «Про національну безпеку України» [12], які встановлюють загальні засади соціальної підтримки державних службовців, у тому числі й суддів. Згідно з позицією І.В. Шпекторенка [23], значна частина мотиваційних проблем у державному управлінні виникає тоді, коли соціальні гарантії не відповідають рівню відповідальності та професійним вимогам.

Процес професійно-психологічного відбору на суддівську посаду включає кваліфікаційний іспит, проходження тестування і співбесід у відповідних органах суддівського самоврядування [13], перевірку на доброчесність, а також оцінювання рівня стресостійкості. Як звертає увагу С.О. Маслової [7],

рівень матеріального забезпечення має значення, оскільки мотивовані кандидати прагнуть до стабільного й прогнозованого розвитку кар'єри.

На думку І.В. Шпекторенка [23], саме матеріальна привабливість посади впливає на рішення високоосвічених юристів спробувати себе в суддівському корпусі. Суддя, отримуючи гідну винагороду, здатний краще захищати власну незалежність від можливих зовнішніх впливів, адже не перебуває в стані пошуку додаткових джерел доходу. Важливо, що Бюджетна декларація на 2025–2027 роки [14], схвалена Кабінетом Міністрів, наразі не передбачає значного перегляду «заморожених» сум, тому матеріальні стимули можуть залишатися на недостатньому рівні.

Доктор юридичних наук, заслужений юрист України, С.Ф. Демченко [2] вважає, що «заморожування» прожиткового мінімуму для суддів несе в собі кілька ризиків. По-перше, це зменшення привабливості суддівської професії, оскільки потенційні кандидати вибирають комерційний сектор з вищими доходами. По-друге, можливе посилення кадрового дефіциту: досвідчені судді, зазнаючи фінансових труднощів, можуть виходити у відставку раніше. Враховуючи те, що для здійснення повноцінного правосуддя потрібен належний кадровий потенціал і гідні умови праці, деякі фахівці пропонують здійснювати поступове «розморожування» базового прожиткового мінімуму [10]. Наприклад, у науковому доробку І. Боришкевич та співавторів [1] наголошено, що впровадження поетапного підвищення окладів у державній службі, зокрема для суддів, є дієвим засобом підвищення мотивації й ефективності роботи. Зі свого боку, А. Маслоу [8] в класичній ієрархії потреб нагадує, що матеріальне заохочення є базою безпеки, від якої залежить наступний щабель – самореалізація і прагнення людини до вищих моральних та професійних цінностей.

Якщо звернутися до психофізіологічних підходів, на думку М.С. Корольчука [6], у складних професіях, що вимагають високої концентрації та когнітивного навантаження, фінансова незахищеність може провокувати стрес і професійне вигорання. У зв'язку з цим доцільно застосовувати комплекс методик для вивчення впливу матеріального чинника на мотивацію суддів, включаючи опитувальник «Задоволеність оплатою праці», тести на визначення ціннісних орієнтацій, а також інтерв'ю та контент-аналіз дисциплінарних справ. Такий підхід відповідає рекомендаціям розгляду теорій мотивації людської діяльності на державній службі [1] та враховує багатовимірність мотиваційно-особистісних характеристик [15].

Показово, що згідно з Постановою Кабінету Міністрів України «Про схвалення Бюджетної декларації на 2025–2027 роки» [14], уряд планує не змінювати суттєво параметри «замороженого» прожиткового мінімуму, а це означає, що інструменти вимірювання мотивації суддів в умовах обмежених фінансових гарантій будуть особливо

актуальними. Рідко, коли обидві сторони задоволені судовим рішенням. Отже, як мінімум, одна сторона по справі негативно сприймає судові рішення і весь свій негатив спрямовує на суди і суддів. Не важко уявити, яке психологічне навантаження лягає на суддів, помножене на прояви конкретного негативу, як у кількісному вимірі, так і по силі цього негативного впливу. Скільки «програвших» сторін – стільки і негативу, а особливо в кримінальній юрисдикції, де суддя в кожному засіданні приймає надзвичайно важливі рішення щодо долі людини. У результаті них засуджена людина втрачає все, особливо коли йдеться про строк 10–15 років. Іноді суддя бачить, що людина невинна, її треба виправдати і випустити, але вже створено такий суспільний резонанс, що цю людину треба не лише позбавити свободи пожиттєво, а ще й розірвати на шматки. Суддя знає, що після визнання підсудного невинним і звільнення його в залі суду на нього виллється стільки «понаднормативного» бруду і суперечливих політичних оцінок, і стільки негативу буде відкритого й потаємного викинуто на нього, на сім'ю, на родичів, а це просто так не закінчується, це виснажує суддю.

У 2023 році кількість судових справ в Україні зросла майже в півтора рази порівняно з попереднім роком: загалом розглядалось 3 157 293 справи, що на 46% перевищує показники 2022 року. Найсуттєвіше збільшення спостерігалось в адміністративних та цивільних юрисдикціях (приріст 41% і 65% відповідно). Зазначимо, що це не потягло пропорційне збільшення кількісного збільшення суддівського корпусу. За даними Державної судової адміністрації, найбільше судових проваджень припадало саме на цивільні правочини, де лідерами залишаються позови про стягнення боргів за комунальні послуги (321 тис.), справи про розірвання шлюбу (121 тис.) та кредитні спори (понад 80 тис.). В адміністративній юрисдикції найбільша частка – майже 319 тис. проваджень – стосувалася пенсійних питань; приблизно 10% із них пов'язані зі спорами щодо пенсійного страхування «чорнобильців». Найбільш типовими в господарській юрисдикції є наказні провадження (близько 10 тис. справ), позови щодо поставок товарів, робіт, послуг (також близько 10 тис.) та поставок енергоносіїв (приблизно 7 тис.). Цікаво, що в 2023 році продовжує зростати кількість справ про банкрутство фізичних осіб (1,2 тис. відкритих проваджень), а в кримінальній юрисдикції традиційно переважають справи про крадіжки (30 тис.), позови щодо скасування арешту майна (понад 15 тис.) та правопорушення, пов'язані з обігом наркотиків без мети збуту (14,5 тис.) [21]. Така динаміка свідчить про суттєве збільшення навантаження на суди у 2023 році, особливо через активізацію вирішення цивільних і адміністративних спорів, серед яких домінують проблеми з комунальними заборгованостями, сімейні питання та пенсійні виплати. Господарські справи залишаються показовими для розуміння проблем бізнесу,

які потребують судового захисту. У кримінальному сегменті зберігають лідерство справи про крадіжки, майнові арешти й невеликі правопорушення у сфері наркотичних засобів.

За останні роки Конституційний Суд України неодноразово звертався до питань, які так чи інакше стосувалися матеріального забезпечення суддів і взаємопов'язаних із ним аспектів державних соціальних стандартів. Зокрема, можна виокремити п'ять його рішень, де розглядалися різні сторони конституційності положень про оплату праці, соціальні гарантії й установлення прожиткового мінімуму як базового показника для обчислення посадових окладів. Серед найбільш актуальних варто виділити:

– Рішення від 15 жовтня 2013 року № 9-рп/2013, що стосувалося офіційного тлумачення положення частини другої статті 233 Кодексу законів про працю України, зокрема строків звернення до суду в спорах про стягнення належної заробітної плати та інших виплат. У публічному дискурсі воно часто згадувалося в контексті забезпечення гарантій оплати праці та своєчасної індексації доходів громадян [17];

– Рішення від 22 травня 2018 року № 5-р/2018, яке було ухвалене за конституційним поданням 49 народних депутатів України й стосувалося конституційності змін, унесених Законом № 76–VIII від 28 грудня 2014 року, зокрема пункту 12 розділу I цього закону. Воно також зачіпало питання правомірності обмежень у системі соціального забезпечення і фактично аналізувало вплив таких обмежень на конституційне розуміння прожиткового мінімуму та пов'язані з ним соціальні виплати [16];

– Рішення від 28 серпня 2020 року № 10-р/2020, яке розглядало конституційність окремих положень, пов'язаних із запровадженням карантинних заходів у період пандемії COVID-19, а також частин статті 29 Закону України «Про Державний бюджет України на 2020 рік» та прикінцевих положень Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про Державний бюджет України на 2020 рік»». У межах цього рішення обговорювалися питання про можливі обмеження соціальних пільг і гарантій для державних службовців та скорочення їхніх доходів [18];

– Рішення від 15 липня 2021 року № 2-р/2021, яке безпосередньо стосувалося конституційності частини шостої статті 6 Закону України «Про оплату праці» і частини шостої статті 96 Кодексу законів про працю України (у редакції Закону № 1774-VIII), зокрема прив'язки мінімального посадового окладу (тарифної ставки) до прожиткового мінімуму. У ньому було підтверджено, що механізм «заморожування» показника прожиткового мінімуму для визначення посадових окладів не суперечить Конституції України за умови збереження загальної мінімальної соціальної гарантії у сфері оплати праці [19];

– Рішення Першого сенату Конституційного Суду України від 13 вересня 2023 року

№ 7-р(І)/2023, яке було ухвалене за конституційною скаргою Костіни Миколи Васильовича. Суд перевіряв на відповідність Конституції України положення пункту 26 розділу VI «Прикінцеві та перехідні положення» Бюджетного кодексу України. У цій справі порушувалися питання щодо соціальних виплат і допомоги, передусім у контексті застосування мінімальних державних соціальних стандартів; водночас ці норми мали опосередкований вплив і на суддівську винагороду, оскільки визначали загальні параметри бюджетного фінансування [20].

Таким чином, у період із 2018 по 2024 рік щонайменше п'ять рішень КСУ певною мірою торкалися проблематики соціальних гарантій у державній сфері, зокрема оплати праці суддів, де суттєву роль відіграє розмір прожиткового мінімуму та мінімальної заробітної плати. Особливої уваги заслуговує Рішення Конституційного Суду України від 15 липня 2021 року № 2-р/2021, в якому було розглянуто конституційність норм, що зобов'язували встановлювати мінімальний посадовий оклад (тарифну ставку) суддів «не нижче прожиткового мінімуму, встановленого для працездатних осіб на 1 січня календарного року» [21]. Оспорювалися, зокрема, частина шоста статті 6 Закону України «Про оплату праці» та частина шоста статті 96 Кодексу законів про працю в редакції Закону № 1774-VIII від 6 грудня 2016 року. Заявники звертали увагу на те, що «прожитковий мінімум» як показник може бути у двічі меншим порівняно з тим, який раніше застосовувався для розрахунку схеми посадових окладів. На їхню думку, це призводило до звуження обсягу соціальних прав і фактичного зменшення доходів працівників, у тому числі суддів, що нібито суперечило вимозі забезпечити достатній життєвий рівень за Конституцією України.

Ключові правові висновки Конституційного Суду полягають у тому, що «мінімальний посадовий оклад (тарифна ставка)» не можна прирівнювати до «мінімальної заробітної плати». Перша категорія визначає основу для тарифікації різних розрядів оплати та диференціації винагороди, залежно від складності та специфіки роботи, тоді як мінімальна заробітна плата залишається державною соціальною гарантією, що має бути не нижчою за прожитковий мінімум. Водночас мінімальний посадовий оклад також не може опускатися нижче прожиткового мінімуму, хоча це і не означає його автоматичну тотожність із мінімальною зарплатою: законодавець передбачає можливі доплати, надбавки тощо. Судді наголосили, що запровадження такої «прив'язки» до прожиткового мінімуму не суперечить конституційному праву на оплату праці й не звужує змісту права на достатній життєвий рівень. Крім того, КСУ остаточно підтвердив прийнятність механізму «заморожування» прожиткового мінімуму на 1 січня конкретного року за умови збереження державних гарантій і доплат до рівня мінімальної заробітної плати. Отже,

частина шоста статті 6 Закону «Про оплату праці» та частина шоста статті 96 Кодексу законів про працю у вказаній редакції визнані такими, що відповідають Конституції України, а практика визначення мінімального посадового окладу відповідно до прожиткового мінімуму залишається чинною.

Матеріальне забезпечення суддів в Україні, включно з особливостями нарахування винагороди, регулюється насамперед Законом України «Про судоустрій і статус суддів», а також пов'язується із приписами бюджетного законодавства. У статтях 135–146 Закону «Про судоустрій і статус суддів» визначено складники суддівської винагороди та додаткові гарантії [13]. Основною складовою частиною є базовий посадовий оклад, розмір якого корелюється з рівнем суду (місцевий, апеляційний, вищий спеціалізований, Верховний Суд) та не може бути нижчим за встановлений державою мінімум, що, зі свого боку, узгоджується з показниками прожиткового мінімуму. Крім базового окладу, суддя має право на низку доплат і надбавок: за вислугу років (у межах від 10% до 80%), науковий ступінь, почесне звання, доступ до державної таємниці, адміністративні посади тощо. Також передбачено соціальні гарантії та компенсації у формі щорічної основної відпустки з виплатою допомоги на оздоровлення, страхування життя й здоров'я суддів, а за наявності необхідного стажу – право на державне пенсійне забезпечення. Винагорода в судах вищих інстанцій, зокрема апеляційних та касаційних, традиційно є вищою, ніж у місцевих судах, що зумовлено складністю справ і підвищеною відповідальністю. Для зручності застосування у практиці використовують «коефіцієнтне» співвідношення між окладами суддів різних рівнів, аби забезпечити належну диференціацію виплат.

Аналіз практики Конституційного Суду України і положень чинного законодавства свідчить про те, що проблематика матеріального забезпечення суддів перебуває у фокусі як судової, так і законодавчої гілок влади [10–14; 16–20]. Це стосується не лише фінансового складника, а й загальної спроможності суддівського корпусу забезпечувати незалежність, неупередженість і високі моральні стандарти правосуддя. Рішення № 2-р/2021 підтвердило конституційність законодавчої моделі, яка передбачає прив'язку мінімального посадового окладу до показника прожиткового мінімуму, але водночас створює додаткові механізми (доплати, надбавки) для підтримання гідного рівня суддівської винагороди [19]. Постійне зростання кількості справ свідчить, що судді працюють у дедалі складніших умовах, а тому їх матеріальний захист відіграє важливу роль у запобіганні професійному вигоранню, зниженню якості ухвалюваних рішень і відтоку кваліфікованих кадрів. Забезпечення належного рівня суддівської винагороди та адекватних соціальних гарантій є одним із визначальних чинників у процесі відбору й мотивування висококваліфікованих правників на посаду судді. Воно служить додатковим бар'єром проти коруп-

ційних ризиків і гарантією професійної стійкості суддівського корпусу. Зрештою, якісне та оперативне відправлення правосуддя безпосередньо впливає на рівень довіри суспільства до суду, загальну доступність правосуддя й забезпечення верховенства права в Україні.

Деякі бачення високих посадовців щодо завищення грошового утримання суддів не є переконливими. Не можна залишити поза увагою цікавий політичний психотип відомого державного посадовця, який занадто спрощено співвідносить такі поняття, як верховенство права, законодавець, закон, правосуддя, суддя, соціальна держава, судові рішення. Автор утримується від вказівки на конкретне прізвище зі зрозумілих причин, але кому цікаво, є посилання на джерело [21]. Ось його думки з інтернет-ресурсу з приводу пенсійного забезпечення. Він стверджує, що *«17 000 людей отримують пенсії завдяки рішенням українських судів, прийнятих всупереч закону, всупереч здоровому глузду, всупереч будь-яким моральним принципам, з абсолютно брутальним порушенням чинного законодавства. Він зазначив, що судді замість пенсійного фонду нараховують пенсії людям, які звернулися до суду. А щоб припинити це неподобство, потрібно, щоб НАБУ зайнялося суддями, тими, які приймали рішення всупереч закону»*.

Кожний держслужбовець мав би знати, що судові рішення має силу закону і його треба виконувати або оскаржувати. І ні в якому разі не створювати такі ситуації, коли суддя вимушений шукати судового захисту. Суддя зобов'язаний дати правову оцінку цілому закону чи окремій його нормі на предмет відповідності конституційного принципу верховенства права (ст. 8 Конституції України) [5]. І якщо суддя дійде висновку, що закон або окрема його норма мають ознаки неправового акту, то суддя не має права застосувати відповідний нормативний акт. Зауважимо, що конкретний обов'язок керуватися наведеним вище принципом покладено на суди і суддів Конституцією України (ст. 129) [5].

З нашого погляду, концепція матеріального забезпечення суддів не може обмежуватися суто фінансовими обчисленнями чи формальними критеріями «бюджетної доцільності». Ми вважаємо, що достойний рівень винагороди суддів є не лише інструментом утримання кваліфікованих кадрів, а і важливим моральним імперативом, який держава має виконувати для забезпечення справедливого правосуддя. По-перше, в професійній діяльності суддів наявність належного матеріального забезпечення дає їм змогу зосередитися на головних аспектах судочинства, зокрема на ретельному аналізі юридичних питань, належному оцінюванню доказів та ухваленні виважених рішень, без відволікання на можливі фінансові труднощі. По-друге, з психологічної точки зору впевненість у завтрашньому дні й відчуття соціальної захищеності допомагають суддям зберігати емоційну рів-

новагу навіть в умовах високого стресу, який часто супроводжує професійні обов'язки в судовій сфері. Додатково зауважимо, що відсутність достатніх фінансових гарантій може проявлятися в низці проблем, що перешкоджають повноцінному функціонуванню судової системи. Зокрема, внаслідок недостатнього рівня матеріального забезпечення потік більш кваліфікованих юридичних кадрів спрямовується в більш високооплачувану сферу суспільного життя, що перешкоджає функціонуванню судової системи. Така ситуація породжує кадровий дефіцит, який негативно позначається на швидкості розгляду справ та якості правосуддя загалом. Попри усталену думку, що заробітна плата не завжди є вирішальним фактором мотивації, наші попередні спостереження свідчать про те, що в галузі судочинства саме фінансова стабільність – один із ключових чинників, здатних суттєво вплинути на рішення про вступ на посаду судді та на подальше бажання служити в цій сфері протягом тривалого часу.

Не важко зрозуміти дійсні причини і мотивацію тих кандидатів, які в процесі їх вивчення на предмет відповідності посаді судді визнані недостатньо підготовленими до цієї тяжкої праці, але з року в рік послідовно намагаються «відкрити зелене світло», не вживаючи при цьому ніяких заходів для підвищення своєї правової кваліфікації, і вихованню в собі гідних морально-психологічних якостей, за умови низького рівня оплати праці суддів. Звертаємо увагу, що питання матеріального забезпечення суддів безпосередньо позначається на загальних стандартах правосуддя і розвитку правової культури в державі. Суддя, котрий не мусить перейматися матеріальними проблемами, більш схильний орієнтуватися на високі професійні й моральні цінності, а не на пошуки можливостей для додаткового заробітку чи уникнення фінансових ризиків. Зрештою, належна оплата праці та вчасні соціальні виплати не тільки стимулюють фахове зростання суддів, а і сприяють більшій відкритості та прозорості судової системи, адже роблять її менш вразливою до зовнішнього тиску.

Авторська позиція полягає в тому, що система матеріальної підтримки суддів має розвиватися комплексно та базуватися на результатах як економічних, так і психологічних досліджень, котрі висвітлюють реальні умови праці та рівень відповідальності в суддівському корпусі. Розуміння унікальних навантажень і ризиків суддівської діяльності дає змогу дійти висновку, що чинна практика «заморожування» або недофінансування суддівських окладів є короткозорою стратегією, яка здатна підрвати фундаментальні принципи незалежності суду. Таким чином, формування збалансованої та справедливої системи матеріальних гарантій, на нашу думку, є необхідною передумовою для зміцнення авторитету суду й довіри до нього з боку суспільства.

Результати дослідження показали, що матеріальне забезпечення суддів в Україні, котре визна-

чається спеціальними законодавчими актами [5; 10–14; 16–20], дійсно набуває надзвичайно важливої ролі в забезпеченні їх незалежності та неупередженості. З одного боку, суддя, який відчуває впевненість у стабільності власного матеріального статусу, може сконцентрувати всі свої ресурси на ґрунтовному аналізі справ, ретельному оцінюванні доказової бази та дотриманні високих стандартів правосуддя. З іншого боку, відповідність винагороди судді рівню його відповідальності й можливих ризиків зумовлює також і зниження корупційних чинників, адже відсутність нагальної потреби в додаткових джерелах доходу дає змогу судді залишатися максимально неупередженим і відданим верховенству права. Збереження достатніх соціальних та фінансових стимулів дає змогу утримувати найбільш талановитих правників у системі судочинства, сприяє їх професійній реалізації та мінімізує корупційні ризики. Навпаки, відсутність таких стимулів у поєднанні із «замороженими» нормативними показниками, на що звертають увагу представники наукової спільноти та практика, істотно знижує перспективи формування дійсно незалежного й компетентного суддівського корпусу, що може стати перешкодою для розвитку України як правової держави, яка орієнтується на європейські стандарти верховенства права та забезпечення надійного захисту прав і свобод громадян.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Боришкевич І., Якубів В., Романюк Х. Використання теорій мотивації людської діяльності у сфері державної служби. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2022. Випуск 1 (61). С. 12–18.
2. Демченко С.Ф. Теоретичні аспекти становлення і розвитку господарського судочинства в Україні. Київ : Преса України, 2009. 247 с.
3. Мамченко Н. У 2025 році пропонується визначити оклади суддів, виходячи з «замороженого» мінімуму в 2102 грн. *Судово-юридична газета*. 2024. URL : <https://sud.ua/uk/news/publication/304672-v-2025-godu-predlagaetsya-opredelyat-oklady-sudey-iskhodya-iz-zamorozhennogo-minimuma-v-2102-grn> (дата звернення: 20.01.2025).
4. Конспект лекцій з курсу «Теорія мотивації» / укладач О.В. Прокопенко. Суми : Вид-во СумДУ, 2006. 171 с.
5. Конституція України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1996, № 30. Ст. 141. 254к/96-ВР від 01.01.2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 20.01.2025).
6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е вид., випр. та доп. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
7. Маслова С.О. Мотивація як фактор ефективності праці. *Вісник ЖДТУ*. 2018. № 2. С. 85–89.
8. Маслоу А. Мотивація та особистість. 3-тє видання. 2019. 352 с.

9. Питання оплати праці державних службовців на основі класифікації посад у 2025 році. Постанова КМУ від 29 грудня 2023 р. № 1409, 1409-2023-п. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1409-2023-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.01.2025).

10. Про Державний бюджет України на 2025 рік : Закон України від 19.11.2024, 4059-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4059-20#Text> (дата звернення: 20.01.2025).

11. Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування : Закон України від 01.01.2025 р. 1105-XIV. 1999. № 46-47. Ст. 403. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1105-14#Text> (дата звернення: 20.01.2025).

12. Пронаціональну безпеку України: Закон України від 09.08.2024 р. 2469-VIII. 2018. № 31. Ст. 241. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text> (дата звернення: 20.01.2025).

13. Про судоустрій і статус суддів : Закон України від 01.01.2025 р. 1402-VIII. 2016. № 31. Ст. 545. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1402-19> (дата звернення: 20.01.2025).

14. Про схвалення Бюджетної декларації на 2025–2027 роки : Постанова КМУ від 28 червня 2024 р. № 751. 751-2024-п. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/751-2024-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.01.2025).

15. Раєвська Я.М. Готовність фахівців соціальної сфери до міжпрофесійної взаємодії за мотиваційно-емоційним компонентом. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. № 1. С. 142–151. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/823>

16. Рішення Конституційного Суду України № 5-р/2018 справі за конституційним поданням 49 народних депутатів України щодо відповідності Конституції України (конституційності) пункту 12 розділу I Закону України «Про внесення змін та визнання такими, що втратили чинність, деяких законодавчих актів України» від 28 грудня 2014 року № 76–VIII. URL: <https://ccu.gov.ua/novyna/uhvaleno-rishennya-konstytucijnogo-sudu-ukrayiny-no-5-r2018-0> (дата звернення: 25.01.2025).

17. Рішення Конституційного Суду України у справі за конституційним зверненням громадянина Дзьоби Юрія Володимировича щодо офіційного тлумачення положення частини другої статті 233 Кодексу законів про працю України. 15 жовтня 2013 року. № 9-рп/2013. Справа № 1-18/2013. v009p710-13. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v009p710-13#Text> (дата звернення: 25.01.2025).

18. Рішення Конституційного Суду України у справі за конституційним поданням Верховного Суду

щодо відповідності Конституції України (конституційності) окремих положень постанови Кабінету Міністрів України «Про встановлення карантину з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, та етапів послаблення протиепідемічних заходів», положень частин першої, третьої статті 29 Закону України «Про Державний бюджет України на 2020 рік», абзацу дев'ятого пункту 2 розділу II «Прикінцеві положення» Закону України «Про внесення змін до Закону України Про Державний бюджет України на 2020 рік» 28 серпня 2020 року № 10-р/2020. Справа № 1-14/2020(230/20). v010p710-20. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v010p710-20#Text> (дата звернення: 25.01.2025).

19. Рішення Конституційного Суду України у справі за конституційним поданням 47 народних депутатів України щодо відповідності Конституції України (конституційності) частини шостої статті 6 Закону України «Про оплату праці» від 24 березня 1995 року № 108/95-ВР у редакції Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України» від 6 грудня 2016 року № 1774-VIII, частини шостої статті 96 Кодексу законів про працю України в редакції Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України» від 6 грудня 2016 року № 1774-VIII (про мінімальний посадовий оклад (тарифну ставку). 15 липня 2021 року № 2-р/2021. Справа № 1-157/2019(3593/19). v002p710-21. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v002p710-21#Text> (дата звернення: 25.01.2025).

20. Рішення Першого сенату Конституційного Суду України у справі за конституційною скаргою Костіни Миколи Васильовича щодо відповідності Конституції України (конституційності) положення пункту 26 розділу VI «Прикінцеві та перехідні положення» Бюджетного кодексу України. 13 вересня 2023 року. № 7-р(I)/2023. Справа № 3-51/2021(115/21). v007p710-23. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v007p710-23#Text> (дата звернення: 25.01.2025).

21. Статистичні дані по судових справах. Оpendatabot. Майже у півтора рази збільшило судових справ у 2023 році. Найчастіше судяться за комуналку та пенсії. 2024. URL: <https://opendatabot.ua/analytics/court-2023> (дата звернення: 25.01.2025).

22. Хто отримав захмарні пенсії через суди? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=oAMSFMeEwSY> (дата звернення: 22.01.2025).

23. Шпекторенко І.В. Теорія мотивації Ф. Герцберга в контексті структури професійної мобільності персоналу. *Аспекти публічного управління*. 2013. № 1. С. 78–83.

The article seeks to theoretically analyze and synthesize scientific advancements in general, economic, and organizational psychology to: (i) ascertain the role and significance of trust in fostering emotional attachment, loyalty, and commitment, and (ii) identify the factors that contribute to the formation of trust. The approach, rooted in psychology literature, is enhanced by research from marketing and sociology on related subjects.

The lasting ability to trust is primarily influenced during childhood. With time, initial experiences transform into a perception of stability and receptiveness to society. In adulthood, a person's intrinsic level of trust acts as a foundational basis for establishing connections. Trust is fundamental to diverse interactions, whether among individuals, between a person and a brand, or between a person and an organization. Although trust may not directly affect the formation of loyalty or commitment, it serves as an essential intermediary, connecting personal experiences with a feeling of security. The primary factors influencing trust are favorable relational experiences and their prolonged length.

In partnerships, trust is fluid and may increase or diminish due to adverse influences. It serves a specific function at each phase of a relationship. Initially, intrinsic trust is essential, since it establishes the groundwork for the development of the connection. In the process of cultivating loyalty, trust develops through favorable empirical interactions with the particular individual or business. As these favorable experiences accumulate, trust intensifies, eventually transcending the rational dimension and evolving into an emotional state – commitment.

Key words: *loyalty, attachment, interpersonal relationships, emotional security, stages of relationships.*

Метою статті є теоретичний аналіз і синтез наукових здобутків у сфері загальної, економічної та організаційної психології, для і) виділення місця й ролі довіри у формуванні емоційної прив'язаності, лояльності й відданості; ii) виділення чинників формування довіри. В основу аналізу покладено психологічні наукові тексти. Проте аналіз доповнено науковими роботами зі сфери маркетингу та соціології на суміжну тематику.

Перманентна здатність довіряти закладається ще в дитинстві. Пізніше дитячий досвід трансформується у відчуття відкритості до соціуму певного рівня стійкості. У дорослому віці властивий особистості рівень довіри можна вважати «нульовою точкою» для входження в стосунки. Довіра є одним із ключових елементів у відносинах: людина – людина, людина – бренд; людина – організація тощо. Імовірно, вона не має безпосереднього впливу на формування лояльності й відданості, а є медіатором між досвідом і відчуттям безпеки. Основними чинниками довіри є позитивний досвід відносин і їх тривалість.

У відносинах довіра має динамічний характер і може як зростати, так і під впливом несприятливих чинників знижуватися. На кожному з етапів стосунків вона відіграє певну роль. На старті відносин важливою є саме властива (особистісна) довіра, яка дає змогу власне розпочати стосунки. На етапі розвитку лояльності через успішний емпіричний досвід формується довіра вже до конкретного суб'єкта відносин. У процесі накопичення позитивного досвіду довіра зміцнюється й витісняє раціональний складник, перетворюється на установку, яка має радше емоційну основу – відданість.

Ключові слова: *лояльність, прив'язаність, міжособистісні стосунки, емоційна безпека, етапи відносин.*

UDC 159.98:330.1

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.24>

Kiiko Yu.T.

Candidate of Economic Sciences,
Customer Experience Measurement Lead
PrivatBank JSC

Introduction. Contemporary psychological research regards trust as a central construct essential to healthy and strong interpersonal relationships. It is a critical factor in the development of attachment, loyalty, and commitment [63; 61]. J. Bowlby, the founder of attachment theory, asserts that trust begins to develop in early childhood. He posits that it emerges during the formation of emotional bonds with parents (or caregivers) and significantly influences the capacity for forming attachments later in life [14]. The patterns of adult relationships, as well as the role of trust within them, are shaped in part by early attachment patterns.

Trust is an evolving process that demands ongoing reinforcement and growth. At every stage of emotional development, trust serves as a fundamental feeling, with new dimensions of it emerging over time [23]. In adulthood, cultivating and reinforcing trust is essential for fostering commitment, which reflects the stability and longevity of relationships [45].

Many scholars have investigated the influence of trust on the transition from attachment to commit-

ment, including R.J. Sternberg (1986), the proponent of the triangle theory of love. Sternberg posits that trust is fundamental to this process, because it is essential for fostering intimacy and commitment, which are crucial components of robust, lasting, and adult relationships. J. Rotenberg (2010) [63] emphasizes the significance of trust in fostering favorable social anticipations and establishing robust emotional connections in partnerships. The regularity of a partner's behavior is essential for effective interpersonal partnerships. In recent decades, the importance of trust and commitment has extended beyond conventional interpersonal interactions in psychology. Trust now plays a pivotal role in business partnerships, perceptions of organizations, and attitudes toward specific products or services, which are often internalized by individuals as distinct entities.

The stability of commitment and its growth over time are largely influenced by trust established during the early stages of a relationship. Developing trust at this stage enables mutual predictability of actions

[21], helping to reduce anxiety and promoting positive expectations.

In psychology, customer commitment and loyalty to domestic organizations are rarely the focus of research. These topics are more commonly explored by marketers and sociologists [8; 46; 49; 66]. The mechanisms underlying the development of loyalty and commitment are inadequately studied, with essential components and their respective impacts not yet thoroughly delineated. Consequently, the objective of our study is to perform a theoretical analysis of current research and scholarly contributions in interpersonal psychology, economics, and marketing, to clarify the function of trust in influencing attachment, loyalty, and commitment.

Outline of the Main Material. The Significance of Trust in Interpersonal and Collaborative Relationships. Secure, substantial, and prosperous partnerships are founded on trust. It lays the foundation for the development of attachment and influences its progression toward commitment. J. Bowlby, the pioneer of attachment theory, asserted that trust is established during childhood and is characterized by “basic security” when an infant receives emotional support and protection from their parents or caregivers [14; 23]. During the formative years, an individual's capacity to trust in maturity is influenced by the trust they develop, which in turn impacts their responses to social cues and the formation of relationships later in life [2].

Trust is a multifaceted theoretical concept that encompasses cognitive, emotive, and behavioral components. The model proposed by J.K. Rempel, J.G. Holmes, and M.P. Zanna (1985) identifies three fundamental components of trust in a relational partner: (a) confidence in their dependability, (b) the predictability of their behavior, and (c) the assurance of their support. The capacity to anticipate and foresee the actions of the other party is facilitated by trust, which in turn breeds a sense of security in relationships.

The assessment of the trust object's competence in fulfilling its proclaimed responsibilities is a component of belief in reliability. This dimension involves a logical assessment of the likelihood of competence, honesty, and adherence to high ethical standards. As articulated by M. Yakovleva et al. (2010) [78], D. Johnson & K. Grayson (2005) [34], and L. Hsu (2022) [30], it is frequently associated with cognitive trust.

The predictability of activities is a critical factor in evaluating the consistency and predictability of an individual's behavior. This aspect of trust is fostered by positive experiences within the relationship [18].

The anticipated likelihood of receiving assistance from a trustworthy individual when necessary is represented by the term “confidence in support”. Affective trust is intricately linked to this component. D.J. McAllister (1995) [43] underscores the significance of affective trust in the promotion of interpersonal cooperation, positing that it is the result of emotional connections and a shared sense of support.

Trust in partnerships is a dynamic concept that changes in response to a variety of external influences from the other party. The rational dimensions of the relationship typically dominate, increasing the likelihood of its dissolution, when adverse experiences accumulate and transcend emotional connection.

Trust is not exclusively financially advantageous in the context of commercial partnerships. It enhances communication [21], fosters collaboration [4], provides flexibility in partnerships, reduces risk exposure, and, as a result, reduces transaction costs. In extensive and logistically complex supply chains, actions that are founded on trust and transparent communication are indispensable [39]. Partnership efficacy is improved by trust, which is closely associated with cooperation, as it cultivates a sense of security and confidence. Mouzas et al. (2007) [48] contend that trust promotes the longevity of partnerships, reduces the likelihood of conflict, and enhances cooperation.

Although partnerships require a minimum of two parties to operate under identical conditions, the intensity of trust may vary among them [32]. This discrepancy demonstrates the unique characteristics of the partners and the influence of organizational identity and the ability to effectively manage the relationship.

It is especially important to investigate the influence of trust on recurrent purchase decisions when considering its role in the consumption process [51]. Perceived purchasing risks are mitigated and loyalty is fostered by consumer confidence in a brand, organization, vendor, or product. Consumer satisfaction is frequently elevated as a consequence of trust, which in turn strengthens brand loyalty. A cycle of loyalty is established when content customers who have confidence in a brand are more likely to engage in repeat transactions and recommend the brand to others [36].

A brand's ethical standards, social responsibilities, and digital marketing initiatives all contribute to the development of trust. Consumers are more likely to trust brands that they perceive as ethical. The implementation of corporate social responsibility initiatives serves to fortify trust [29]. The brand's perception is improved by the collaborative efforts of ethics and social responsibility, which in turn encourages consumer engagement with the brand. Brand image development is influenced by the development of effective and high-quality internet marketing initiatives, which cultivate a sense of familiarity and presence that bolsters trust. The significance of brand promotion through digital channels has increased significantly in the era of widespread social media usage. Engaging with consumers on social media platforms promotes transparency, builds trust, and increases their purchasing intentions [27].

However, the quality of products or services and the clarity of communication are the most critical factors in fostering trust. Brand trust is cultivated by consumer contentment with a purchase, which in turn increases long-term loyalty [36]. In this context, satis-

faction is contingent upon the product's suitability for the consumer's needs, rather than merely on its quality. It is imperative to provide information that is both precise and transparent regarding the characteristics of a product or service. A business that is perceived as transparent and sincere by consumers cultivates a dependable brand image, which in turn increases consumer trust and encourages more favorable purchasing behavior [47].

Consumers' routines become increasingly engrained with specific brands or products as a result of their habitual use, which gradually transforms into their identity. Subsequently, emotional mechanisms replace the rational components that previously built consumer confidence in the brand-consumer relationship. R.B. Kim and C. Yan (2019) underscore the importance of emotional connections in the development of trust between consumers and brands. Brands that provide emotionally engaging and positive experiences are more likely to establish trust, thereby fortifying these relationships.

Behavioral predictability is essential for the development of confidence in employer-employee interactions, which is facilitated by consistent organizational support. The likelihood of employees engaging in trust-building actions is increased, and their ability to integrate the company's image into their identity is positively influenced by organizational support. It is essential to cultivate a positive work environment and provide consistent and expeditious service by establishing a robust company culture. M. Barattucci et al. (2021) [10] underscore the importance of an organization's ethical climate in the development of employee trust. Furthermore, transformational leadership is essential for cultivating a workplace that is based on trust [73]. A shared organizational identity is essential for the development of trust, as it fosters a sense of belonging, value, and coherence.

The scientific literature consistently emphasizes the importance of trust in economic relationships and collaborations. It fosters a collaborative environment that not only enhances performance but also encourages collaboration. Trust is influenced by a variety of factors, such as the characteristics of interpersonal relationships or collaborations. Service quality, transparency, organizational identity and support, emotional connections, effective marketing strategies, and corporate social responsibility are the primary components. Organizations that prioritize these domains are more likely to establish trust with their employees, collaborators, and consumers.

Trust as a Basis for Attachment Formation.

Attachment is a fundamental and primary theoretical idea that a neonate experiences. J. Bowlby's hypothesis posits that attachment develops through early interactions with parents or caregivers characterized by trust, emotional support, stability, security, and closeness. The trust a someone cultivates during this developmental phase significantly influences their capacity for trust in adulthood [2; 23].

Trust is a progressive process that requires positive interactions to be strengthened for full development. The emotional bonds and trust in a partner's support are enhanced by the predictability, stability, and consistency of their actions [41]. Thus, trust profoundly influences attachment. Trust is a crucial element of systems that enable individuals to view others as reliable partners and protect resources vital for risk management. Emotional security is an ancillary element that fosters the establishment of trust, thereby leading to a stronger relationship [45].

The formation of attachment in a consumer's relationship with a brand is based on trust. It significantly impacts several consumer behaviors, such as brand loyalty, overall satisfaction, and purchase intentions. In the early stages of this connection, it is crucial to cultivate trust and attachment via straightforward communication and explicit information. Confidence in competency and confidence in benevolence significantly influence consumers' online purchase behavior [26]. Clear communication by brands, especially regarding environmental matters, cultivates consumer trust and thus enhances brand loyalty. According to R. Huaman-Ramirez and D. Merunka (2019) [31], consumers are more predisposed to support firms that fulfill their commitments and cultivate a sense of security and trust.

In the early stages of the consumer-brand relationship, brand experience is essential for fostering attachment. Brands that successfully evoke favorable emotional responses, often through their heritage, are more inclined to foster trust and, hence, attachment [62]. In this scenario, the portrayal of a brand that is both established and seasoned is particularly significant. The attachment of consumers to a brand is profoundly affected by brand experience, brand image, and brand trust, especially within the millennial demographic [38]. Moreover, an effective brand interaction experience with prospective customers on social media can enhance brand perception and customer equity, with brand attachment and trust serving as mediating variables in these dynamics [79].

The concept of "imported trust" is very captivating. Confidence in streamers serves as a compelling incentive for acquiring the products and services they promote in the rapidly growing realm of streamer advertising [77]. Social media platforms enhance consumer trust and attachment by utilizing influencers as middlemen. Consumers exhibit a greater propensity to engage in social commerce when they possess trust in social media influencers [67]. The notion of "imported trust" aimed at attracting new consumers also includes traditional strategies, such as endorsements by celebrities and cultural icons. The trust placed in brand ambassadors is directly tied to the trust placed in the brand itself.

Trust is an essential element of the employee-organization interaction that facilitates the formation of attachment. This relationship is particularly crucial throughout the recruitment process, since it lays the groundwork for a successful collaboration. Organiza-

tional identification serves as a mediating variable, favorably affecting employee loyalty through trust inside the organization [20]. In the first acclimation phase, new employees are more likely to identify with the organization's values and culture if they regard it as trustworthy. During a phase when their picture of the organization is shaped by outward impressions rather than personal experience, this first perception fosters a more robust emotional connection.

The formation of trust during the adaption process is significantly influenced by leadership's role. Confidence in leadership is a vital element in fostering employee allegiance [38]. New employees are more inclined to feel a sense of loyalty and connection to the firm when they perceive its leaders as trustworthy.

The emotional atmosphere during the adaption phase significantly affects trust and attachment. M. Mende and R. Bolton's research primarily examines consumer attachment patterns, revealing that attachment security correlates with heightened happiness and trust, which are essential components in fostering commitment across various partnerships [44]. The connection of new employees to the business can be enhanced by a pleasant emotional atmosphere during induction, which thereafter cultivates a sense of security and belonging.

Building trust during the onboarding process relies on excellent communication. C. Nguyen and M.T. Ha assert that the implementation of appropriate internal communication tools can enhance employee engagement and trust [53]. Establishing a sense of inclusion and trust among new employees is vital for fostering attachment. This is accomplished by supplying them with constant, clear information regarding their responsibilities and the organization.

The notion of organizational citizenship behavior is fundamentally connected to trust and connection during the adaption process. Furthermore, Y. Dai et al. noted that employees are likely to demonstrate increased organizational citizenship behavior when they possess confidence in the organization [20]. This connection is further reinforced by the probability that new employees would perform in the organization's interest when they perceive themselves as valued.

Emotional bonds are formed and the relationship between couples is strengthened by trust, a crucial element in the formation of attachment. It is a crucial element of emotional intimacy and is vital for maintaining the quality, depth, and stability of relationships throughout time. Attachment persists as superficial, instinctual, and reflexive without the presence of trust.

Transition from Attachment to Loyalty: The Role of Trust. To foster loyalty in a relationship, it is essential to create reciprocal trust and understanding, grounded in the predictability and reliability of the partner. In the absence of a robust basis of stability and trust, relationships are prone to ineffectiveness and limitations. In the early stages of a relationship, rational factors predominate; but, as attachment intensifies and is bolstered by loyalty, emotional attributes become more salient. This perspective is corroborated

by the findings of A.N. Albarq (2023) [3], W. Wahyudi and E. Ruswanti (2021) [75], and A. Bisimwa et al. (2019) [13]. Trust is a crucial element in fostering client loyalty, which is intrinsically connected to service quality and consumer happiness, as demonstrated by several research [15; 64].

The quality of products or services, along with their support, is especially crucial throughout the loyalty development phase. S.A. Pratminingsih et al. (2013) [58] emphasize the significance of consumer satisfaction with the purchasing experience in fostering trust in online commerce. Likewise, E. Prasetyo and colleagues (2023) [57] reached analogous conclusions. Their study on the influence of service process satisfaction on online application users revealed a strong relationship between loyalty and trust.

Customer attachment can be strengthened and transformed into loyalty through emotional relationships established by trust [72; 36]. Trust influences consumer pleasure and strengthens the emotional bonds formed during brand interaction, which arise from collaborative experiences. S. Levy and H. Hino (2016) [40] assert that emotional attachment might temporarily retain unsatisfied clients, indicating that trust-based emotional ties can foster loyalty and alleviate unfavorable experiences.

Studies show that previous performance of a brand—that is, its record of successes or failures—defines brand loyalty. Positive brand experiences, according to I. Başer et al. (2016) [11] build trust, which strengthens emotional link and increases brand loyalty.

Within an internal business setting, brand identification acts as a channel between loyalty and confidence [20]. More trust helps one to include the image of the company into their own identity. Loyalty is much influenced by the workplace's seeming dependability as well as by improved recognition. Clear communication, a nice workplace, and consistent leadership help the company to strengthen its sense of security and loyalty. When people feel valued, their likelihood of keeping dedication and involvement in their current employment is much higher.

Thus, trust is an essential element in the evolution of interpersonal or commercial ties from mere attachment to a deeper level of commitment. It serves as an intermediary between the perception of security associated with an organization (or another relational entity) and the resultant pleasant or bad experiences from contacts, including usage, communication, or service.

The ultimate phase of relationship growth is the establishment of loyalty. As loyalty matures and is strengthened by favorable experiences, it transforms into a more essential and emotionally-driven construct: commitment. This deeper connection often entails diminished focus on the rational elements of the partnership, stemming from strengthened emotional bonds. Commitment engenders a robust desire to preserve the relationship, especially under objectively

difficult or adverse conditions [68]. Commitment is a fundamental and persistent component of long-term relationships, as Sternberg highlights in his theory of love. In contrast to loyalty, commitment is marked by an intensified engagement to the relationship and signifies stronger, more stable psychological connections. This degree of commitment requires the readiness to adopt strategies that cultivate and maintain relationships [25; 56].

A strong sense of trust is intricately associated with commitment [24]. Trust is an essential element in transforming loyalty into commitment [45]. Time, favorable collaborative experiences, and emotional intimacy are essential for the cultivation of trust. The move from loyalty to commitment is particularly significant. During this phase, relationship assessments sometimes become subjective, with the object of allegiance exhibiting a halo effect. Trust cultivates collaboration and the achievement of common goals by creating predictability and assurance among partners [76; 69].

Trust is a fundamental element of commitment in organizational interactions, ensuring brand sustainability, economic success, and profitability. Research conducted by G. Baştuğ and associates (2016) elucidates the correlation between productivity, employee commitment, and trust within teams. Affective commitment is significantly influenced by trust, which compels employees to fulfill their obligations and act in the best interests of their employer [28].

Trust is a fundamental component in establishing emotional connections between consumers and brands, crucial for a lasting, reciprocal relationship. P.C. Verhoef (2003) [74] emphasizes the importance of affective connection, cultivated via trust, in retaining current clients and enticing new ones through referrals. A brand with a robust consumer base is more likely to withstand weather-related challenges. Affective strain may stem from negative experiences, substandard product or service quality, deception, and breaches of trust, which can undermine commitment [42; 55].

Consequently, trust is a crucial component in the concluding phase of relationship development. It essentially ensures consistency and stability across many interactions. Trust is the intellectual foundation that underpins commitment, stemming from positive experiences.

Conclusions. Establishing, maintaining, and improving all kinds of interactions in a social setting depend on trust fundamentally. Although it might not directly influence loyalty or dedication, trust is absolutely essential for creating security and serves as a major mediator. Development of trust consists in two main components: Shaped by early experiences of trust and temperament, an individual's inherent (personal) level of trust; ii) the cultivated level of trust resulting from pleasant experiences in relationships, cooperation, or communication.

From the beginning of a relationship, personal trust is absolutely vital. Establishing attachment

requires a basic degree of trust, which lets someone engage in interpersonal, organizational, or financial relationships.

The relationship widens and gets more ordered as the connection develops from positive experiences accumulating and attachment strengthens. Attachment continues to be a part of a fresh, complex construction; a conditional moment of transition to the phase of loyalty results. In both its two forms-i) rational – so promoting a sense of security; ii) emotional – so strengthening emotional ties and attachment-trust acts as a facilitator in the development of loyalty.

Though it does not indicate its ending, commitment marks the last phase of relationship development. At this point, the emotional core of the marriage takes front stage while the logical element loses importance. Under this situation, trust is a basic component of decision-making since the subject of loyalty has a halo effect. When trust is high enough, few behaviors or traits of the other partner in the relationship will invite doubt.

Prospects for Further Empirical Research.

Confirming the conclusions reached in this paper requires empirical study. We think that qualitative research – including personal interviews – should help to support and improve theoretical analysis. Together with the theoretical study, these interviews can help to establish a theoretical model of trust, loyalty, and commitment. After that, this model ought to be tested with a well crafted quantitative survey.

BIBLIOGRAPHY:

1. Adamson I., Chan K.M., Handford D. Relationship marketing: Customer commitment and trust as a strategy for the smaller Hong Kong corporate banking sector. *International Journal of Bank Marketing*. 2003. Vol. 21. № 6/7. P. 347–358.
2. Ainsworth M.D.S., Blehar M.C., Waters E., Wall S. Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale : Erlbaum, 1978.
3. Albarq A.N. The impact of CKM and customer satisfaction on customer loyalty in the Saudi banking sector: the mediating role of customer trust. *Administrative Sciences*. 2023. Vol. 13. № 3. P. 90. DOI: 10.3390/admsci13030090.
4. Al-Hakim L. The role of collaboration and technology diffusion on business performance. *International Journal of Productivity and Performance Management*. 2017. Vol. 66. № 1. P. 22–50. DOI: 10.1108/ijppm-08-2014-0122.
5. Amoako G.K., Neequaye E.K., Kutu-Adu S.G., Caesar L.D., Ofori K.S. Relationship marketing and customer satisfaction in the Ghanaian hospitality industry: An empirical examination of trust and commitment. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*. 2019. Vol. 2. № 4. P. 326–340.
6. Angelie M. P., Elgeka H. W. S., Tjahjoanggoro A. J. "I won't shop anywhere else!": Tokopedia customer's love and trust. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 2023. Vol. 1. № 1. P. 1. DOI: 10.12928/jehcp.v1i1.24935.

7. Aramide K., Johnson E., Adekunle B. Human factor dimensions and workplace climate of food and beverage firms in Lagos State, Nigeria: An empirical paper. *International Journal of Business and Social Science*. 2019. Vol. 10. № 4. DOI: 10.30845/ijbss.v10n4p16.
8. Aurier P., N'goala G. The differing and mediating roles of trust and relationship commitment in service relationship maintenance and development. *Journal of the Academy of Marketing Science*. 2010. Vol. 38. P. 303–325.
9. Bano D. The effect of leadership and teamwork on employee loyalty and organizational trust as a mediating variable. *GMJACS*. 2023. Vol. 13. № 1. P. 54–77. DOI: 10.59263/gmjacs.13.01.2023.287.
10. Barattucci M., Teresi M., Pietroni D., Iacobucci S., Presti A.L., Pagliaro S. Ethical climate(s), distributed leadership, and work outcomes: the mediating role of organizational identification. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. P. 564112. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.564112.
11. Başer I., Cintamür İ. G., Arslan F. M. Examining the effect of brand experience on consumer satisfaction, brand trust and brand loyalty. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2016. Vol. 37. № 2. P. 101–115. DOI: 10.14780/iibd.51125.
12. Baştuğ G., Pala A., Kumartaşlı M., Günel İ., Duyan M. Investigation of the relationship between organizational trust and organizational commitment. *Universal Journal of Educational Research*. 2016. Vol. 4. № 6. P. 1418–1425. DOI: 10.13189/ujer.2016.040619.
13. Bisimwa A., Nuwagaba D., Musigire S. Perceived service quality, trust, customer satisfaction and customer loyalty in the banking sector of Bukavu (East of DR Congo). *Journal of Business and Management Sciences*. 2019. Vol. 7. № 3. P. 100–111. DOI: 10.12691/jbms-7-3-1.
14. Bowlby J. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York : Basic Books, 1988.
15. Budistiawan R., Suryani T. The effect of service quality on customer loyalty with customer satisfaction and trust as the intervening variables at PT Bank Tabungan Negara Persero Tbk of Surabaya Branch Office. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences*. 2018. Vol. 80. № 8. P. 302–308. DOI: 10.18551/rjoas.2018-08.41.
16. Cahyadi F. The influence of brand interactivity, involvement, social media CBE on loyalty: trust as a mediating variable. *IJAEB*. 2023. Vol. 1. № 3. P. 1749–1757. DOI: 10.24912/ijaeb.v1i3.1749-1757.
17. Cambra-Fierro J.J., Polo-Redondo Y. Post-satisfaction factors affecting the long-term orientation of supply relationships. *Journal of Business & Industrial Marketing*. 2011. Vol. 26. № 6. P. 395–406.
18. Colquitt J.A., Scott B.A., LePine J.A. Trust, trustworthiness, and trust propensity: a meta-analytic test of their unique relationships with risk taking and job performance. *Journal of Applied Psychology*. 2007. Vol. 92. № 4. P. 909–927. DOI: 10.1037/0021-9010.92.4.909.
19. Dai Y., et al. The role of organizational trust in enhancing employee loyalty and organizational citizenship behavior. *Journal of Business Research*. 2021. DOI: 10.1016/j.jbusres.2021.05.045.
20. Dai Y., Tang Y., Chen W., Hou J. How organizational trust impacts organizational citizenship behavior: organizational identification and employee loyalty as mediators. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.996962.
21. Dowell D., Heffernan T., Morrison M. A. Trust formation at the growth stage of a business-to-business relationship. *Qualitative Market Research: An International Journal*. 2013. Vol. 16. № 4. P. 436–451. DOI: 10.1108/qmr-06-2011-0006.
22. Edwards M.J.A., Peccei R. Perceived organizational support, organizational identification, and employee outcomes. *Journal of Personnel Psychology*. 2010. Vol. 9. № 1. P. 17–26. DOI: 10.1027/1866-5888/a000007.
23. Erikson E.H. Identity: Youth and crisis. New York: Norton. 1968.
24. Erkmen E. All consumers are the same for the effect of brand citizenship behaviors?: the role of nationality. *International Journal of Marketing Studies*. 2014. Vol. 6. № 3. P. 65–77. DOI: 10.5539/ijms.v6n3p65.
25. Fatma M., Khan I. Corporate social responsibility and brand advocacy among consumers: the mediating role of brand trust. *Sustainability*. 2023. Vol. 15. № 3. P. 2777. DOI: 10.3390/su15032777.
26. Fu S., Ma R., He G., Chen Z., Liu H. A study on the influence of product environmental information transparency on online consumers' purchasing behavior of green agricultural products. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1168214.
27. Gökerik M. The mediating role of brand trust in the effect of social media marketing on repurchase behavior. *Turkish Journal of Marketing*. 2024. Vol. 9. № 2. P. 36–51. DOI: 10.30685/tujom.v9i2.195.
28. Guh W., Lin S., Fan C., Yang C.F. Effects of organizational justice on organizational citizenship behaviors: mediating effects of institutional trust and affective commitment. *Psychological Reports*. 2013. Vol. 112. № 3. P. 818–834. DOI: 10.2466/01.21.pr0.112.3.818-834.
29. Hoong O.C. The effect of corporate social responsibility initiatives on brand perception and consumer behavior: a field survey. *Journal of Administrative and Business Studies*. 2023. Vol. 9. № 3. DOI: 10.20474/jabs-9.3.1.
30. Hsu L. The role of cognitive and affective trust on promoting unethical pro-organizational behavior. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*. 2022. Vol. 10. № 3. P. 600–616. DOI: 10.4236/jhrss.2022.103036.
31. Huaman-Ramirez R., Merunka D. Brand experience effects on brand attachment: the role of brand trust, age, and income. *European Business Review*. 2019. Vol. 31. № 5. P. 610–645. DOI: 10.1108/ebr-02-2017-0039.
32. Jarratt D., Ceric A. The complexity of trust in business collaborations. *Australasian Marketing Journal*. 2015. Vol. 23. № 1. P. 2–12. DOI: 10.1016/j.ausmj.2014.10.002.
33. Jeyhan R. The effect of working environment, trust in management, and job satisfaction. *Journal of Multidisciplinary Issues*. 2022. Vol. 2. № 1. P. 1–9.
34. Johnson D., Grayson K. Cognitive and affective trust in service relationships. *Journal of Business*

Research. 2005. Vol. 58. № 4. P. 500–507. DOI: 10.1016/S0148-2963(03)00140-1.

35. Jun S., Yi J. What makes followers loyal? The role of influencer interactivity in building influencer brand equity. *Journal of Product & Brand Management*. 2020. Vol. 29. № 6. P. 803–814. DOI: 10.1108/jpbm-02-2019-2280.

36. Junaedi A. T., Wijaya E., Manullang M.D.R. Building consumer satisfaction to improve consumer trust through service quality and consumer experience in JNE Pekanbaru. *Jurnal Aplikasi Manajemen*. 2020. Vol. 18. № 3. P. 504–510. DOI: 10.21776/ub.jam.2020.018.03.10.

37. Kim B. Unstable jobs cannot cultivate good organizational citizens: the sequential mediating role of organizational trust and identification. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. Vol. 16. № 7. P. 1102. DOI: 10.3390/ijerph16071102.

38. Kim R.B., Yan C. Effects of brand experience, brand image and brand trust on brand building process: the case of Chinese millennial generation consumers. *Journal of International Studies*. 2019. Vol. 12. № 3. P. 9–21. DOI: 10.14254/2071-8330.2019/12-3/1.

39. Lee C., Kim S. Impact of information sharing on trust and commitment level in the supply chain: Focus on Korea's three new core industries. *Operations and Supply Chain Management: An International Journal*. 2023. P. 17–24. DOI: 10.31387/oscm0520369.

40. Levy S., Hino H. Emotional brand attachment: a factor in customer-bank relationships. *The International Journal of Bank Marketing*. 2016. Vol. 34. № 2. P. 136–150. DOI: 10.1108/ijbm-06-2015-0092.

41. Lewicki R.J., Tomlinson E.C., Gillespie N. Models of interpersonal trust development: Theoretical approaches, empirical evidence, and future directions. *Journal of Management*. 2006. Vol. 32. № 6. P. 991–1022. DOI: 10.1177/0149206306294405.

42. Li F., Zhang S., Yang X. Moral integrity and relationship commitment: an empirical examination in a cross-cultural setting. *Journal of Business Ethics*. 2016. Vol. 151. № 3. P. 785–798. DOI: 10.1007/s10551-016-3246-z.

43. McAllister D.J. Affect- and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of Management Journal*. 1995. Vol. 38. № 1. P. 24–59. DOI: 10.2307/256727.

44. Mende M., Bolton R. Why attachment security matters. *Journal of Service Research*. 2011. Vol. 14. № 3. P. 285–301. DOI: 10.1177/1094670511411173.

45. Mikulincer M., Shaver P.R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press, 2007.

46. Mikulincer M., Shaver P.R. Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*. 2005. Vol. 12. № 2. P. 149–168.

47. Mohammad V.M. Consumer trust towards content marketing of food & beverage businesses on Instagram: empirical analysis of Taiwanese and Singaporean consumers. *International Journal of Business and Administrative Studies*. 2020. Vol. 6. № 2. DOI: 10.20469/ijbas.6.10002-2.

48. Mouzas S., Henneberg S.C., Naudé P. Trust and reliance in business relationships. *European Journal of*

Marketing. 2007. Vol. 41. № 9/10. P. 1016–1032. DOI: 10.1108/03090560710773327.

49. Mungra Y., Yadav P.K. The mediating effect of satisfaction on trust-commitment and relational outcomes in manufacturer-supplier relationship. *Journal of Business & Industrial Marketing*. 2020. Vol. 35. № 2. P. 219–230.

50. Myhr N., Spekman R.E. Collaborative supply-chain partnerships built upon trust and electronically mediated exchange. *Journal of Business & Industrial Marketing*. 2005. Vol. 20. № 4/5. P. 179–186. DOI: 10.1108/08858620510603855.

51. Nasution N.F.U., Mesra B., Daulay T., Surya E.D., Siregar N.A. The analyze effect of service marketing mixes on purchase decisions of consumers which mediated by consumer trust to use service of JNE main branch Medan. *International Journal of Management, Economic and Accounting*. 2023. Vol. 1. № 2. P. 514–527. DOI: 10.61306/ijmea.v1i2.52.

52. Natalia U., Rizan M., Rahmi R. The influence of celebrity endorser toward emotional attachment and brand trust that impact to purchase intention. *Jurnal Dinamika Manajemen Dan Bisnis*. 2021. Vol. 4. № 2. P. 1–20. DOI: 10.21009/jdmb.04.2.1.

53. Nguyen C., Ha M.T. The interplay between internal communication, employee engagement, job satisfaction, and employee loyalty in higher education institutions in Vietnam. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2023. Vol. 10. № 1. DOI: 10.1057/s41599-023-01806-8.

54. Panda T.K., Kumar S., Pandey, K.K. The effect of employee's mindfulness on voluntary pro-environment behaviour at the workplace: the mediating role of connectedness to nature. *An International Journal*. 2022. Vol. 29 № 10. P. 3356–3378. <https://doi.org/10.1108/BIJ-05-2021-0237>.

55. Panda T.K. Effects of service quality and salesperson characteristics on consumer trust and relationship commitment: an empirical study on insurance buyers in India. *The Journal of Business Perspective*. 2013. Vol. 17. № 4. P. 285–292. DOI: 10.1177/0972262913505370.

56. Pane K.A., Mustika M.D., Sjabadhyini B. Is trust necessary to increase loyalty in adult consumers? *Psikodimensia*. 2018. Vol. 17. № 2. P. 146. DOI: 10.24167/psidim.v17i2.1658.

57. Prasetyo E.B., Oetomo H., Liestyana Y., Sukarno A., Sutanto H. Analysis of e-service quality, e-trust, promotion, e-customer satisfaction, and e-customer loyalty of Flip application customers in the special region of Yogyakarta. *Journal of International Conference Proceedings*. 2023. Vol. 6. № 6. P. 1–15. DOI: 10.32535/jicp.v6i6.2642.

58. Pratminingsih S.A., Lipuringtyas C., Rimenta T. Factors influencing customer loyalty toward online shopping. *International Journal of Trade, Economics and Finance*. 2013. Vol. 4. № 2. P. 104–110. DOI: 10.7763/ijtef.2013.v4.268.

59. Pratminingsih S.A., Sondari N.B., Adeilfi M.F. The effect of web quality and trust on repurchase intention in online shopping. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*. 2021. Vol. 32. № 3. P. 9514–9520.

60. Ramaseshan B., Stein A. Connecting the dots between brand experience and brand loyalty: the mediating role of brand personality and brand relationships.

Journal of Brand Management. 2014. Vol. 21. № 7–8. P. 664–683. DOI: 10.1057/bm.2014.23.

61. Rempel J.K., Holmes J.G., Zanna M.P. Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. Vol. 49. № 1. P. 95–112. DOI: 10.1037/0022-3514.49.1.95.

62. Rose G.M., Merchant A., Orth U.R., Horstmann F. Emphasizing brand heritage: does it work? and how? *Journal of Business Research*. 2016. Vol. 69. № 2. P. 936–943. DOI: 10.1016/j.jbusres.2015.06.021.

63. Rotenberg K.J. Interpersonal trust during childhood and adolescence. Cambridge : Cambridge University Press, 2010.

64. Setiawan H., Sayuti A. Effects of service quality, customer trust and corporate image on customer satisfaction and loyalty: an assessment of travel agencies customer in South Sumatra Indonesia. *IOSR Journal of Business and Management*. 2017. Vol. 19. № 5. P. 31–40. DOI: 10.9790/487X-1905033140.

65. Shukla P., Banerjee M., Singh J. Customer commitment to luxury brands: antecedents and consequences. *Journal of Business Research*. 2016. Vol. 69. № 1. P. 323–331. DOI: 10.1016/j.jbusres.2015.08.004.

66. Siguaw J.A., Simpson P.M., Baker T.L. Effects of supplier market orientation on distributor market orientation and the channel relationship: the distributor perspective. *Journal of Marketing*. 1998. Vol. 62. № 3. P. 99–111.

67. Sohaib O. Social networking services and social trust in social commerce. *Journal of Global Information Management*. 2021. Vol. 29. № 2. P. 23–44. DOI: 10.4018/jgim.2021030102.

68. Sternberg R.J. A triangular theory of love. *Psychological Review*. 1986. Vol. 93. № 2. P. 119–135.

69. Surra C.A., Hughes D.K. Commitment processes in accounts of the development of premarital relationships. *Journal of Marriage and the Family*. 1997. Vol. 59. № 1. P. 5–21. DOI: 10.2307/353658.

70. Ta H., Esper T.L., Ford K., Garcia-Dastuge S. Trustworthiness change and relationship continuity after contract breach in financial supply chains. *Journal of Supply Chain Management*. 2018. Vol. 54. № 4. P. 42–61.

71. Tabrani M., Amin M., Nizam A. Trust, commitment, customer intimacy and customer loyalty in Islamic banking relationships. *International Journal of Bank Marketing*. 2018. Vol. 36. № 5. P. 823–848.

72. Taghipourian M., Bakhsh M. Brand attachment on service loyalty in banking sector. *International Journal of Marketing Studies*. 2016. Vol. 8. № 5. P. 146–153. DOI: 10.5539/ijms.v8n5p146.

73. Trong Tuan L. The linkages among leadership, trust, and business ethics. *Social Responsibility Journal*. 2012. Vol. 8. № 1. P. 133–148. DOI: 10.1108/17471111211196629.

74. Verhoef P.C. Understanding the effect of customer relationship management efforts on customer retention and customer share development. *Journal of Marketing*. 2003. Vol. 67. № 4. P. 30–45. DOI: 10.1509/jmkg.67.4.30.18685.

75. Wahyudi W., Ruswanti E. The effect of service quality, trust and satisfaction of banks customer loyalty. *International Journal of Research and Review*. 2021. Vol. 8. № 4. P. 293–307. DOI: 10.52403/ijrr.20210436.

76. Wieselquist J., Rusbult C.E., Foster C.A., Agnew C.R. Commitment, pro-relational behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 77. № 5. P. 942–966. DOI: 10.1037/0022-3514.77.5.942.

77. Xie Q., Mahomed A.S.B., Mohamed R., Subramaniam A. How live streamers can motivate consumers' purchase intention: an empirical study based on social presence, trust, and innovation acceptance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2024. Vol. 14. № 3. DOI: 10.6007/ijarbss/v14-i3/20971.

78. Yakovleva M., Reilly R.R., Werko R. Why do we trust? Moving beyond individual to dyadic perceptions. *Journal of Applied Psychology*. 2010. Vol. 95. № 1. P. 79–91. DOI: 10.1037/a0017102.

79. Yu X., Yuan C. How consumers' brand experience in social media can improve brand perception and customer equity. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*. 2019. Vol. 31. № 5. P. 1233–1251. DOI: 10.1108/apjml-01-2018-0034.

80. Zahira A., Ratnawati A., Suhendi S. The effect of consumer's perceived ethicality on purchase intention through brand trust (case study of Indofood and Unilever). *Business Review and Case Studies*. 2023. Vol. 4. № 1. P. 23–35. DOI: 10.17358/brcs.4.1.23.

81. Zolin R., Gibbons D.E. How emergent roles and structures create trust in hastily formed interorganizational teams. *Sage Open*. 2014. Vol. 4. № 2. DOI: 10.1177/2158244014533555.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EXPERIENCING LONELINESS IN ADULTHOOD

Останніми роками зростає визнання епідемії самотності та її глибокого впливу на психічне здоров'я й соціальне благополуччя в сучасному суспільстві. Явище самотності виходить за межі географічних кордонів, впливаючи на людей різних вікових груп, соціально-економічного статусу та культурного контексту. Відповідно актуалізується потреба наукового переосмислення проблеми переживання самотності в дорослому віці.

Метою статті є висвітлення особливостей переживання самотності в дорослому віці. Аналізуючи праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, визначили основні підходи до тлумачення поняття «переживання самотності».

Складність трактування самотності зумовлена бінарною, суперечливою (індивідуальною та соціальною) сутністю людини, різноманітністю форм і відображення самотності. Розбіжність поглядів полягає в тому, що сьогодні феноменологія, соціальні та психологічні механізми самотності вивчені недостатньо. Дослідження показують, що люди визначають дорослість через психологічні характеристики, а не через соціально-демографічні. Симптоми самотності варіюються від психологічних до фізичних. Для опису почуття самотності використовують такі прикметники, як тривожність, жалість до себе, смуток, душевна порожнеча, сором. Самотність – це скоріше емоція в русі, ніж щось постійне чи фіксоване. До самотності в дорослому віці потрібно підходити через стосунки між людьми, оскільки вона постійно формується в складності їхнього повсякденного життя. У висновку наголошено: на кожному з етапів дорослості (рання дорослість, середня дорослість, пізня дорослість) змінюються підходи до усвідомлення власної самотності, зростає глибинність переживань, будуються нові життєві сценарії. Розуміння того, які фактори пов'язані із самотністю дорослих людей і як вона впливає на психологічне благополуччя, є важливим для розроблення ефективних втручань (інтервенцій), спрямованих на подолання негативних наслідків цього явища.

Ключові слова: самотність, усамітнення, дорослість, етапи дорослості, переживання самотності.

In recent years, there has been growing recognition of the loneliness epidemic and its profound impact on mental health and social well-being in modern society. The phenomenon of loneliness transcends geographical boundaries, affecting people of different age groups, socio-economic backgrounds and cultural contexts. Accordingly, the need for a scientific rethinking of the problem of experiencing loneliness in adulthood is becoming more urgent.

The aim of the article is to highlight the peculiarities of experiencing loneliness in adulthood. By analysing the works of domestic and foreign researchers, the main approaches to the interpretation of the concept of "loneliness" are identified.

The complexity of interpreting loneliness is due to the binary, contradictory (individual and social) nature of a person, the variety of forms and manifestations of loneliness. The divergence of views lies in the fact that to date, the phenomenology, social and psychological mechanisms of loneliness have not been studied sufficiently. Studies show that people today define adulthood through psychological characteristics rather than socio-demographic ones. Symptoms of loneliness range from psychological to physical. Adjectives such as anxiety, self-pity, sadness, emptiness, and shame are used to describe the feeling of loneliness. Loneliness is an emotion in motion rather than something permanent or fixed. Loneliness in adulthood needs to be approached through relationships between people, as it is constantly shaped by the complexity of their daily lives.

The conclusion is that at each stage of adulthood (early adulthood, middle adulthood, late adulthood), approaches to the awareness of loneliness change, the depth of experiences increases, and new life scenarios are built. Understanding what factors are associated with adult loneliness and how it affects psychological well-being is important for developing effective interventions aimed at overcoming the negative consequences of this phenomenon.

Key words: loneliness, solitude, adulthood, stages of adulthood, experience of loneliness.

УДК 159.9+316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.25>

Малімон В.І.

к.держ.упр., доцент,
докторант кафедри соціальної психології
Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника

Постановка проблеми. Самотність – це аверсивне психологічне переживання, яке виникає, коли люди відчувають брак близькості або зв'язку в соціальних відносинах (за визначенням Американської психологічної асоціації). Самотність є поширеним явищем в індустріально розвиненому світі, яке дедалі більше поширюється (настала «ера самотності»). Сучасна культура створила парадокс: з одного боку, ми прагнемо й шукаємо близькості та інтимних стосунків, а з іншого боку,

наші соціальні умови не сприяють розвитку тих самих людських стосунків, яких ми прагнемо.

Самотність – це складний багатовимірний феномен, що містить елементи смутку й радості, страху й душевного болю. Відчуття самотності за своєю суттю є дуже суб'єктивним і має вікові та гендерні особливості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вікові аспекти проблеми самотності розглядалися в роботах О. Грановської, Т. Кулаєвої, М. Мов-

чана, Н. Олейник, у яких обґрунтовано, що почуття самотності виникає в ранньому дитинстві й набуває різних форм прояву, інтенсивності та частоти на наступних етапах онтогенезу.

Дослідниця В. Бедан [3], відповідно до домінування одного з компонентів схильності до переживання самотності, виокремила емоційний, когнітивний і конативно-регулятивний типи самотності. Окрім того, за функціональним складником схильності до переживання самотності розкрито сутність самотворчого, адаптивного й саморуйнівного типів самотності.

Дослідниця Н. Олейник розвинула теорію емоційного одинацтва в епоху глобалізації [9]. Ця теорія висуває гіпотезу, що самотність може бути не лише наслідком відсутності соціальних зв'язків, а й результатом відчуття емоційного відокремлення від інших. Також значущою є теорія соціального дефіциту, яка вказує на те, що самотність виникає внаслідок відсутності задоволення від соціальних контактів і відчуття відсутності соціальної підтримки.

На слушну думку дослідниці Т. Кулаєвої [6, с. 3], переживання самотності набуває найбільшого рівня в дорослому віці (хоча витоки, корені цього переживання можна знайти ще в підлітковому віці особистості, а подекуди й у дитячому віці), коли людина вирішує більшість своїх життєвих цілей, таких як створення родини, професійна й особистісна реалізація, побудова «ком'юніті», тобто соціальних ресурсно-підтримувальних зв'язків. І тому дуже важливо розглянути певну специфіку переживання самотності дорослої особистості на кожному етапі дорослого життя.

Отже, **метою статті** є висвітлення особливостей переживання самотності в дорослому віці.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проблем самотності дорослих людей є вкрай актуальним у контексті особливостей розвитку суспільства XXI століття. Трансформаційні зміни елементів соціальної культури, високий ступінь соціального й освітнього розшарування, роз'єднаність людей у мегаполісах, поширеність віртуального спілкування – на це й багато що інше звертають увагу автори, які досліджують передумови розвитку самотності.

Самотність як психічний феномен співвідноситься з категоріями почуття/емоція/афект, переживання, стан, процес, ставлення тощо. Самотність як почуття означає переживання людиною своєї відмінності від інших людей, що спричиняє виникнення певного психологічного дискомфорту. Відчуття неприйняття особистості соціальним середовищем пов'язане з усвідомленням відсутності близьких (інтимних) стосунків, оснований на любові, дружбі й партнерстві.

Вітчизняна дослідниця Я. Башманівська [1] визначає самотність як складний внутрішній і соціальний стан людини, що характеризується її відчуженням від процесу суспільного буття, суттєвим зниженням рівня соціальної активності, емоційною

пригніченістю, зменшенням або втратою соціальних контактів, відсутністю духовної спорідненості з іншими людьми. Дослідниця розрізняє самотність та усамітнення, що є процесом добровільного, тимчасового уникнення соціальних контактів з метою активної внутрішньої діяльності, спрямованого на самопізнання й духовний розвиток. Усамітнення є позитивним чинником самовдосконалення й розвитку особистості.

Дослідниця О. Грановська [4] визначає самотність як внутрішнє переживання, певний стан свідомості, що проявляється як інтимність, потайливість, переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків і спілкування. Вона також розрізняє самотність, фізичну ізоляцію та творче усамітнення й зазначає, що самотність є станом, котрий переважно негативно сприймається суб'єктом. Самотня людина переживає нестачу різних соціальних зв'язків, які сприймаються негативно й супроводжуються синдромом дистресу.

Вітчизняний філософ М. Мовчан [7] визначає самотність як стан людини, що виражає певну форму самосвідомості та показує порушення реальних зв'язків і відносин внутрішнього світу особистості, а також відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття й визнання себе іншими людьми.

Дослідниці О. Саннікова, В. Бедан та Л. Гусак [12] звертають увагу на таку властивість особистості, як схильність до переживання самотності. Ця властивість полягає в прихильності до певної активності й виявляється в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах. В емоційних ситуаціях особистість із такою схильністю проявляє готовність реагувати переживанням самотності.

Основні типи самотності, представлені американськими психологами В. Садлер (W. Sadler) і Т. Джонсон (T. Johnson) у роботі «Від самотності – до аномії» (From loneliness to anomie) [24]: космічний, культурний, соціальний і міжособистісний. На їхню думку, усі типи самотності мають спільне – це «форма самосвідомості, що свідчить про розрив основної мережі стосунків і зв'язків, що становлять життєвий світ особистості». Стрес у головних сферах внутрішнього світу людини спричиняє самотність, причому зміна критеріїв і ступеня фрустрації визначає тип самотності.

Космічна самотність, найбільш складна, актуалізує три форми самосприйняття: 1) осягнення себе як цілісної реальності та співвіднесення з природою і космосом; 2) причетності до містичних, таємничих аспектів життя, гранично близьких до Бога або до начал буття; 3) віри людини в специфічність своєї долі або причетності до великої історичної місії. Третя форма прояву космічної самотності спостерігається в людей, не задоволених свідомістю власної унікальності й величчя своєї долі.

Культурна самотність – переживання розриву зв'язку людей із власною культурною спадщиною,

традиційними нормами і цінностями – основою уявлень людини про себе, навколишній світ, своє місце в ньому. Цей вид самотності зумовлений міграцією, соціокультурними змінами, концептуальною трансформацією ціннісних орієнтирів, інтелектуальним і моральним розвитком особистості, що призводить до ускладнення в спілкуванні з колись близькими людьми.

Соціальна самотність проявляється у взаєминах особистості й окремої групи, виражається в таких формах соціальної ізоляції, як вигнання, остракізм, неприйняття, відставка. Людина відчуває себе сторонньою, непотрібною й у разі невміння прийняти на себе відповідну соціальну роль. Зростання соціальної самотності пояснюється низкою таких сприятливих чинників, поділ суспільства на класи та зростаюча соціалізація, мобільність соціальних кордонів, короткострокове існування груп, невідповідність між рівнем соціальних очікувань і реальною ситуацією, пов'язаною зі зневагою, приниженням соціальної ролі людини, її інтелектуальних і професійних якостей. Занепокоєння про своє соціальне становище, тривога щодо соціальної ідентичності спонукає людей активно включатися в спілкування, соціальну діяльність.

Міжособистісна самотність пов'язана із соціальною самотністю й викликана переживанням людини з приводу відсутності визнання її унікальності й духовного зв'язку з конкретною, значущою для неї особистістю [24].

Відомий зарубіжний дослідник Р. Вейс (R. Weiss) [25] виокремив шість соціальних потреб, незадоволення яких сприяє виникненню почуття самотності. Це потреби у прив'язаності, соціальній інтеграції, турботі, підтвердженні власної цінності, відчутті надійного союзу й орієнтації в стресових ситуаціях. Як і передбачала теорія прив'язаності, R. Weiss стверджував, що дружба доповнює, але не замінює близькі, інтимні стосунки з партнером у запобіганні самотності. Він припустив, що люди з особливими проблемами в стосунках можуть відчувати дуже різні типи самотності, які можна поділити на дві окремі групи: емоційну та соціальну самотність. Соціальна самотність – це негативні почуття, пов'язані з незадовільною асоціацією з бажаною групою; емоційна самотність – це негативні почуття, пов'язані з незадовільною асоціацією з інтимними стосунками. Дослідник також поділяє самотність на гостру й хронічну, вважаючи, що необхідно враховувати відмінності між ними.

Зарубіжні дослідники Дж. Качіоппо (J. Sascioppo) та Л. Хауклі (L. Hawkley) [17; 18] розробили модель самотності, відповідно до якої соціальна ізоляція сприймається як ситуація небезпеки. Таке сприйняття, у свою чергу, викликає готовність розглядати соціальне середовище як загрозливе. Неусвідомлене відчуття соціальної загрози породжує упередження щодо несамотніх людей. Одинокі люди бачать світ більш ворожим і негативно оцінюють соціальні зв'язки. Негативні соціальні очікування мають тенденцію зумовлювати пове-

дінку інших людей, що тим самим підтверджує очікування самотніх. Таким чином, запускається механізм самоздійснюваного пророцтва: самотні люди активно дистанціюються від потенційних соціальних партнерів, навіть якщо вважають, що виникнення соціальної дистанції не залежить від цих людей. Таким чином, виникає замкнене коло самотності, що передбачає почуття ворожості, тривоги, песимізму, викликає стрес і знижує самооцінку, а також активізує нейробіологічні й поведінкові механізми, які негативно впливають на здоров'я.

Вітчизняна дослідниця В. Бедан [2], вивчаючи причини виникнення суб'єктивного переживання самотності, установила, що вони найчастіше пов'язані із суб'єктивним благополуччям, якістю й сенсом життя, психологічним благополуччям, самоорганізацією життя, екзистенційними ресурсами, психоемоційним вигоранням, депресивністю, почуттям провини, тривоги, дефіцитом спілкування, товариськістю, ціннісними та смислотворчими орієнтаціями, життєстійкістю, самоактуалізацією, самодостатністю, самоставленням, конфліктністю, асертивністю, адаптивністю, соціальним інтелектом, автономністю, товариськістю, комунікативними якостями особистості, рефлексивністю, інноваційним потенціалом тощо.

Науковці Ф. Зімбардо, Є. Ільїн, І. Кон, О. Леонтьєв установили, що існує зв'язок між самотністю й самооцінкою. Вчені довели, що неадекватна самооцінка негативно впливає на можливості особистості до встановлення та збереження стосунків, виступаючи серйозним бар'єром у соціальній взаємодії. Здійснюючи регулятивну функцію в діяльності особистості, самооцінка впливає на ефективність діяльності, вибір і постановку цілей, а також на мотивацію досягнення мети. Так, надмірно низький рівень оцінки своєї соціальної привабливості й невпевненість у своїх силах зумовлюють поглиблення відчуття самотності в осіб раннього дорослого віку [13].

Зазначимо, що дорослість є найменш вивченим періодом онтогенезу, для якого характерні найвищий рівень розвитку духовних, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей людини. На цьому етапі виникають специфічні особливості Я-концепції, спонукальної та емоційної сфер особистості, змінюється спосіб життєдіяльності (створення сім'ї, сімейні стосунки, батьківські функції, кар'єра, творчі досягнення тощо).

У найширшому розумінні дорослою називають будь-яка людину, визнану такою в тому суспільстві, до якого вона належить. На думку зарубіжного дослідника М. Ноулза (M. Knowles) [22], відомого фахівця в галузі освіти дорослих, людина є дорослою тією мірою, якою вона бере відповідальність за своє життя. Подібної думки дотримуються й вітчизняні фахівці, називаючи дорослою людину, яка досягла фізіологічної, психічної та соціальної зрілості, має певний життєвий досвід, сформований високий (і постійно зростаючий) рівень само-

свідомості, виконує ролі, традиційно закріплені суспільством за дорослими людьми, і бере на себе повну відповідальність за своє життя й поведінку [5]. Крім того, на дорослу людину покладається відповідальність не лише за реалізацію власного життєвого покликання, а й за долю інших людей. Вона мусить вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати професійні й особистісні випробування, переживати втрати.

Вітчизняний дослідник В. Моргун [8] виокремлює молодість (19–30 років), дорослість (31–45 років), зрілість (46–60 років), старість (61 рік і довгожителство).

Характеризуючи дорослість, у вітчизняній науковій літературі часто виокремлюють стадії ранньої дорослості (від 20 до 40 років) та зрілої дорослості (від 40 до 60 років) [14, с. 7].

Традиційно статус дорослого визначався досягненням повноліття або встановленого законом віку повноліття, який у більшості юрисдикцій становить 18 років, або досягненням соціально-демографічних етапів, таких як кар'єра, одруження й батьківство. Ці традиційні віхи дорослості були основними стовпами психологічних моделей розвитку впродовж життя в 1950–1960-х роках (Erikson, 1963; Havighurst, 1953), коли шляхи до дорослості були відносно одноманітними, люди починали довгострокову кар'єру, одружувалися й народжували дітей.

Ми опираємося на вікову періодизацію, запропоновану Г. Крейґом (G. Craig) (рання дорослість, середня дорослість і пізня дорослість). Відповідно до цієї періодизації, головними проблемами становлення особистості в період ранньої дорослості є досягнення ідентичності з іншими дорослими та близькості. Близькість є єднанням двох ідентичностей, але без утрати кожним індивідумом своїх неповторних особливостей. Близькість – основа кохання, що передбачає коливання емоцій по лініях «інтерес – збудження» й «задоволення – радість». До того ж любов може супроводжуватися почуттям ревності, що може виражатися емоціями гніву, смутку, агресії тощо [6, с. 42].

На думку відомого дослідника Е. Еріксона (E. Erikson), завдання стадії післяпідліткового й раннього підліткового віку, а саме стадії раннього дорослого життя, полягає в придбанні близькості – здатності прив'язувати себе до інтимних і супутніх відносин і здатності зберігати вірність таким стосункам, навіть за доволі значних жертв і компромісів. Запобігання особистому досвіду (досвіду повної групової солідарності, близькості, менторського впливу тощо) від «страху втратити його» може призвести до глибокого вражаючого почуття самовідторгнення й ізоляції. З іншого боку, як зазначає Е. Еріксон, існують форми партнерства, еквівалентні «ізоляції двох», які захищають обох партнерів від необхідності продовжувати особистісне зростання й перейти до наступного етапу – продуктивного [21].

Як зазначає вітчизняний дослідник Р. Павелків [10], окрім вибору партнера й створення сім'ї,

специфіка ранньої дорослості пов'язана з професійним самовизначенням та оволодінням обраною професією під час професійної підготовки, тривалість якої завдяки науково-технічному прогресу на цей момент значно розширена. Саме в молодості людина утверджує себе в обраній справі, набуваючи належну професійну майстерність. Дослідник Р. Павелків вважає, що саме в ранній дорослості людина має не тільки найвищу працездатність, а й ще цілком здатна впоратися з найбільшими фізичними навантаженнями та психічними випробуваннями, також має можливість оволодівати комплексними способами розумової діяльності. Згідно із цим підходом, життєвий етап ранньої дорослості – найбільш вдалий етап для набуття необхідних для обраного професійного шляху знань, навичок і вмінь у комплексі з розвитком спеціальних особистісних і функціональних якостей (до таких якостей можна зарахувати менеджерські (організаторські) здібності, схильність до вияву ініціативи, мужність, креативність, швидкість і влучність реакції, точність тощо).

Відчуття самотності в цей період життя виникає, якщо людина не в змозі реалізуватися в значущих для неї сферах життя. Тут велике значення має не стільки відчуття неможливості реалізувати себе як таке, скільки ретроспективна оцінка нереалізованості й утрата перспектив у цій площині. Хоча варто зазначити, що така ретроспективна оцінка може змінити ієрархію реалізації в різних сферах життєдіяльності, коли невдача в одній із них може компенсуватися успіхом в іншій, також цінній і важливій для особистості. Незважаючи на сприятливі для людини в періоді ранньої дорослості можливості створити близькі взаємини з іншою особистістю, люди цього віку сьогодні часто лишаться самотніми. Згідно з думкою Г. Крейґа (G. Craig), суспільство сприймає таких людей у двох протилежних іміджах: 1) вільні й самодостатні жителюби; або 2) фізично та психологічно непривабливі невдахи. Характерно, що в цих іміджах самотніх осіб очима суспільства можна помітити гендерну нерівність, оскільки саме чоловіків частіше сприймають у першій іпостасі, тоді як самотні жінки постають у другій – у доволі непривабливому образі «старих дів» [20].

Період середньої дорослості людини пов'язаний із високим рівнем соціальної інклюзії на тлі вирішення великої кількості життєвих завдань. Це, згідно з Г. Крейґа (G. Craig), є своєрідний проміжний етап, що охоплює період життя людини від 40 до 60 років. Зрозуміло, що ці межі доволі умовні, а тривалість середньої дорослості в кожної людини буває різною, адже особистість здатна себе зараховувати чи, навпаки, не зараховувати до такої групи залежно від особливостей свого життя: наявності або відсутності дітей, віку своїх дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо. Упродовж середньої дорослості головними сферами життя продовжують залишатися професійна діяльність і сімейні взаємини. Але соціально ситу-

ація розвитку порівняно з ранньою дорослістю суттєво змінюється, оскільки від ситуації організації відповідних сторін життя, оволодіння вибраною професією і створення сім'ї особистість переходить до реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності й сімейних стосунках [6, с. 46].

Середня дорослість, особливо тоді, коли людина здорова, сповнена сил і досвіду, є вершиною життєвого шляху особистості. Людина до цього часу досягає професійної майстерності, певного становища в суспільстві, у її руках зосереджені функції управління різноманітними сферами життя.

У період зрілості може змінитися сімейне життя людини внаслідок того, що діти, які виросли, як правило, залишають сім'ю. Це вимагає видозміни подружніх стосунків, у зв'язку з чим вітчизняна дослідниця О. Столярчук зазначає, що одні подружні пари, які прожили разом десятки років, починають із подивом удивлятися одне в одного й, з'ясувавши, що стали чужими людьми, розлучаються, в інших, навпаки, спостерігається ренесанс почуттів [11].

Період пізньої дорослості пов'язаний із піком соціальних досягнень, відходом дітей, відходом батьків, підготовкою до нового етапу життя – пенсії. На цей момент у психологічній науці мало вивчено питання, які стосуються людей похилого віку, більшість досліджень присвячені дітям, юнакам, періоду зрілості. Отже, гостро постає проблема пристосування людей пізнього дорослого віку до нового соціального статусу, проблема існування цієї категорії людей без родичів, відповідно, зростає необхідність комплексних наукових досліджень цієї вікової спільноти. Нерідко пізній дорослий вік людини супроводжує таку тяжку подію, як утрата близьких людей, і пов'язаний із цим стан самотності. Це є важливим фактором, що визначає переживання людини й відповідну їм поведінку [6, с. 48].

Дослідження показують, що люди сьогодні визначають дорослість через психологічні характеристики, а не через соціально-демографічні. Наприклад, у нещодавньому опитуванні 55% американських респондентів у віці 18–25 років підтримали довгострокову кар'єру як визначення статусу дорослої людини, 26% – шлюб, а 33% – батьківство (Sharon, 2016). На противагу цьому, пункти «приймати відповідальність за наслідки своїх дій», «приймати самостійні рішення» та «розвивати в собі більше уваги до інших» підтримали 96%, 95% і 82% вибірки відповідно (Sharon, 2016). Таким чином, найчастіше схвалювані характеристики дорослості були психологічними, а не соціально-демографічними, що визначає психологічний розвиток як такий, що відбувається впродовж дорослого життя поза межами традиційних соціальних ролей працівника, подружжя й батьків [27].

Попередні дослідження оцінювали визначальні характеристики дорослості за допомогою шкали

«маркери дорослості» (Markers of Adulthood, MoA) [15], що індексує частку учасників, які вважають певні характеристики важливими для статусу дорослої людини. Шкала MoA розроблена на початку 1990-х років і нещодавно переглянута й оновлена [23]. Хоча оновлена шкала MoA включає деякі психологічні характеристики, які описують статус дорослого, такі як прийняття відповідальності за свої дії та самостійне прийняття рішень щодо своїх переконань і цінностей, інші важливі якості не включені, наприклад, покладання на свої здібності й віра в них [28]. Щоб оцінити широкий спектр психологічних якостей дорослості, дослідники Меґан Райт (Megan Wright) і Софі фон Штумм (Sophie von Stumm) розробили оригінальну шкалу на основі таксономії CARES, яка визначає п'ять якостей дорослого розвитку: (1) когнітивну зрілість, що стосується впевненості дорослих у власних знаннях і здібностях; (2) відчуття старіння, яке відображає усвідомлення того, що людина старіє і життя є кінцевим; (3) самодостатність, що визначається як здатність піклуватися про себе; (4) евідемонію, що передбачає належні знання й життя у згоді із собою; (5) соціальний конгломерат, що складається з мережі соціальних зв'язків, які дорослі мають упродовж свого життя. Ці якості вважаються центральними стовпами розвитку дорослих, які впливають на їхнє психічне здоров'я та благополуччя. Разом якості CARES відображають різні аспекти психологічного розвитку: емоційний (евідемонія та соціальний конгломерат), когнітивний (когнітивна зрілість), мотиваційний (упевненість у собі) і фізичний (відчуття старіння).

Результати проведеного комплексного дослідження науковців Меґан Райт (Megan Wright) і Софі фон Штумм (Sophie von Stumm) показали, що дорослі у віці від 18 до 77 років визначають дорослість за допомогою таких психологічних характеристик, як «прийняття відповідальності за наслідки своїх дій» і «здатність піклуватися про себе» [27].

Також важливо зазначити, що самотність є частіше «хворобою» тих дорослих, які широко використовують новітні цифрові пристрої та соціальні мережі для комунікації, особливо тих, хто працює у віддаленому режимі. При цьому, з огляду на те, що генетичні дослідження та нейропсихологічні розвідки (М. Бондевік (M. Bondevik) [16], Р. Уїлсон (R. Wilson) [26]) свідчать про те, що схильність до самотності певною мірою визначається спадковістю людини й будовою її мозку, ідеться про розподіл самотності на суб'єктивну й об'єктивну. Як пояснює Дж. Качіоппо (J. Cacioppo), переживання самотності цілком може зробити людину занадто егоїстичною, байдужою, зацикленою на собі та власних переживаннях [19, р. 426].

Таким чином, внутрішні фактори появи самотності формуються в особистісних особливостях людини, до структури яких включені риси характеру, здібності, параметри психічних процесів, система навичок і звичок, індивідуальний досвід,

особливості біологічної організації. На розвиток самотності впливають сором'язливість, замкнутість, відсутність адекватної самооцінки [9].

Наукові джерела свідчать про величезну складність самотності в дорослих людей, які можна класифікувати так: соціально-демографічні особливості, такі як вік і спосіб життя (проживання на самоті або з партнером); фактори здоров'я, такі як хронічні захворювання або обмежена мобільність; соціальні зв'язки або мережі соціальної підтримки; життєві події, такі як смерть близьких людей або переїзд в іншу країну; культурні фактори; світоглядні орієнтири тощо.

Висновки. Отже, характеризуючи психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці, можемо зазначити, що доросла особистість упродовж життя зіштовхується з певними життєвими труднощами та проблемами, що спричиняє формування власної моделі взаємин із собою та іншими людьми. На кожному з етапів дорослості (рання дорослість, середня дорослість, пізня дорослість) змінюються підходи до усвідомлення власної самотності, зростає глибинність переживань, будуються нові життєві сценарії. Самотність часто починається тоді, коли люди втрачають значущі стосунки або можливість займатися тим, що вони вважають значущим. Дорослі люди більш схильні до самотності, якщо вони не мають перед ким відкритися, втратили партнера, мають погане здоров'я, не можуть робити те, що хочуть, відчувають, що вони не належать до свого оточення тощо.

Розуміння того, які фактори пов'язані із самотністю дорослих людей і як вона впливає на психологічне благополуччя, є важливим для розроблення ефективних втручань (інтервенцій), спрямованих на подолання негативних наслідків цього явища.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Башманівська Я.В. Самотність людини в умовах глобалізації : автореф. дис. ... канд. філос. наук. Житомир, 2015. 17 с.
2. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології (053 – Психологія)». Одеса, 2018. 319 с.
3. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєвєродонецьк, 2018. № 2 (46). С. 30–41.
4. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 24 с.
5. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтології : навчальний посібник / за ред. В.Ф. Моргуна. Київ : Слово, 2013. 264 с.
6. Кулаєва Т.В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці : дис. ... докт. філософії : 053 «Психологія». Київ, 2023. 243 с.
7. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
8. Моргун В.Ф. Концепція багатовимірної розвитку особистості та її застосування. *Філософська і соціологічна думка*. 1992. № 2. С. 27–40.
9. Олейник Н.О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. *Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія*. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. С. 259–279.
10. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
11. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
12. Саннікова О.П., Бедан В.Б., Гусак Л.Є. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. 2018. № 5–6. С. 5–11.
13. Сидоренко О.Б., Лотиш С.А. Вплив суб'єктивного переживання самотності на особистість раннього дорослого віку. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/39066/Sydorenko_Lotysh.pdf?sequence=3&isAllowed=y (дата звернення: 05.01.2025).
14. Соціально-психологічні особливості дорослої людини : інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі : О.І. Бондарчук, Т.В. Ткач, Н.В. Гордієнко, С.В. Казакова, А.С. Москальова О.О. Нежинська Н.І. Пінчук ; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. 48 с.
15. Arnett J.J. Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*. 1994. № 1 (4). P. 213–224. URL: <https://doi.org/10.1007/BF02277582> (дата звернення: 05.01.2025).
16. Bondevik Margareth, Skogstad Anders. The oldest old, ADL, social network, and loneliness. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9615601> (дата звернення: 05.01.2025).
17. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Loneliness Matters : A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. P. 218–227.
18. Cacioppo J.T., Hawkley L.C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009. № 13. P. 447–454.
19. Cacioppo J.T., Cacioppo S. The growing problem of loneliness. *Lancet*. 2018. Feb 3. URL: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9) (дата звернення: 05.01.2025).
20. Craig Grace J., Baucum Don. Human Development (9th Edition). Pearson College Div, 2001. URL: <https://archive.org/details/humandevlopment0008crai> (дата звернення: 05.01.2025).
21. Erikson E.H. The problem of ego identity. *Identity and the life cycle : Selected papers (Psychological Issues Monographs)*. 1959. № 1. P. 31–48.
22. Knowles M.S. The Adult Learner : A Neglected Species. 4th ed. Houston, London, Paris, Zurich, Tokyo : Gulf Publishing Company, 1990. 293 p.
23. Norman K.B., Grahe J.E., Lee S. Reconstructing adulthood : Revising the markers of adulthood scale for increased ecological validity. *Psychological Reports*.

2021. № 126 (2). P. 1042–1061. URL: <https://doi.org/10.1177/00332941211061700> (дата звернення: 05.01.2025).

24. Sadler W., Johnson T.B. From loneliness to anomie. Hartog J., Audy J., Cohen Y.A. (Eds.). *The anatomy of loneliness*. International University Press, 1980. P. 34–64.

25. Weiss R.S. The study of loneliness. Weiss R.S. (ed). *Loneliness : the experience of emotional and social isolation*. MIT Press, 1973. P. 8–29.

26. Wilson R.S., Krueger K.R., Arnold S.E. et al. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch. Gen.*

Psychiatry. 2007. № 64 (2). P. 234–240. URL: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234> (дата звернення: 05.01.2025).

27. Wright M., von Stumm S. Perceptions of Adulthood : What Does it Mean to be Grown-Up? URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-024-09477-8> (дата звернення: 05.01.2025).

28. Wright M., von Stumm S. The CARES taxonomy : Five psychological qualities of adulthood : Conference presentation. APS 2023 Convention, May 28. Washington, D.C., United States.

ЗВ'ЯЗОК РЕЛІГІЙНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УКРАЇНЦІВ У ЧАСІ ВІЙНИ

THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY AND COPING STRATEGIES OF UKRAINIANS DURING THE WAR

Стаття присвячена дослідженню релігійності українців – представників християнських конфесій, їхньої стресдолаючої поведінки під час війни. У теоретичних і емпіричних дослідженнях науковців показано, що релігія і віра можуть бути джерелом витривалості на шляху подолання чинників, які негативно впливають на стан особистості та якість її життя, а релігійність особистості може мати значний позитивний вплив на процеси оцінювання та подолання стресу під час соціальних криз.

Емпіричні результати дослідження показали, що більшість респондентів мають високий рівень сили релігійної віри, і це свідчить про глибоку інтеграцію релігійних переконань у їхнє повсякденне життя, значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій. У більшості досліджуваних також було виявлено внутрішню релігійну орієнтацію, тобто вони переживають віру як частину своєї ідентичності, що керує їхнім повсякденним вибором, ставленням до інших і сприйняттям світу.

У досліджуваних християн переважають стратегії подолання стресу «Пошук соціальної підтримки», «Агресивні дії» й «Уникання», водночас загальний рівень конструктивності копінгів високий, що свідчить про здатність респондентів позитивно долати труднощі та вдалу адаптацію до складних обставин.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона показали, що з підвищенням сили релігійної віри та внутрішньої релігійності тенденція до асоціальних, агресивних і маніпулятивних дій під час стресу знижується. Навпаки, чим більше проявляється зовнішня релігійна орієнтація, тим частіше застосовуються стратегії уникнення проблем, маніпулятивна й асоціальна поведінка. Загалом, результати дослідження свідчать про складну взаємодію між релігійністю та стресдолаючою поведінкою в умовах війни. Релігійність особистості має вплив на здатність конструктивно вирішувати складні життєві проблеми, може виступати регулювальним чинником у несприятливих зовнішніх умовах, але не є ключовим фактором формування активних просоціальних стратегій подолання труднощів.

Ключові слова: релігійність особистості, копінг-стратегії, стресдолаюча поведінка, подолання стресу, сила релігійної віри, релі-

гійна орієнтація, українці, християни, російсько-українська війна.

The article is devoted to the study of the religiosity of Ukrainians – representatives of Christian denominations and their stress-coping behavior during the war. Theoretical and empirical studies of scientists have shown that religion and faith can be a source of endurance in overcoming factors that negatively affect the state of the individual and the quality of his life, and the religiosity of the individual can have a significant positive impact on the processes of assessing and overcoming stress during social crises.

The study's empirical results showed that most respondents have a high level of religious faith, which indicates a deep integration of religious beliefs into their everyday lives and a significant role of religion in forming life values, moral norms, and behavioral strategies. The vast majority of respondents also had an internal religious orientation; that is, they experienced faith as an indispensable part of their personality, which guided their everyday choices, attitudes towards others, and perception of the world.

The stress coping strategies "Seeking social support", "Aggressive actions" and "Avoidance" prevail among the studied Christians, while the overall level of the constructiveness of coping is high, which indicates the ability of respondents to positively overcome difficulties and successfully adapt to difficult circumstances. The results of the Pearson correlation analysis showed that with increasing strength of religious belief and internal religiosity, the tendency to asocial, aggressive, and manipulative actions during stress decreases. On the contrary, the more external religious orientation is manifested, the more often problem-avoidance strategies and manipulative and asocial behavior are used. Overall, the results of the study indicate a complex interaction between religiosity and stress-coping behavior in wartime. A person's religiosity has an impact on the ability to constructively resolve difficult life situations, and can act as a regulating factor in adverse external conditions, but is not a key factor in the formation of active prosocial coping strategies.

Key words: personal religiosity, coping, coping strategies, stress management, strength of religious faith, religious orientation, Ukrainians, Christians, Russian-Ukrainian war.

УДК 159.944.4:27-726.6:355.012
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.26>

Пирог Г.В.

к.філос.н., доцентка,
доцентка кафедри соціальної
та практичної психології
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Литвинчук К.В.

магістрантка
Житомирський державний університет
імені Івана Франка

Протягом життя людина постійно стикається зі стресовими обставинами, кризами, конфліктами тощо. Важливим у питанні підтримки ментального благополуччя та психологічної стабільності є те, якими способами і завдяки чому індивід допомагає собі ефективно переживати ті труднощі, з якими стикається. У психологічній науці найчастіше приділяється увага таким способам вирішення проблем, як індивідуальні копінг-стратегії (С. Карвер, Р. Лазарус і С. Фолкман [19], Л. Мерфі, С. Хобфолл [18] та

інші). В умовах російсько-української війни ця проблематика набула особливого значення, розкриває особливості, механізми та взаємозв'язки стресдолаючої поведінки українців у надзвичайно тяжких умовах існування (М. Дроздова, Т. Карамушка [3], Г. Пирог [9–11], Н. Твердохлебова [14] та інші).

Багато дослідників зазначають, що для сучасних українців, незважаючи на активний розвиток постмодерністського світу, віра в надприродне та релігійна поведінка залишаються суттєвими частинами

буття (О. Бучма, Н. Гаврилова [1], О. Климишин [4], А. Колодний, Ю. Мельник [6], Г. Пирог [8], Н. Савелюк [12], Л. Філіпович та інші). В українському соціумі трансцендентні уявлення можуть бути провідними в ситуаціях, коли індивід бажає подолати психоемоційне навантаження, яке його гнітить.

Соціальні кризи, як-от війна, що триває в Україні, загострюють екзистенційні переживання й активізують стресдолаючу поведінку, тому питання, чи допомагає релігія впоратися із трагічними викликами війни, чи існує зв'язок між релігійністю індивідів та їхньою здатністю долати складні життєві обставини, стають особливо актуальними. Дослідження зв'язку релігійності та копінг-стратегій в умовах війни може допомогти розробити ефективні методи допомоги та підтримки людей у стресових обставинах.

Метою нашого дослідження є визначення зв'язку між релігійністю, а саме силою релігійної віри та релігійними орієнтаціями, і копінг-стратегіями українців у часі війни.

Засадами дослідження стали основні положення про копінг-стратегії особистості (Л. Карамушка [2], Р. Лазарус і С. Фолкман [21], С. Хобфолл [20] та інші), теоретико-методологічні підходи до вивчення релігійності та її впливу на людину (Р. Еммонс [17], Г. Лев [22], Г. Олпорт [15], Г. Пирог [7], Т. Планте і М. Боккачіні [22], інші); а також теоретичні й емпіричні дослідження зв'язку релігійності й опанувальної поведінки (Т. Голл [19], О. Мазяр [5], К. Паргамент [24], Г. Пирог і К. Литвинчук [10; 11], інші).

Релігія – це багатогранне явище, яке зачіпає багато аспектів життя людини. Прийняття релігійної системи цінностей впливає на діяльність людини, її настанови та мотивації, на глибину й інтенсивність сприйняття та відчуття світу, а також на спрямованість і орієнтацію її поведінки [7]. Люди, які мають релігійні досвіди чи знання, нерідко звертаються до різних форм релігійної та духовної підтримки, коли стикаються зі стресовими подіями. Наприклад, вони можуть культивувати зв'язок із вищими силами або шукати духовного зв'язку із природою й іншими людьми, зокрема з духовенством [13]. Дослідження показали, що релігія та духовність можуть функціонувати на рівні ситуативного значення або глобальної переоцінки і часто допомагають людям знайти сенс у стресових подіях, який може підтримати людину, надати їй життю нового змісту, вплинути на її трансцендентні уявлення про життя після смерті [19; 24]. Стресові події можна переосмислити як духовні можливості, які пропонують переваги або шанс змінити пріоритети, отримати розуміння або засвоїти життєві уроки.

Люди, які активно практикують учення церкви у своєму повсякденному житті, часто використовують релігійні копінг-стратегії для подолання труднощів [10]. Ці стратегії характеризуються використанням різних релігійних практик, як-от молитва, піст, участь у богослужіннях. Молитва може бути для віруючої людини способом виходу з повсякденності через усамітнення та здобуття повноти гідної життєдіяльності [4]. Релігійність особистості

як її духовний вимір включає конфесіональну приналежність, доктринальні переконання, релігійну орієнтацію, релігійно-духовні стилі подолання та духовну прив'язаність, може по-різному впливати на процеси оцінювання та подолання стресу, створення нового сенсу тощо [19]. Психологи визнають, що релігійний копінг відіграє важливу роль у житті віруючих людей, зосереджуються на вивченні його ефектів для людини [10; 11; 19; 24].

Відповідно до мети дослідження, для збору емпіричних даних був підібраний комплекс методик:

1. Опитувальник сили релігійної віри Т. Планте та М. Боккачіні (The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire (далі – SCSRFQ)) – для оцінювання сили релігійної віри та релігійного залучення [22].

2. Шкала релігійної орієнтації Г. Олпорта та М. Росса (Religious Orientation Scale (далі – ROS)), яка визначає внутрішній чи зовнішній тип релігійної орієнтації. Ця методика дозволила вивчити ставлення особистості до релігії, які цінності та мотивації впливають на її релігійне сприйняття, куди і на що спрямовується її релігійний досвід [6; 15].

3. Шкала стратегій подолання стресових ситуацій С. Хобфолла (Strategic Approach to Coping Scale (далі – SACS)) – для вивчення індивідуальних стилів копінг-поведінки, як-от: асертивна дія, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, маніпулятивні дії, асоціальні дії, агресивні дії, а також оцінювання загальної конструктивності поведінкових стратегій через розрахунок індексу конструктивності [18].

4. Коефіцієнт кореляції Пірсона – для виявлення зв'язків між рівнем релігійної віри, релігійними орієнтаціями та копінг-стратегіями.

Дослідження проводилось упродовж 2024 р. Загальна вибірка – 100 осіб віком від 18 до 60 років, з них 26 чоловіків і 74 жінки, які проживають на території Житомирської, Дніпропетровської та Львівської областей. Усі респонденти позиціонують себе християнами – представниками католицької, православної та протестантських конфесій.

За результатами вивчення **сили релігійної віри** респондентів за методикою SCSRFQ Т. Бланта та М. Боккачіні було виявлено, що 78% опитуваних мають високий рівень сили релігійної віри, що свідчить про глибоку інтеграцію релігійних переконань у їхнє повсякденне життя й особистісну структуру. Такий високий рівень може вказувати на значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій у респондентів. Середній рівень сили релігійної віри було ідентифіковано у 18% опитаних, що вказує на помірне прийняття ними релігійних доктрин і помірний вплив релігії на їхнє повсякденне життя. Ця група може вважати релігію важливою, але не панівною частиною своєї ідентичності. Низький рівень сили релігійної віри було зареєстровано лише в 4% опитаних, що свідчить про слабе або формальне прийняття релігійних вірувань. Ця міноритарна група може включати індивідів, для яких релігійність не має

значущого впливу на особистісний розвиток або повсякденну поведінку.

Отже, більшість респондентів мають високий рівень сили релігійної віри, що свідчить про велике значення релігійних переконань у їхньому повсякденному житті, значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій опитаних респондентів.

За результатами вивчення **релігійних орієнтацій** за методикою ROS Г. Олпорта та М. Росса в респондентів переважає внутрішня релігійна орієнтація. Внутрішню релігійну орієнтацію продемонстрували 73% опитаних, визначальною особливістю яких є глибока інтеграція релігійних переконань у структуру особистості та її щоденне життя. Для них релігія є не просто сукупністю зовнішніх ритуалів чи традицій, а основоположним елементом особистісної ідентичності, має глибокий особистісний досвід, що наповнює життя сенсом, метою та внутрішньою гармонією. Ці особи переживають свою віру як невідмінну частину своєї особистості, що керує їхнім ставленням до інших і сприйняттям світу. Центральним елементом для таких людей є їхня здатність використовувати релігійні вірування як джерело внутрішньої сили та мотивації у важкі часи. Це не тільки відображає їхню глибоку відданість і переконання у значущості релігійних принципів у своєму житті, але й підкреслює роль релігії як механізму справляння із життєвими викликами та пошуку сенсу. З урахуванням цих аспектів, внутрішня релігійна орієнтація виступає не просто як індивідуальна характеристика, а як складна, багаторганна складова частина особистості, що охоплює інтелектуальний, емоційний і духовний розвиток.

У 24% досліджуваних було виявлено зовнішню релігійну орієнтацію, що включає в себе бажання належати до спільноти, потребу в соціальній підтримці або прагнення до соціального визнання та поваги. Ці респонденти можуть розглядати релігію не як глибокий особистий досвід або переживання віри та трансцендентної реальності, а як засіб досягнення особистісних, професійних чи соціальних цілей, використання релігійних зв'язків для розширення кола знайомств, кар'єрного зростання або покращення свого іміджу. Релігійна практика для осіб із зовнішньою орієнтацією може бути більш формалізованою і традиційною. Вони можуть дотримуватися релігійних обрядів і традицій не стільки з особистої віри, скільки з поваги до традиції або через сімейні чи культурні очікування.

У деяких респондентів внутрішня і зовнішня шкали релігійної орієнтації дали однаковий результат (3%), що свідчить про збалансовану релігійну орієнтацію, коли людина надає однакового значення внутрішнім і зовнішнім аспектам свого релігійного досвіду. Цей баланс не означає помірного рівня релігійності, а радше те, що людина цінує як внутрішню, особисту прихильність до своєї віри, так і зовнішні, соціальні чи утилітарні вигоди, які вона надає. Такі особи можуть мати складні стосунки зі своєю вірою, розглядати її як глибоко особисте

зобов'язання і як джерело зовнішніх переваг, як-от підтримка громади або соціальна ідентичність. Баланс між двома орієнтаціями може вказувати на високий рівень гнучкості у віровченні та практиці, дозволяє індивідам адаптуватися до різних життєвих обставин без втрати своєї основної релігійної ідентичності.

Отже, у більшості досліджуваних було виявлено внутрішню релігійну орієнтацію, тобто вони переживають віру як частину своєї ідентичності, що впливає на їхнє ставлення до інших та сприйняття світу. Релігійна орієнтація людини не є статичною і може змінюватися із часом під впливом особистого досвіду, життєвих подій або змін у переконаннях, що вказує на динамічну природу релігійності та духовного розвитку.

За результатами вивчення **копінг-стратегій** за опитувальником SACS С. Хобфолла було виявлено, що в досліджуваних переважають такі копінг-стратегії: «Агресивні дії», «Пошук соціальної підтримки» й «Уникання».

Високий рівень копінг-стратегії «Агресивні дії» виявлений у 50% досліджуваних, що вказує на значне поширення цього методу подолання стресових ситуацій. Це може відображати декілька ключових аспектів поведінки та психологічного стану у відповідь на соціальну кризу. Передусім високий рівень агресивних дій може бути реакцією на інтенсивний стрес і напругу, які супроводжують війну та соціальні кризи, які відбуваються у країні в час, коли проводилось наше дослідження. Люди можуть вдаватися до агресії як до способу вираження власного незадоволення, страху та відчаю, особливо коли інші, більш адаптивні стратегії подолання, здаються не досить ефективними або доступними. Також агресивні дії можуть слугувати спробою відновити відчуття контролю над власним життям і ситуацією загалом. У контексті війни, коли зовнішні обставини можуть здатися абсолютно неконтрольованими, агресія може виступати способом самоствердження та протидії відчуттю безсилля. Однак, попри тимчасове полегшення, яке може принести агресивна поведінка, вона також несе ризики подальшої ізоляції, соціального відторгнення та посилення конфліктів. Таке вирішення проблем може мати негативні наслідки не тільки для особистості, але й для її соціального оточення.

Виявлення високого рівня додання стресу за допомогою агресивних дій серед людей, які ідентифікують себе віруючими християнами, може здатися несподіваним, з огляду на загальне сприйняття християнської релігії як джерела моральних настанов і практик, що спонукають до миру, прощення та терпіння. Проте цей парадокс в умовах соціальної кризи може бути пояснений кількома чинниками, які виходять за рамки простих стереотипів про віру та поведінку:

– по-перше, релігія може слугувати не лише джерелом втіхи, але й механізмом для вираження та легітимізації емоцій, включно із гнівом або обуренням перед лицем несправедливості або агресії.

У контексті війни чи соціальної кризи релігійні переконання можуть використовуватися для виправдання оборонної чи навіть агресивної поведінки як засобу захисту спільноти або себе;

- по-друге, релігійна ідентичність може поглибити відчуття приналежності до групи, що, у свою чергу, може зміцнити групові норми поведінки, включно з тими, які схвалюють агресію проти загроз. У такому разі агресія не просто відображає індивідуальну реакцію на стрес, але й стає частиною колективної відповіді на загрози, що підтримується спільними переконаннями;

- по-третє, релігійна спільнота може надавати моральні рамки, які дозволяють осмислити й регулювати агресивну поведінку. Наприклад, у контексті оборони віри, спільноти чи сім'ї агресивні дії можуть сприйматися як етично виправдані. Необхідно також урахувати індивідуальні відмінності в релігійному досвіді й інтерпретації віровчень. Навіть серед віруючих існує широкий спектр поглядів на те, як віра має впливати на поведінку, особливо у відповідь на екстремальні обставини;

- зв'язок між релігійністю й агресивними копінг-стратегіями в умовах соціальної кризи є складним і багатограним, відображає взаємодію між особистими переконаннями, соціальним контекстом і психологічними потребами. Релігійні вірування можуть надавати як ресурси для впорядкування, так і рамки для інтерпретації та дії, які в різних обставинах можуть вести до різноманітних форм поведінки, зокрема й агресії.

Зазначимо, що поряд з агресивними діями значна частина досліджуваних (47%) виявила високий рівень застосування стратегії «Пошук соціальної підтримки». Це може свідчити про змішаний підхід до подолання стресу, коли люди водночас шукають емоційної підтримки та розрядки через соціальні контакти, але й виражають своє невдоволення агресивним способом. Виявлення «пошуку соціальної підтримки» як яскраво вираженої копінг-поведінки в досліджуваних надає важливе розуміння механізмів адаптації до стресових ситуацій, особливо в контексті війни як соціальної кризи. Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу може ефективно сприяти зниженню рівня стресу, оскільки людина відчуває, що її розуміють, підтримають, що вона є менш ізольованою. У контексті релігійних спільнот така підтримка часто є вираженою не лише на міжособистісному рівні, але й на груповому, де спільні вірування, традиції та ритуали можуть додатково посилювати відчуття взаємодопомоги та єдності, відображати визнання того, що подолання труднощів війни потребує колективних зусиль, а не лише індивідуальних. Прояв «пошуку соціальної підтримки» як панівної копінг-стратегії також говорить про те, що в умовах війни та соціальної нестабільності люди схильні не відгороджуватися від інших, а шукати спілкування та взаємодопомоги. Це підкреслює роль спільнот як важливого ресурсу для зміцнення резильєнтності

та відновлення, які можуть відігравати ключову роль у підтримці осіб у кризових умовах.

Цікаво, що ці дві стратегії – пошук підтримки й агресія, – хоча й здаються на перший погляд суперечливими, можуть співіснувати в рамках ширшої системи подолання стресу. У контексті віри та релігійності таке співіснування може відображати глибоко вкорінену динаміку між особистою та колективною ідентичністю, між потребою в захисті та водночас у підтримці з боку спільноти. Віруючі можуть розглядати обидві ці стратегії як частину своєї релігійної практики або моральних настанов – одна спрямована на зміцнення внутрішньої солідарності та співпереживання, а інша – на захист зовнішніх меж і цінностей. Поєднання стратегій «пошуку соціальної підтримки» з «агресивними діями» у досліджуваних віруючих осіб у часі війни дає цікаве розуміння копінг-механізмів і може свідчити про складний баланс між потребою у співпереживанні, емоційній підтримці та відчуттям справедливості або самозахисту у кризових умовах, демонструє різноманітність можливих відповідей на екстремальні обставини.

У 42% досліджуваних було виявлено стратегію «Уникнення» як переважну модель стресдолаючої поведінки. Відмова від активного розв'язання проблеми та переорієнтація уваги із проблемної ситуації на щось інше може мати як адаптивні, так і неадаптивні аспекти, залежно від контексту та довгострокових наслідків такої поведінки. У ситуаціях екстремального стресу, як-от війна або будь-яка інша соціальна криза, уникнення може служити механізмом психологічного захисту, який дозволяє індивіду знизити емоційний тиск і зберегти психічне здоров'я. Відхід від безпосереднього розв'язання конфлікту або стресової ситуації дозволяє людині отримати час для психологічного відновлення, зменшити рівень стресу та, можливо, підготуватися до більш ефективних дій у майбутньому. Отже, уникнення може виступати короткотерміновою адаптаційною стратегією, що допомагає впоратися з несподіваним емоційним навантаженням. Проте систематичне використання уникнення як основного методу копіngu може призводити до неконструктивних наслідків. Відмова від активного вирішення проблем не лише залишає основну проблему без змін, але й може сприяти накопиченню стресу, збільшенню відчуття безсилля та залежності від складних обставин, які склалися через відсутність їх вирішення. Довготривале уникнення може вести до зменшення життєвих навичок і здатності до адаптації, оскільки особа втрачає можливість для покращення через вирішення складних ситуацій, адже будь-який стрес – це можливість особистісного розвитку.

Важливо враховувати, що в контексті християнської віри стратегія уникнення може також набувати специфічних форм. Наприклад, деякі віруючі можуть сприймати свою ситуацію як частину божественного плану або випробування, що вимагає віри та терпіння, а не активних дій із їхнього боку.

У такому разі уникнення активного розв'язання проблем може вважатися формою духовної покорності та довіри до вищих сил. Інтерпретуючи уникнення не як відмову від вирішення проблем, а як свідомий вибір довіри і підкорення божественній волі, віруючі можуть знаходити в цьому джерело внутрішньої сили та заспокоєння. Такий підхід може сприяти зниженню стресу, оскільки індивід перекладає відповідальність за розв'язання проблем із себе на вищі сили, вірить у позитивний вихід незалежно від обставин. Однак цей підхід також несе в собі ризик недооцінювання значення активної участі в розв'язанні життєвих проблем і може призвести до затягування кризових ситуацій або упущення можливостей для змін. Тому в контексті релігійної практики та віровчення важливо знаходити баланс між уникненням як формою духовного прийняття й активною дією як виявом божественно наданої волі та здатності до змін.

Наявність серед копінг-стратегій, що переважають, агресивних дій і уникнення не вказує на те, що здатність до конструктивного виходу із кризових ситуацій серед досліджуваних низька. Оцінювання загальної конструктивності поведінкових стратегій показало, що 77% вибірки мають високу конструктивність копінг-стратегій, що включають активні дії, соціальний контакт і пошук соціальної підтримки. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних християн ефективно використовують доступні ресурси для подолання стресу, що сприяє їхньому розвитку та позитивно впливає на їхнє емоційне та соціальне благополуччя. Позитивні копінг-стратегії в респондентів переважають над негативними, що вказує на ефективність їхніх механізмів адаптації та стресостійкості, а також сприяє кращому психологічному здоров'ю, загальному благополуччю, підтримці соціальних зв'язків і професійній ефективності.

Серед респондентів тільки 22% мають середній рівень конструктивності, що може вказувати на баланс між використанням активних і пасивних стратегій або на періодичне використання менш адаптивних підходів у копінгу. Це може свідчити про наявність потенційних областей для психологічної роботи та розвитку в контексті підвищення загальної адаптивності та стресостійкості.

Нарешті, лише 1% осіб вибірки виявили низьку конструктивність у своїх копінг-стратегіях, що може свідчити про значні труднощі в адаптації до стресових умов, ризик розвитку синдрому вигорання та потребу у психологічній підтримці й інтервенції. Низький рівень конструктивності в невеликій частині учасників підкреслює потребу в інтервенціях, спрямованих на зміну негативних стратегій копінгу, щоб знизити ризики, пов'язані зі стресом, як-от емоційне вигорання.

Загалом, дані вказують на високий рівень конструктивності серед більшості досліджуваних християн, що є позитивним показником для загальної адаптації та подолання стресових ситуацій.

За результатами **кореляційного аналізу** між показниками релігійності (силою релігійної віри,

релігійними орієнтаціями) та копінг-стратегіями представників християнських конфесій за коефіцієнтом Пірсона було виявлено статистично значущі зв'язки тільки помірної та слабкої сили.

Найбільш виражені значущі помірні прямі зв'язки були виявлені між зовнішньою релігійністю й уникненням ($r = 0,4089$, $p = 0,000$), маніпулятивними діями ($r = 0,4495$, $p = 0,000$) й асоціальними діями ($r = 0,3802$, $p = 0,000$). Це свідчить, що зі збільшенням зовнішньої релігійності зростає схильність до маніпуляцій і асоціальних учинків, уникнення проблем. Слабкі значущі прямі зв'язки наявні між зовнішньою релігійністю та схильністю до обережних дій ($r = 0,2402$, $p = 0,016$) і агресивних дій ($r = 0,2208$, $p = 0,027$), обернений – пошуком соціальної підтримки ($r = -0,2797$, $p = 0,005$). Це вказує на те, що вищі рівні зовнішньої релігійності можуть сприяти збільшенню обережних і агресивних дій, а звернення по соціальну підтримку може знижуватись.

Щодо внутрішньої релігійної орієнтації, то було виявлено лише слабкі обернені значущі зв'язки – з маніпулятивними ($r = -0,2282$, $p = 0,022$), асоціальними ($r = -0,2609$, $p = 0,009$) і агресивними діями ($r = -0,2240$, $p = 0,025$). Це свідчить про те, що з підвищенням внутрішньої релігійності знижується схильність до маніпуляцій, асоціальної й агресивної поведінки.

Також було виявлено значущі обернені слабкі зв'язки між силою релігійної віри й асоціальними ($r = -0,2040$, $p = 0,042$) й агресивними ($r = -0,2710$, $p = 0,006$) діями. Це означає, що з підвищенням рівня релігійної віри тенденція до асоціальних і агресивних дій знижується, хоча цей зв'язок і не є дуже міцним.

Отже, зовнішня релігійність пов'язана зі схильністю подолання стресу за допомогою уникнення, маніпулятивних і асоціальних дій; внутрішня релігійність і сила релігійної віри, навпаки, сприяють зменшенню асоціальних, агресивних і маніпулятивних дій під час стресу.

Проведене дослідження зв'язку релігійності та копінг-стратегій українців християнського віросповідання (католицької, православної, протестантської конфесіональної належності) в умовах російсько-української війни дозволяє зробити такі **висновки**:

1. Релігійно-духовний вимір особистості, який включає релігійні переконання та цінності, релігійну орієнтацію тощо, може мати значний вплив на психологічні механізми подолання стресу. Релігія та віра можуть бути джерелом витривалості під час труднощів, зокрема й пов'язаних із війною, які негативно впливають на стан особистості та якість життя.

2. Більшість респондентів мають високий рівень сили релігійної віри, що свідчить про глибоку інтеграцію релігійних переконань у їхнє повсякденне життя, значну роль релігії у формуванні життєвих цінностей, моральних норм і поведінкових стратегій.

3. У досліджуваних переважає внутрішня релігійна орієнтація, тобто вони переживають віру як

частину своєї ідентичності, що керує їхнім повсякденним вибором, ставленням до інших і сприйняттям світу.

4. У досліджуваних найбільш виражені стратегії подолання стресу «Агресивні дії», «Пошук соціальної підтримки» й «Уникання», водночас загальний рівень конструктивності копінгів високий, що свідчить про здатність респондентів позитивно долати труднощі та вдалу адаптацію до складних обставин.

5. Поєднання агресивних дій із пошуком соціальної підтримки як копінг-стратегій у часі війни може свідчити про складний баланс між потребою у співпереживанні, емоційній підтримці та потребою у справедливості, самозахисті, демонструє різноманітність можливих реакцій на екстремальні обставини.

6. З підвищенням сили релігійної віри та внутрішньої релігійності тенденція до асоціальних, агресивних і маніпулятивних дій під час стресу знижується. Навпаки, чим більше проявляється зовнішня релігійна орієнтація, тим частіше застосовуються стратегії уникнення проблем, маніпулятивна й асоціальна поведінка.

Загалом, результати дослідження свідчать про складну взаємодію між релігійністю та стресдолаючою поведінкою в умовах війни, що потребує подальшого аналізу та можливої корекції теоретичних моделей. Релігійність особистості має вплив на здатність конструктивно реагувати на складні життєві та стресові ситуації, може виступати регульовальним чинником в умовах, коли рівень агресивності, фрустрації або незадоволеності є високим і негативно впливає на якість життя, але не є ключовим фактором формування активних просоціальних стратегій подолання стресу.

Перспективами подальших досліджень вважаємо поглиблене вивчення комплексу релігійних, культурних і соціальних чинників, які можуть впливати на поведінку, психічний стан, адаптацію особистості в умовах війни та соціальних криз.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаврилова Н. Соціальні фактори впливу на розвиток індивідуальної релігійності. *Релігія та соціум*. 2010. Т. 3. № 1. С. 139–143.
2. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 55. С. 23–30.
3. Карамушка Т., Трофімов А., Вісич О., Карамушка Л. Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок із соціально-демографічними характеристиками. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 5 (1). С. 24–32.
4. Климишин О. Релігійність як фактор формування життєвої компетентності людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і*

природокористування України. Серія «Педагогіка, психологія, філософія». 2017. № 269. С. 71–76.

5. Мазяр О. Релігійний досвід як чинник ціннісної регуляції поведінки. *Актуальні проблеми психології творчості*. Т. 12. Вип. 4. Житомир, 2008. С. 143–151.

6. Мельник Ю. Релігійні орієнтації особистості в системі її аксіологічної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. С. 78–83.

7. Пирог Г. Ціннісна природа релігії (аксіологічний аналіз християнства) : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.11. Київ, 2005. 26 с.

8. Пирог Г. Християнські цінності у сучасному українському суспільстві. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2004. Вип. 203–204 : Філософія. С. 22–26.

9. Пирог Г., Бондаренко Т. Особливості зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями внутрішньо переміщених осіб. *Габітус*. 2024. Вип. 56. С. 193–197.

10. Пирог Г., Литвинчук К. Копінг-стратегії представників християнських конфесій в умовах соціальної кризи (війни). *Актуальні проблеми психічного здоров'я : збірник наукових праць*. Житомир, 2023. С. 173–175.

11. Пирог Г., Литвинчук К. Особливості зв'язку релігійності та копінг-стратегій в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я : збірник наукових праць*. Житомир, 2024. С. 288–291.

12. Савелюк Н. Психологія розуміння релігійного дискурсу : монографія. Київ, 2017. 400 с.

13. Савчин М. Віра в Бога як духовний стан людини. *Психологія і суспільство : український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2009. № 2 (36). С. 54–61.

14. Твердохлебова Н., Євтушенко Н., Макаренко О. Дослідження копінг-поведінки людей для подолання стресу в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 2 (20). С. 76–84.

15. Allport G.W. The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation. Macmillan Pub Co, 1950. 147 p.

16. Emmons R. Religion in the Psychology of Personality: An Introduction. *Journal of Personality*. 2001. № 67. P. 874–888.

17. Gall T. Guirguis-Younger M. Religious and spiritual coping: current theory and research. *APA handbook of psychology, religion, and spirituality*. 2013. P. 349–364.

18. Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. № 21. P. 128–148.

19. Lazarus R., Folkman S. The concept of coping. New York, 1991. P. 189–206.

20. Lev G. Spiritually Sensitive Psychoanalysis. A Contemporary Introduction. Routledge, 2023. 162 p.

21. Pargament K.I., Ano G.G., Wachholtz A.B. The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York, 2005. P. 479–495.

22. Plante T.G., Boccaccini M.T. The Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire. *Pastoral Psychology*. 1997. P. 375–387.

ВПЛИВ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКИ ТВАРИН

THE INFLUENCE OF COGNITIVE ABILITIES ON THE FORMATION OF ANIMAL BEHAVIOR

Стаття присвячена вивченню когнітивних здібностей тварин: їхньої здатності до розв'язання проблем, навчання та соціальної взаємодії, а також інтелектуального потенціалу загалом. Ми заглиблюємося в розуміння еволюційних процесів, які привели до розвитку розумових здібностей у різних видів. Знайомимося з найвидатнішими дослідниками в цій сфері та їхніми численними дослідженнями, які демонструють здатність багатьох видів тварин до складних форм навчання, планування, пам'яті та використання інструментів. Висвітлюється величезний вклад Ч. Дарвіна, Е. Торндайка, Л. Крушинського та багатьох інших учених, які свого часу зробили прорив у науці. У статті розглядаються реальні приклади найбільш розумних приматів, які здійснили ривок у вивченні когнітивних здібностей не лише серед цього виду, але й у тварин загалом. Наприклад таких, як горила Кoko чи бонобо Канзі, які проявляли неймовірні здібності до комунікації і навчання, розширили наше уявлення про їхній інтелект і мислення. Ми акцентуємо увагу на важливості вивчення когнітивних здібностей тварин для кращого розуміння еволюційних процесів, а також розвитку складних соціальних структур. Це допомагає значно якісніше оцінювати те, як інтелект тварин може бути пов'язаний з їхнім способом життя і здатністю до співіснування з іншими видами. Ми намагаємося не лише розширювати наукові горизонти, а й порушувати дуже гострі та важливі етичні питання щодо ставлення до тварин у навколишньому середовищі, піддослідних тварин, наших домашніх улюбленців, а також тих, хто опинився в неволі зоопарків і цирків.

У статті пояснюється, як дослідженнями когнітивних здібностей у тварин ми відкриваємо нові горизонти для розуміння людського мислення, кращого пізнання того, як розвиваються інтелектуальні та соціальні процеси нашого виду. Усі ці аспекти неймовірно важливі для подальшого розвитку психології й еволюційної психології, галузі, яка вивчає еволюцію психологічних процесів і поведінки людей і тварин для вирішення конкретних проблем адаптації.

Ключові слова: когнітивні здібності тварин, еволюція, дослідження, порівняльна

психологія, інтелект, пам'ять, розвиток, етика, комунікація, поведінка.

This article is devoted to the study of the cognitive abilities of animals: their ability to solve problems, learn and interact socially, as well as intellectual potential in general. We deepen our understanding of the evolutionary processes that led to the development of mental abilities in different species. Meet the most prominent researchers in the field and their many studies that demonstrate the capacity of many animal species for complex forms of learning, planning, memory and tool use. The enormous contribution of Darwin, Thorndike, Krushynsky and many other scientists who made a breakthrough in science in their time is highlighted.

The article examines real examples of the most intelligent primates, which made a breakthrough in the study of cognitive abilities not only among this species, but also among animals in general. For example, such as the gorilla Koko or the bonobo Kanzi, who displayed incredible abilities for communication and learning, expanded our understanding of their intelligence and thinking. We emphasize the importance of studying the cognitive abilities of animals for a better understanding of evolutionary processes, as well as the development of complex social structures. This helps to better assess how the intelligence of animals can be related to their way of life and the ability to coexist with other species. We try not only to expand scientific horizons, but also to raise very acute and important ethical questions regarding the treatment of animals in the environment, experimental animals, our pets, as well as those in captivity in zoos and circuses. The article explains how by researching the cognitive abilities of animals, we open new horizons for understanding human thinking, better knowledge of how the intellectual and social processes of our species develop. All these aspects are incredibly important for the further development of psychology and evolutionary psychology, the field that studies how the psychological processes and behavior of humans and animals have evolved to solve specific adaptive problems.

Key words: cognitive abilities of animals, evolution, research, comparative psychology, intelligence, memory, development, ethics, communication, behavior.

УДК 159.9.07-022.326.5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.27>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Залєвська І.І.

к.політ.н.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів превентивної діяльності Національної поліції України
Одеський державний університет
внутрішніх справ

Геріна О.В.

здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Уже не одне століття люди захоплюються вивченням таємниць розуму тварин, спостерігають за їхньою здатністю до вирішення складних завдань, адаптації, а також навчання. Що таке когнітивні здібності тварин? Наскільки глибокими є ці здібності, чи здатні вони продемонструвати нам такий рівень інтелекту, який можна порівняти з людським? Чи можуть тварини мислити так, як люди, та як вони вирішують свої проблеми й адаптуються до змін у своєму середовищі? Це справді дуже захоплюючі питання, у статті ми спробуємо дати на них відповіді.

Інтелект тварин є складним і дуже цікавим об'єктом для вивчення. Когнітивні здібності тварин проявляються в різних формах: від здатності до навчання та вирішення завдань, до використання інструментів і навіть комунікації. Наприклад ворони, які використовують гілки як інструменти для добування їжі, демонструють вражаючий рівень інтелекту серед птахів. Ці здібності дозволяють їм адаптуватися до різних умов і навіть передбачати наслідки своїх дій, що ставить їх на один рівень з іншими інтелектуальними істотами [1].

Це розмаїття відкриває широкі можливості для порівняльного дослідження та вивчення еволюційних шляхів розвитку інтелекту. Саме тому дослідження когнітивних здібностей тварин має велике значення не тільки для психології та біології, але й для еволюційної теорії. Порівнянням когнітивних функцій різних видів учені можуть краще зрозуміти, як розвиваються інтелектуальні здібності у природі, чи можуть існувати схожі механізми в людському мозку.

Значний інтерес у галузі когнітивної науки становить здатність тварин до адаптації до нових умов. Інтелект є продуктом еволюції, тому дослідження того, як тварини справляються з різноманітними завданнями, може дуже сильно пролити світло на механізми розумових здібностей у всіх живих організмів. Розуміння сприйняття різними видами світу та способів взаємодії з ним допомагає вченим розвивати нові теорії щодо того, як інтелектуальні здібності виникали у процесі еволюції.

Учені використовують широкий ряд методів для дослідження когнітивних здібностей тварин, це можуть бути як прості спостереження за їхньою поведінкою у природних умовах, так і складні експерименти в наукових лабораторіях. Останні досягнення в технологіях, наприклад, нейровізуалізації, дозволяють науковцям вивчати мозок тварин у реальному часі, розкриваючи всі механізми їхнього мислення та сприйняття. За допомогою таких методів стало можливим дослідження когнітивних функцій навіть у таких тварин, як молюски чи комахи, що раніше було недоступним для людей [2].

Першими, хто почав звертати увагу на когнітивні здібності тварин, були вчені, які працювали в різних галузях, від еволюційної біології до психології. Неможливо не згадати передусім Чарльза Дарвіна, який заклав основи для вивчення емоцій та інтелекту тварин, через свою теорію еволюції. Він відіграв величезну роль у розвитку наукового підходу до вивчення когнітивних здібностей тварин, хоча і не проводив експериментів безпосередньо в цій галузі. Його внесок полягає саме в тому, що він першим систематично довів, що інтелектуальні здібності тварин не є чимось відокремленим від людських і мають еволюційне походження. Ч. Дарвін є засновником теорії еволюції через природний відбір, ця теорія докорінно змінила наше розуміння про розвиток живих істот. У своєму найвідомішому творі про походження видів (1859 р.) він описав, як різні характеристики тварин, зокрема їхня поведінка й інтелектуальні здібності, можуть еволюціонувати та зберігатися через вибір тих індивідів, які краще адаптовані до навколишнього середовища. Він став одним із перших, хто запропонував серйозні порівняльні дослідження людської та тваринної психології. Саме тому його роботи стали підґрунтям для розвитку порівняльної психології.

Важливо згадати американського психолога Едварда Торндайка, який був одним із найбільш впливових дослідників в історії психології, вивчав

когнітивні функції тварин і вважав їх значущими для розуміння людської поведінки. Він розробив принципи навчання через спроби та помилки, проводив експерименти над тваринами, де вони постійно виконували різні дії, доки не знаходили правильний підхід, щоб досягнути своєї мети. Наприклад, одним із найвідоміших експериментів Е. Торндайка стала «клітка для навчання». Він поміщав котів у спеціальні клітки, де вони повинні були вирішувати різні завдання, щоб вибратися. Це могли бути натискання на важелі чи натягування мотузки. Спочатку тварина робила випадкові рухи, але через деякий час вона знаходила правильну дію, яка допомагала відкрити клітку. Е. Торндайк зрозумів, що тварина швидше знаходить правильну дію після кількох спроб, це підтверджувало його гіпотезу про те, що навчання відбувається через процес спроб і помилок.

Е. Торндайк уважав, що тварини можуть проявляти різні рівні інтелекту, однак він буде відрізнятися за складністю від людського. У своїх експериментах він показав, що тварини здатні вчитися за допомогою інсайту, тобто раптово розуміти спосіб вирішення проблеми, але цей інсайт розвивається через повторення та досвід, а не як раптове прозріння. Також він довів, що тварини можуть вирішувати навіть нові завдання, якщо вони не мали раніше досвіду в таких ситуаціях. Однак інтелект тварин є обмеженим їхніми природними можливостями та потребами в навколишньому середовищі. Його дослідження заклали основу для подальшого розвитку біхевіоризму і розширили розуміння навчання та поведінки.

Хочеться ще згадати про великий внесок у науку та розуміння поведінки тварин одного з основоположників біхевіоризму – Джона Вотсона. Він досліджував зовнішні стимули та відповідні реакції, без необхідності звертатися до внутрішніх ментальних процесів. Дж. Вотсон уважав, що психологія має досліджувати тільки об'єктивно спостережувані реакції, а не внутрішні процеси, які є недоступними, як-от думки чи почуття. Його найбільш відомий експеримент має назву «Експеримент з маленьким Альбертом», який був сам собою дуже жорстоким і суперечливим. Метою експерименту було дослідження того, чи можна створити умовний страх у здорової дитини через сполучення нейтрального стимулу з негативним емоційним досвідом, перевірялася можливість вивчення поведінки через асоціації, як описував ще Іван Павлов у своїх роботах з умовними рефlekсами.

Загалом Дж. Вотсон своїми дослідженнями допоміг розвинути уявлення про те, як тварини реагують на стимули та навчаються через асоціації, вони теж стали фундаментальними для подальших досліджень у галузі когнітивних здібностей тварин, значно розширили розуміння того, як тварини здатні адаптуватися до навколишнього середовища. Але потрібно чітко зазначити, що для нього тварини не мали когнітивних процесів, які можна досліджувати. Він зосереджувався суто на зовніш-

ніх реакціях на стимул, це ставило питання про когнітивні процеси у тварин під сумнів.

Фундаментальну роль у розумінні когнітивних здібностей тварин відіграв Конрад Лоренц, який зробив великий внесок у розвиток етології та теорії еволюції. Він відкрив явище імпринтингу – це процес, коли молоді тварини прив'язуються до першого об'єкта, який вони бачать після народження (частіше за все це їхні батьки). Каченята, на яких проводилися досліди, прив'язувалися до своєї матері, яку бачили в перші години після вилуплення. Однак пізніше сам К. Лоренц став об'єктом прив'язки, коли молоді птахи бачили його першим, замість своєї матері. Навіть більше, якщо каченята бачать інші об'єкти, як-от людина чи навіть щось механічне, вони можуть прив'язатися до них, замість батьків. Це показало, що імпринтинг може бути сильним і гнучким механізмом.

Також К. Лоренц цікавився вивченням інстинктів. Він розглядав їх як вроджені механізми, що дозволяють тваринам здійснювати адаптивні дії без потреби в будь-якому навчанні. Наприклад, шлюбні ритуали, битви за територію, виховання потомства є природними і часто не змінюються протягом еволюції. Також він досліджував інстинкти агресії у тварин і висловлював думку, що агресія є еволюційно корисним механізмом для збереження рівноваги у природних популяціях.

К. Лоренц значно розширив уявлення про когнітивні здібності тварин, показав, що їхні поведінкові та розумові реакції часто є не просто інстинктивними, але й адаптивними. У його роботах ми бачимо докази того, що тварини здатні навчатися, формувати когнітивні моделі навколишнього світу через імпринтинг і взаємодії з ним. Тварини не просто копіюють, а здатні до більш складних форм навчання та створення стійких асоціацій.

Великий внесок у розвиток вивчення мотивації, свідомості та взаємодії тварин у порівняльній психології зробив Лев Крушинський. Він вивчав психічні процеси у тварин, що базуються на мотиваційних механізмах, а також на взаємодіях між індивідом і навколишнім середовищем. Л. Крушинський уважав, що мотивація у тварин є не менш важливою, ніж у людей, що навіть у тварин без високого рівня свідомості є складні внутрішні механізми, які регулюють їхню поведінку. Він досліджував взаємодію зовнішніх стимулів і внутрішніх потреб у тварин. Л. Крушинський був переконаний, що тварини мають деякі елементи свідомості, але в зовсім іншій формі, ніж у людей. Він вивчав, як тварини проявляють емоції, навчаються на основі попереднього досвіду, ухвалюють рішення, адаптуються до змін у навколишньому середовищі. Доводив, що навіть найпростіші види тварин здатні до адаптивної поведінки, що ґрунтується на їхньому досвіді та здатності запам'ятовування.

Усі ці відомі люди прагнули якнайкраще пізнати світ тварин, розширити свої знання про їхні когнітивні здібності та тісно пов'язували це з людиною. На жаль, я не можу приділити досить уваги кож-

ному, хто зробив свій великий і маленький внесок у той пласт інформації про когнітивні здібності тварин, який ми маємо натеper, але ці люди вже назавжди ввійшли в історію психології як першовідкривачі, маленькі вогники, які розсіювали темряву стереотипів і невігластва.

Щоб ближче познайомитися з різними рівнями когнітивних здібностей у тварин, я пропоную зануритися в цікаві експерименти. Так, наприклад, учені вивчали використання інструментів гориллами, вони брали палки та камені для того, щоб добувати собі їжу. Горили демонстрували не лише інстинктивне використання інструментів, але і справжню здатність навчатися за допомогою спостереження та взаємодії з іншими, що вказує на наявність складних когнітивних процесів у приматів, їхній еволюційний розвиток і здатність до інструментального навчання [3].

Так само осли, яким давали завдання, які потребували використання кількох інструментів для досягнення їжі, поступово навчилися застосовувати предмети у правильній послідовності. Вони показали здатність до вирішення складних завдань, що передбачали адаптацію та когнітивне навчання.

Уже згадуваний мною жорстокий експеримент «Маленький Альберт» проводився не тільки над дитиною, але й над щурами, щоб продемонструвати, як умовні страхи можна сформувати у тварин. Щурів лякали сильними шумами або іншими подразниками після контакту з дітьми. Ці дослідження показали, що тварини теж можуть навчатися через умовні рефлексії, сприймати та формувати емоційні реакції на зовнішні стимули.

Та це не єдине, що можна сказати, коли йдеться про щурів. Це одні з найбільш досліджуваних видів тварин, якщо ми говоримо про когнітивні здібності, тому що вони мають дуже високий рівень розумової гнучкості та здатні до навчання, вирішення проблем і адаптації. Одним із класичних є завдання з лабіринтом, де щури мають знаходити вихід, вони вчаться запам'ятовувати шляхи і вибирати правильний маршрут, демонструють свою здатність до просторового орієнтування та використання пам'яті для вирішення проблем. Після кількох повторів щури здатні навчитися знаходити короткий шлях до їжі, за допомогою своєї пам'яті про попередні спроби. Вони дуже легко вчаться натискати різні важелі, використовувати предмети, як-от дерев'яні бруски, щоб відкривати клітку та діставати їжу. Ці неймовірні тварини часто навчаються через спостереження за іншими, що було підтверджено експериментом, де одна група щурів навчалася нового поведінкового шаблону, а інші спостерігали за ними і через деякий час починали імітувати ці дії, навіть без прямої винагороди.

В експериментах із дельфінами їм демонстрували символи на екрані, з якими вони мали взаємодіяти виконанням різних команд, як-от: натискання кнопки або виконання якогось руху. Поступово дельфіни почали розуміти ці символи

як форму мови. Це значить, що вони мають здатність до використання символічної мови для взаємодії з людьми та вираження своїх потреб. Їхня здатність до абстрактного мислення свідчить про високий рівень когнітивних здібностей, які є справді найбільш вражаючими серед тварин. Вони володіють високим рівнем інтелекту, що відрізняє їх від інших ссавців, здатні до складних форм соціальної взаємодії, мають надзвичайно розвинену пам'ять і можуть запам'ятовувати як індивідуальні ознаки інших особин, так і складні моделі поведінки.

У 1990-х рр. дослідники дізналися, що деякі популяції афалін демонструють унікальну поведінку, вони використовували морські губки як захист для свого носа під час пошуку їжі на морському дні. Це явище не було спостережено в інших групах дельфінів, що свідчить про наявність культури та передачі знань у межах групи. Одним із найцікавіших аспектів когнітивного розвитку дельфінів є їхня здатність до самопізнання, дельфіни можуть впізнати себе у дзеркалі, що є показником розвитку самосвідомості. Вони мають складні соціальні структури, що передбачають взаємодію між членами групи та допомогу один одному, наприклад у пошуку їжі чи в пологах. Дельфіни здатні до групового мислення, коли їм потрібно досягнути спільної мети, а також молодшими вивчати поведінку старших, що дозволяє їм адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Ці неймовірні тварини мають сильну здатність до взаємодії із людьми, можуть розуміти інструкції та команди. Відомі навіть випадки, коли дельфіни допомагали людям, які опинилися в небезпеці у воді [4].

Навіть більше, зараз дуже актуальна дельфінотерапія, наприклад для дітей з аутистичними розладами чи людей з ознаками різних видів афективних розладів. Звукові хвилі та рівень взаємодії із людиною покращують фізичний, емоційний і психологічний стан пацієнтів, знижують стрес, тривожність і депресію. Це досягається за допомогою емоційної реакції пацієнта на взаємодію із тваринами, а також фізичній дії, що передбачає плавання або виконання різних вправ. Тож дельфіни є справді унікальними та вражаючими.

Джон Мейер провів експеримент із воронами, щоб теж показати їхню здатність до використання інструментів для вирішення завдань. Він зі своєю командою давав воронам різні предмети, наприклад палички, і ті повинні були використовувати їх для того, щоб дістати їжу, що була поза досяжністю. У цих експериментах ворони мали вибрати з кількох предметів найкращий для досягнення мети. Ці птахи показали не тільки здатність користуватися предметами як інструментами, але й комбінувати їх, планувати і навіть передбачати наслідки своїх дій. Це сприяло розумінню того, що ці птахи можуть демонструвати вражаючі рівні розумової діяльності, а також здатні до абстрактного мислення. Дослідження воронів показують, що їхні інтелектуальні здібності порівняні з деякими приматами. Вони також можуть розпізнавати

себе у дзеркалі, що було виявлено під час експерименту, у якому ворону наносили маркування на частину його тіла, яку він не міг бачити без дзеркала. Коли ж птах побачив маркування у дзеркалі, він почав намагатися його стерти. Це є одним із найпотужніших доказів наявності самосвідомості у тварин.

Також група вчених вивчала звукові сигнали китів, записувала й аналізувала різні звуки, які видавали кити для взаємодії один з одним. Вони виявили, що кити використовують широкий спектр звуків для спілкування й організації колективних дій, наприклад під час полювання на рибу або обміну інформацією про небезпеку. Це свідчить про їхню складну соціальну організацію, а також здатність до абстрактного мислення. Пісні горбуші є дуже складними і повторюваними, вони служать не тільки для спілкування з іншими китами, але й можуть бути засобом сексуального відбору. Вони складаються із серій звуків, що нагадують справжню музику, і можуть тривати до 30 хвилин. Дослідження показали, що ці пісні еволюціонують із часом, тобто кити вчать нові звуки й адаптуються до змін [5].

Косатки відомі своєю здібністю передавати свої знання через соціальне навчання, молоді особини вчать від старших за допомогою спостереження за їхньою поведінкою, включно з техніками полювання, звуками для комунікації, а також культури пісень. Вони здатні до спільного полювання, що потребує високої рівноваги в організації та стратегічному плануванні. Вони разом заманюють рибу в затиснуті зони, хитрістю виловлюють тюленів чи морських котиків. Косатки мають високу здібність до навчання, яка проявляється в соціальній взаємодії, здатності адаптувати свої стратегії полювання та звукові сигнали, вони можуть вчитися на помилках і адаптувати свої дії залежно від ситуацій.

Деякі дослідження показали, що кити здатні до прояву емоцій, що теж є важливою складовою частиною когнітивних здібностей у тварин. Наприклад, відомо, що вони проявляють співчуття пораненим своєї групи і намагаються їм допомогти. У їхніх групах часто утворюються тісні емоційні зв'язки. Є припущення, що деякі види китів навіть можуть мати високий рівень самосвідомості, що підтверджують здатність китів реагувати на свої відображення у воді та на спеціальних дзеркалах. А тривала пам'ять і неймовірні навігаційні здібності допомагають їм мігрувати на тисячі кілометрів, долаючи океани і зберігаючи точну пам'ять про шляхи, які вони проходили протягом своїх міграцій.

Також було б несправедливо не згадати про слонів, які показують вражаючу здатність до емпатії, вони реагують на втрату родичів, виявляють ознаки скорботи, допомагають травмованим і пораненим членам своєї групи. Слони збираються навколо мертвих тварин, тримають їхні тіла, іноді торкаються їх хоботами, що свідчить про глибоке

розуміння втрати. Були занотовані випадки, коли вони «плакали», видаючи звуки, що нагадують стогін, і навіть залишались на місці смерті довгий час, сумуючи за померлим членом групи. Численні дослідження підтвердили, що у слонів високий рівень інтелекту, емоційної гнучкості та соціальної взаємодії. Вони також мають добру пам'ять, зберігають інформацію про маршрути міграцій, місця водопоїв, а також про події, які стаються в їхньому житті. Навіть більше, слони теж використовують інструменти, що свідчить про їхню здатність до абстрактного мислення та вирішення завдань. Так, наприклад, вони гілками відганяють комарів чи інших шкідливих комах, тримаючи гілочки хоботом, відштовхують ними тих, хто хоче потрапити їм під шкіру. Слони не тільки використовують цей інструмент, але й підбирають найбільш відповідний для конкретної ситуації [6].

В одному з експериментів слони мали дістати їжу за допомогою інструменту. Вони розуміли, що спочатку треба взяти гілку, щоб дістати інший предмет, а потім уже цей предмет використати для добування їжі. Ці дії свідчать про наявність складної когнітивної стратегії, здатності планувати свої дії на декілька кроків уперед і використання логіки.

Саме незвичайне те, що слони мають здатність до деякої форми творчості, про що свідчить їхня схильність до маніпуляції об'єктами навколишнього середовища. Вони можуть використовувати різні гілки або підіймати каміння чи стовбури дерев, щоб створити собі зручне середовище, отримати кращий доступ до їжі або води. Тест на дзеркальну самосвідомість вони теж проходять без зайвих проблем, розпізнаючи себе у дзеркалі. Трюк із міткою так само спрацьовує, як і з воронами, слони починають хоботом торкатись мітки, що є індикатором того, що вони бачать себе у відображенні.

Усі ці досліді й експерименти неодноразово підтверджують неабиякі когнітивні здібності деяких представників тваринного світу. Щось може дивувати, а щось навіть шокувати. Та хто ж тоді є найбільш розумною твариною на планеті, чії когнітивні здібності перевершили всіх інших представників своїх видів?

Хочу познайомити вас із Коко – одна з найбільш відомих, унікальних тварин у світі. Свою популярність вона здобула завдяки винятковим когнітивним здібностям, особливо здатності до комунікації з людьми, через мову жестів. У 1971 р. одного гарного липневого дня в Каліфорнії народилася горилла Ханна, якій судилося стати унікальною, але вже під іншим іменем – Коко, що мовою жестів означає «смішна». Більшу частину свого життя Коко провела в маленькому місті Вудсайт, хоча її планували переселити на острів Мауї Гавайського архіпелагу, у притулок для тварин [7].

Ще зовсім маленькою вона потрапляє під опіку психолога доктора Франсін Паттерсон, яка в той час працювала в Сан-Франциско, і та починає вчити Коко американської мови жестів, щоб можна було досліджувати здатність приматів і горил

до розуміння людської мови та вміння виражати власні думки. З першого ж року тренувань Коко почала показувати чудові здібності до навчання та розуміння. Вона не лише запам'ятовувала окремі знаки жестової мови, а й комбінувала їх для створення складних висловів. Не минуло й декількох років, а Коко вже вивчила понад 1 000 жестів, що дозволяло їй виражати емоції, потреби та навіть складні концепти. Пізніше вона вже могла вільно повідомляти, що їй погано, навіть висловлювати шкалу болю, частіше за все терпляче чекала, поки біль не стане нестерпним.

Коефіцієнт розумових здібностей Коко перебував між 75 і 95, що справді вражає. Ми знаємо, що середній показник інтелекту населення серед деяких країн є набагато нижчим. Наприклад: Сирія – 74; Гвінея – 53; Непал – 42. Коко вміла жартувати, описувати свій смуток чи якесь невдоволення. Найвідомішим її жартом було називати себе «маленькою пташкою» і заявляти, що вона вміє літати, а потім зізнаватися, що це все було не всерйоз. Вона чудово розуміла, що таке минуле і майбутнє. Одного разу, коли Коко втратила улюблене кошеня і відчувала гіркий смуток, вона сказала, що кошенятко пішло туди, звідки більше не повертаються. Горилла плакала, тримаючи та міцно притискаючи до себе іграшки, що свідчить про емоційну глибину та здатність до співчуття, що є дуже рідкісною ознакою у тваринному світі [8].

Варто згадати, що ця унікальна горилла була однією з небагатьох тварин, які мали власних тварин-компаньйонів. Вона виростила декількох кошенят, яким сама давала імена. Що вражає ще більше, Коко одного разу зажадала новий подарунок і попросила вона «дитину», через мову жестів і навіть показувала на свій живіт. Це викликало припущення, що горилла може розуміти концепт материнства та бажання мати свою дитину.

У 1978 р. Коко стала частиною експерименту, де її просили вибрати між двома предметами, щоб побачити, чи може вона проявляти вподобання, і вона вибрала фрукт, що підтвердило її здатність робити вибір на основі смакових вподобань. А в 1990 р. Коко з'єднала жест «пальто» та жест «грілки» для створення нового слова – «пальто-грілка», що описувало концепт «пальто-гріє». Це справді стало вагомим доказом того, що вона здатна до мовної інновації. Але жестова мова була не єдиним способом комунікувати, горилла вміла писати літери маркерами, демонструвала здібності до візуальної творчості та навчилася малювати.

Коко померла в червні 2018 р., проживши 46 років, що є великим досягненням для горили, яка перебувала в умовах неволі. Вона залишила після себе неабияку спадщину, спонукаючи вчених і дослідників з усього світу продовжувати вивчати приматів, їхні когнітивні можливості та зв'язки між людьми та тваринами, які можуть стати ще більш розвинутими. Також глибшими стали усвідомлення щодо прав тварин і важливості їх емоційної й інтелектуальної поваги.

Та Коко була не єдина тварина, що вражала своїми когнітивними здібностями. Канзі – самець карликового шимпанзе (бонобо), якого часто називають мавпячим генієм і порівнюють його розум за інтелектом дво-трирічної дитини. Його унікальна історія почалась в 1980-х рр. в університеті штату Джорджія з народження в лабораторії, де проводили експерименти з вивчення приматів. Цікаво, що, хоча основна увага спочатку була приділена саме його матері, Канзі самостійно спостерігав за процесом навчання і почав освоювати жести та мову через спостереження. Цей факт став феноменальним відкриттям! Уражаюче, Канзі навчався не через традиційні методи, а через елементарну спостережливість і здатність до імітації. Він став найвідомішим завдяки своїй здатності до комунікації через систему символів, відомих як «лексиграми», які мали вигляд спеціальних знаків, кожен із яких відповідав визначеному об'єкту чи концепту. Наприклад, одна кнопка могла значити книги, інша – їжу чи іграшки. За допомогою цих кнопок Канзі виражав свої бажання, потреби і навіть емоції, так він «говорив» через натискання кнопок. Далі примат освоїв більш складні комбінації знаків, які дозволяли йому створювати фрази та деякі прості речення, за допомогою яких він формулював нові запити.

Особливо вражає те, що він виявив здатність до абстрактного мислення під час експериментів, коли йому показували предмети, які він ще не бачив, а потім пропонували вибір між кількома предметами на основі категорій. Він вибирав об'єкти за аналогією і навіть вмів передбачати, що предмети можуть виконувати якісь функції, асоціював деякі слова з їхніми властивостями, наприклад розрізняв види їжі.

Його висока здатність до соціальної взаємодії та розуміння поведінки інших теж вражала. Бонобо загалом є дуже соціальними тваринами, тому Канзі мав можливість спілкуватись не тільки з людьми, але й з іншими приматами, проявляти складні форми поведінки, як-от співпраця або розуміння намірів іншої особини. Коли йому давали команду через природну мову, він відповідав символами на екрані, що демонструвало його здатність до глибокого розуміння мови, яка не була пов'язана з його конкретними потребами в даний момент.

Канзі також мав емоційну гнучкість, використовував символи для того, щоб виразити не лише свої фізіологічні потреби, а й емоції. Його словниковий запас містив такі слова, як «страх», «радість», «гнів», «задоволення».

Він став живим доказом того, що якісне мислення та мовні здібності у тварин не тільки можуть існувати у примітивних формах, а й мати складні структури. Він навчився спілкуватися не тільки за допомогою клавіатури, вивчив дещо з американської мови жестів після того, як переглядав відео з горилою Коко, яка була теж навчена цієї мови. Ще одним цікавим фактом є те, що Канзі мав здатність спостерігати та реагувати на емоції людей.

Якщо дослідники навколо нього були стурбовані чи розгнівані, він міг заспокоювати їх, натискав на відповідні символи або навіть простягав руку для демонстрації підтримки.

Зараз Канзі живе в центрі приматів у штаті Джорджія у США, продовжує спостерігати та взаємодіє з іншими бонобо. Його умови для життя максимально наближені до природного середовища. У нових експериментах він більше не бере участі, але все ще залишається одним із найвідоміших приматів у світі завдяки своїм здобуткам у розумінні мови та комунікації. Канзі не просто старий примат, а й справжня жива легенда в наукових колах.

Коко та Канзі ми можемо часто побачити в наукових відео, а також на телеканалах про природу та світ. Про них розповідають у школах і університетах, це чудовий приклад різного роду когнітивних здібностей і прояву інтелекту у тваринному світі.

Ви будете здивовані, але не тільки примати можуть бути такими унікальними, виконувати надскладні для тварин завдання. У 1990-х рр. великої популярності набув слон Тай, який був народжений у Таїланді в 1970 р. Його забрали із природи, коли він був ще маленьким слоненям, почали навчати, спочатку використовували в циркових виступах, а потім він став частиною одного із проєктів із дослідження когнітивних здібностей тварин. Пізніше Тай отримав міжнародну популярність, коли навчився малювати за допомогою пензля, що стало дивовижним досягненням для слона. Його вчителі використовували методи позитивного підкріплення, тобто хвалили та давали ласощі, коли він виконував завдання правильно. Спочатку він навчився тримати пензлик у своєму хоботі, а потім його вчили наносити фарбу на папір. Повільно Тай зміг малювати прості форми, наприклад кола та лінії, а вже пізніше це були більш складні малюнки. Картини, створені цим слоном, продавалися на аукціонах, а деякі, із зображеннями абстрактних форм і навіть пейзажу, були виконані настільки майстерно, що стали об'єктами колекціонування.

Дослідження Тая показали, що слони мають значні когнітивні здібності. Їхня здатність до навчання та виконання завдань показує, що слони не тільки адаптуються до нових ситуацій, а ще й навчаються від інших. Урешті-решт, через вікові зміни та зниження рівня фізичної активності Тая відправили на пенсію, він жив у Національному заповіднику для слонів і помер 14 червня 2014 р. в Таїланді. На той час йому було вже 44 роки. Він теж залишив важливий спадок для вивчення поведінки та розумових здібностей тварин і вартий того, щоб його не забували, чудовий приклад не тільки інтелекту, але й здатності до творчості у тварин.

Отже, ми маємо дуже яскраві приклади когнітивних здібностей тварин, які вивчаються вченими всього світу. Історії про таких тварин, як Коко, Канзі і Тай, не лише підкреслюють інтелектуальний потенціал їх видів, а й змінюють наші міркування про їхнє мислення, пам'ять, емоції та творчість.

Ми повільно підійшли до розуміння того, наскільки ж важливими є вивчення когнітивних здібностей тварин як для розвитку самого людства, так і для збереження біорізноманіття нашої планети. Сюди ж ми включаємо охорону природи, адже якщо ми розуміємо, що тварини здатні до розумової діяльності, це підвищує усвідомлення важливості їх збереження у природних середовищах. Вони для нас не просто їжа чи розваги, а повноцінна частина нашої планети та навколишнього середовища, яку ми повинні зберегти будь-якою ціною.

Вивчення когнітивних здібностей тварин дає нам змогу покращити розуміння їхньої поведінки, що сприяє тіснішій взаємодії між людиною та твариною. Це дуже важливо для домашніх тварин, службових, а також тих, хто перебуває в зоопарках. Якщо ми будемо краще розуміти, як тварини сприймають цей світ, ми зможемо більш точно і комплексно налагодити нашу поведінку щодо них. Також це дозволяє розробляти ефективні методи їх навчання та тренування, що має велике значення для роботи із тваринами в терапевтичних програмах, програмах із тваринами-помічниками та навіть тими, хто виступає в цирках, що здається неприйнятним у нашому прогресивному світі. Ми відійшли від звичок демонструвати людей зі страшними мутаціями в цирках, як це було в середньовіччі, бо вважаємо це негуманним і неетичним, але продовжуємо спостерігати, як розумні слони та могутні леви все ще експлуатуються просто заради розваги публіки. Саме тому дуже важливо поширювати інформацію про когнітивні здібності серед молоді, заохочувати її до вивчення цієї теми, щоб майбутні покоління мали більше поваги та розуміння до тих, хто теж може відчувати біль, страждання та залежить від нас, якщо ми вважаємо себе вищим розумом на цій планеті. Отже, розвиток етичних стандартів стосовно тварин, а також закони, які будуть захищати їх від жорстокого поводження, покращення умов їх утримання в неволі теж залежать від постійного заглиблення в тему когнітивних здібностей.

Когнітивні дослідження допомагають нам зрозуміти, як інтелектуальні здібності розвивалися у процесі еволюції. Ми порівнюємо інтелект тварин із людським і можемо визначити, які конкретно когнітивні механізми були адаптовані в конкретних видах для вирішення специфічних еволюційних завдань. У результаті дослідження, наприклад, того, як різні види тварин вирішують проблеми або використовують інструменти, ми можемо оцінити, які інтелектуальні механізми є спільними для людини і тварин, а які з'являються в результаті людської еволюції.

Дослідження тваринного інтелекту допомагає визначати межі когнітивних здібностей різних видів, що дозволяє вченим оцінити, наскільки ж

далеким є людський інтелект від інтелекту інших видів нашої планети, у чому саме полягають відмінності. Порівняння когнітивних функцій дозволяє краще зрозуміти, як працює людський мозок. Спостереження та вивчення того, як тварини виконують складні когнітивні завдання, наприклад, пам'яті та здатності до планування, дозволяє нам більше дізнатися про механізми, які лежать в основі людської поведінки та мислення, відкривати нові можливості для дослідження нейропсихологічних розладів і когнітивних процесів, як-от навчання та пам'ять.

Деякі види тварин, як-от оси чи примати, демонструють складні форми соціальної організації та комунікації. Вони вирішують завдання колективно, разом організовують роботу, співпрацюють для досягнення спільної мети. Це дозволяє нам порівняти рівень організації та соціальної співпраці у тварин із тим, як подібні аспекти еволюціонували в людей.

Завдяки порівнянню тваринного та людського інтелекту ми маємо можливість розвивати когнітивні науки та нейропсихологію. Можемо не тільки краще розуміти відмінності, але й знайти схожість між тими когнітивними процесами, які ми спостерігаємо в людей і тварин. Також ставимо питання про природу свідомості, самосвідомості, емпатії та складних когнітивних функцій, які ми зазвичай вважаємо унікальними для людей. Це коласальний внесок у розуміння того, як розвиваються інтелектуальні функції у процесі еволюції.

Кожен новий етап у розумінні інтелекту тварин наближає нас до більш гармонійного співіснування із природою, нагадує нам про нашу відповідальність за них. Тварини не просто частина природи, а її активні учасники, їхні інтелектуальні здібності можуть відіграти ключову роль у збереженні екосистем і в забезпеченні стійкості планети загалом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ільєнко М., Савелюк Н. Зоопсихологія з елементами порівняльної психології : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2017. 208 с.
2. Шевців М., Філоненко М. Зоопсихологія з основами етології. Київ, 2021. 242 с.
3. Carwardine M. Field Guide to Whales, Dolphins and Porpoises. Publisher Bloomsbury, 2022. 288 p.
4. Skerry B. Secrets of the Whales. Publisher National Geographic, 2021. 192 p.
5. O'Connell C. The Elephant's Secret Sense – The Hidden Life of the Wild Herds of Africa. Publisher University of Chicago Press, 2008. 264 p.
6. Keniōta J. The Life of Koko. Publisher Vanguard Press, 2022. 160 p.
7. Patterson F. Koko's Story. Publisher Scholastic, 1988. 40 p.
8. Segerdahl P., Fields W., Savage-Rumbaugh S. Kanzi's Primal Language. *The Cultural Initiation of Primates into Language*. Publisher Palgrave Macmillan, 2005. 273 p.

ВЗАЄМОДІЯ ВОЛОНТЕРСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ ТА ДЕРЖАВИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

INTERACTION BETWEEN VOLUNTEER ORGANIZATIONS AND THE STATE IN EXTREME SITUATIONS

Стаття присвячена психологічним властивостям взаємодії волонтерської організації та держави в екстремальних ситуаціях. Висвітлено перелік організацій, які вплинули у волонтерську допомогу людям і особам, які зазнали незвичайних наслідків з боку війни, природних катастроф, техногенних надзвичайних ситуацій, спричинених аваріями, катастрофами, пожежами, вибухами, а також випадками, пов'язаними із викидом різноманітних небезпечних речовин.

Благодійні та громадські організації, які допомагають армії та цивільним українцям у всіх екстремальних ситуаціях:

- Українська Волонтерська Служба (потребує волонтерів для координації центрів допомоги, підготовки місць для ВПО, психологічної підтримки дітей, донорства крові, допомоги літнім людям та авто-волонтерства. Для участі потрібно зареєструватися на сайті та приєднатися до волонтерського чату);
- Платформа Donor.ua (реєстрація донорів та пацієнтів, що потребують крові. Є інструкції та адреси центрів донорства);
- Червоний Хрест України (набирає резервних волонтерів для гуманітарної місії. Необхідно ознайомитися з місією, прийняти принципи та зареєструватися. У разі надзвичайної ситуації з вами зв'яжуться);
- Восток СОС (допомагає евакуювати цивільних з Луганщини та Донеччини. Для волонтерства або надання допомоги потрібно заповнити анкету);
- Старенькі (шукають волонтерів для фасування та доставки допомоги літнім людям у Києві та Дніпрі. Записатися можна через координаторок у Facebook);
- Центр спільних дій (потребує людей, готових надати притулок тим, хто тікає від бомбардувань. Мешканці західних областей можуть заповнити форму для допомоги. Такі організації, які висвітлені у статті, допомагають у екстремальних ситуаціях у житті людини і у суспільстві загалом).

Отже, волонтерські організації відіграють важливу роль для життя людей, надають допомогу цивільним людям, які зазнали певної небезпеки!

Волонтерська робота є цінним ресурсом для спеціалістів з екстремальної психології та безпеки, адже розкриває сутність надзвичайних ситуацій та їхній вплив на суспільство. Дослідження також показує важливість вивчення сучасними психологами такої дисципліни, як «Екстремальна психологія».

Ключові слова: волонтерські організації, держава, психологічна допомога,

надзвичайні ситуації, екстремальна психологія.

The article is devoted to the psychological properties of the interaction between a volunteer organization and the state in extreme situations. The list of organizations that influenced volunteer assistance to people and persons who suffered unusual consequences from war, natural disasters, man-made emergencies caused by accidents, catastrophes, fires, explosions, as well as cases related to the release of various dangerous substances is highlighted.

Charitable and public organizations that help the army and civilian Ukrainians in all extreme situations:

- Ukrainian Volunteer Service (needs volunteers for coordination of aid centers, preparation of places for IDPs, psychological support for children, blood donation, assistance to the elderly and car volunteering. To participate, you need to register on the website and join the volunteer chat);
- Donor.ua platform (registration of donors and patients in need of blood. There are instructions and addresses of donation centers);
- The Red Cross of Ukraine (recruits reserve volunteers for the humanitarian mission. It is necessary to familiarize yourself with the mission, accept the principles and register. In case of an emergency, you will be contacted);
- Vostok SOS (helps to evacuate civilians from Luhansk region and Donetsk region. To volunteer or provide assistance, you need to fill out a questionnaire);
- Old women (looking for volunteers to package and deliver aid to the elderly in Kyiv and Dnipro. You can sign up through the Facebook coordinator);
- Joint action center (needs people ready to provide shelter to those fleeing from bombings. Residents of the western regions can fill out a form for help, the data of the organization that highlighted in gender help people in extreme situations in human life and in society as a whole).

Therefore, volunteer organizations play an important role in people's lives, they provide assistance to civilians who are in danger!

Volunteer work is a valuable resource for extreme psychology and security professionals because it reveals the nature of emergencies and their impact on society. The study also shows the importance of studying such a discipline as "Extreme Psychology" for modern psychologists.

Key words: volunteer organizations, the state, psychological assistance, emergency situations, extreme psychology.

УДК 159.9.07-022.326.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.28>

Ташматов В.А.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Геращенко О.С.

к.юрид.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Токова Л.А.

здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

В умовах сучасного світу екстремальні ситуації стають усе більш частими та масштабними, що вимагає ефективного реагування та адаптації суспільства. Волонтерські та державні організації відіграють ключову роль у забезпеченні підтримки і допомоги населенню під час таких криз.

Вони організовують рятувальні операції, надають медичну та гуманітарну допомогу, сприяють відновленню інфраструктури. Дослідження ролі соціальних організацій під час екстремальних ситуацій є важливим напрямом, який дозволяє не лише виявити найкращі практики їхньої діяльності, але

й розробити рекомендації для поліпшення ефективності їхньої роботи. Аналізуючи різні випадки реагування на екстремальні ситуації, можна виявити ключові фактори, що сприяють успішному вирішенню проблем. Це, своєю чергою, допомагає формулювати стратегії, які можуть бути застосовані в майбутньому. Важливо також враховувати специфіку кожної ситуації та адаптувати підходи до потреб громади, що дозволяє соціальним організаціям діяти більш гнучко та ефективно.

Метою цього дослідження є аналіз значущості соціальних організацій у екстремальних умовах та окреслення перспектив їх розвитку.

Науковці сучасності, такі як Ю.О. Олександровський, Г.О. Балл, М.Д. Левітов, Ю.М. Швалб, проводили дослідження, де опрацьовувалися дані про особливі психічні стани і реакції, що спостерігаються у ситуаціях підвищеного ризику та в екстремальних умовах. С.П. Бочарова, М.С. Корольчук, І.О. Котенєв, В.С. Медведєв, О.М. Столяренко, О.В. Тімченко вивчали особливості професійної діяльності професій з високим ступенем ризику. О.Ф. Бондаренко, В.П. Москалець, Н.В. Чепелева, С.І. Яковенко, Т.С. Яценко у своїх працях дослідили актуальний підхід до надання якісної психологічної допомоги в екстремальних умовах. Вивчаючи їхні дослідження, ми можемо зробити висновок про необхідність сучасному психологу, не залежно від безпосередньої практичної діяльності, розумітися у видах надзвичайних ситуацій, їх вражаючих факторах, їх рівнях та психотравмуючій дії на ментальне благополуччя людини.

Крім того, з урахуванням повномасштабної війни набувають практичного значення в діяльності сучасного психолога навички з надання домедичної допомоги. Адже психолог, який опинився в місці екстремальної ситуації, не зможе надати першу психологічну допомогу людині, яка зазнала поранення або травмування. В такому випадку спочатку потрібно вжити всіх необхідних заходів з рятування життя та соматичного здоров'я, а тільки після цього надавати допомогу саме ментальному здоров'ю. Сучасне українське законодавство не відносить психологів (окрім психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України) до осіб, які зобов'язані надавати домедичну допомогу. Але реалії показують, що такі навички конче необхідні саме психологу, адже будь-яка соціоцентрована професія має на меті допомагати людині в будь-якій ситуації, в тому числі і у разі травмування. Так, посиляючись на зміни в Законі України «Про освіту» в 2024 році, ми можемо відзначити, що науково-педагогічні та педагогічні працівники зобов'язані надавати за потреби домедичну допомогу дітям.

Психіка будь-якої людини тісно пов'язана з безпекою її життя та здоров'я. Загрози, які впливають на людину, ми не можемо розцінювати ані як подію, що породжена тільки зовнішньою стимулюючою ситуацією, ані як фінальну стадію рефлекторної

реакції організму людини на неї. Вплив небезпечних проявів зумовлюється психічними та соматичними властивостями людини.

Натепер проблема захисту від небезпечних природних, соціальних та техногенних процесів, як правило, зводиться до проведення державними органами локальних заходів щодо захисту людей, будівель, підприємств та інших соціально значущих об'єктів. Але при цьому залучення на волонтерських засадах громадян до зазначеної проблеми може кардинально змінити проблематику. Так, ефективних результатів можна досягти за умови поєднання діяльності спеціально уповноважених органів та звичайних людей, які будуть здійснювати проведення комплексної системи попереджувальних та захисних заходів, що спрямовані на охорону всієї сукупності об'єктів, що становлять середовище життєдіяльності людини.

Низка дослідників вважають, що під час діяльності в підвищених стресових умовах відбуваються значні зміни психологічних особливостей особистості. Так, В.І. Лебедев під час проведення досліджень особистості в екстремальних умовах виділив низку компенсаторних психопатологічних механізмів адаптації суб'єкта діяльності до стресових умов, таких як: порушення самосвідомості, наявність афективних реакцій, просторових ілюзій, наявність понадцінних ідей, дисгармоній рухової діяльності, що, на нашу думку, детермінує розвиток патологічних змін у структурі особистості.

І саме в таких ситуаціях дуже якісно може спрацювати модель рівний-рівному, коли підтримка надається людиною, яка це робить не за вимогами професії, а за «покликом серця». Постраждала людина відчуває щирі емпатичні прояви від іншої людини-волонтера і таким чином її ментальне здоров'я починає стабілізуватися. Цьому є багато характерних прикладів і от один із них. Під час чергової ракетної атаки по місту Одесі було зруйновано багатоповерховий будинок, в якому загинула жінка та двоє дітей. Батько дітей якимось дивом залишився живим. Тіла діставали із-під завалів більше доби. Батько весь цей час стояв біля будинку. Його стан ми можемо тільки уявити. Але поряд з ним постійно знаходилися декілька людей, які просто його підтримували звичайним людським словом. Це були представники однієї із місцевих християнських конфесій. Їхня підтримка допомогла цьому чоловікові, який одномоментно втратив усе, залишитися ресурсним до подальшого життя і почати переживати втрату з мінімальними ментальними пошкодженнями.

Екстремальні ситуації є подіями або умовами, які викликають значний стрес і загрожують життю, здоров'ю та майну людей. Вони можуть бути спричинені різними факторами і класифікуються залежно від їх походження. Основні типи екстремальних ситуацій включають природні, техногенні та соціальні. Природні екстремальні ситуації викликані природними явищами, такими як землетруси, повені, урагани, лісові пожежі,

цунамі та інші стихійні лиха [8, с. 3]. Техногенні екстремальні ситуації виникають внаслідок аварій на промислових підприємствах, транспортних катастроф, вибухів, пожеж на виробничих об'єктах та інших техногенних факторів. Соціальні екстремальні ситуації зумовлені людською діяльністю та включають війни, терористичні акти, соціальні конфлікти, масові протести та інші форми соціальної нестабільності.

Основні характеристики екстремальних ситуацій включають високу інтенсивність та непередбачуваність, що викликає значні негативні наслідки для суспільства. Такі ситуації потребують негайного реагування та мобілізації ресурсів для їх подолання. Надзвичайні ситуації також характеризуються значною шкодою для здоров'я та життя людей, руйнуванням інфраструктури, економічними втратами та порушенням нормального функціонування суспільства. У таких умовах важливо забезпечити координацію дій між різними рівнями влади та соціальними організаціями для ефективного подолання наслідків екстремальних ситуацій і надання допомоги постраждалим [6]. Завдяки розумінню різних типів екстремальних ситуацій та їхніх характеристик соціальні організації можуть розробити більш ефективні стратегії реагування та забезпечити належну підтримку для постраждалих громад. Це підвищує загальний рівень безпеки та стійкості суспільства перед викликами, які можуть виникнути в результаті екстремальних ситуацій.

Волонтерські та державні організації є важливими інституціями, що забезпечують підтримку та допомогу населенню у різних сферах життя. У контексті екстремальних ситуацій, таких як природні катастрофи, техногенні аварії або соціальні кризи, роль соціальних організацій стає особливо значущою. Вони надають різні види допомоги, координують рятувальні операції, організовують гуманітарну підтримку та сприяють відновленню нормального життя постраждалих громад. Визначення соціальної організації охоплює різні форми об'єднань громадян, які функціонують для досягнення спільних цілей та надання підтримки у кризових ситуаціях.

Функції волонтерської організації у контексті екстремальних ситуацій включають забезпечення життєво необхідних ресурсів, надання медичної допомоги, психологічної підтримки та інформаційного забезпечення. Волонтерські організації активно залучають добровольців, організовують заходи з евакуації населення та сприяють реабілітації постраждалих. Вони також проводять навчання та тренування для підготовки населення до можливих екстремальних ситуацій. Виконання цих функцій дозволяє знизити наслідки екстремальних ситуацій та забезпечити ефективну допомогу постраждалим громадам [4]. Механізми реагування соціальних організацій на екстремальні ситуації включають планування та підготовку до можливих криз, мобілізацію ресурсів та координацію дій з іншими організаціями та державними

органами. Волонтерські організації розробляють плани дій на випадок екстремальних ситуацій, що включають визначення ключових дій, необхідних ресурсів та відповідальних осіб. Координація дій з іншими організаціями, такими як органи державної влади, рятувальні служби та міжнародні організації, дозволяє забезпечити ефективне реагування на екстремальні ситуації та мінімізувати їх наслідки.

У сучасному світі роль волонтерських організацій у екстремальних ситуаціях стає все більш важливою. Вони не тільки надають безпосередню допомогу постраждалим, але і сприяють зміцненню соціальної стійкості та готовності до можливих кризових ситуацій. Завдяки своїй діяльності соціальні організації допомагають забезпечити безпеку та стабільність у суспільстві, сприяючи відновленню нормального життя після екстремальних ситуацій.

Волонтерські організації відіграють ключову роль у відновленні після природних катастроф. Як приклад, після землетрусу в Непалі у 2015 році багато міжнародних і місцевих соціальних організацій, таких як Червоний Хрест, організували гуманітарну допомогу, забезпечували постачання продовольства, води і медикаментів, а також сприяли відновленню житла та інфраструктури. Ці організації також активно залучали волонтерів для надання першої допомоги та підтримки постраждалих. Іншим прикладом є діяльність Організації Об'єднаних Націй після урагану «Катріна» у США у 2005 році, коли були організовані широкомасштабні рятувальні операції і надана допомога для відновлення зруйнованих регіонів [1].

У випадках техногенних аварій волонтерські організації також демонструють високу ефективність у реагуванні та допомозі. Після аварії на Чорнобильській атомній електростанції у 1986 році численні соціальні організації, такі як Міжнародне агентство з атомної енергії (МАГАТЕ), активно брали участь у ліквідації наслідків катастрофи. Вони надавали підтримку в евакуації населення, забезпечували медичну допомогу, організовували заходи з дезактивації забруднених територій [5]. Аналогічно після аварії на хімічному заводі Union Carbide в Бхопалі, Індія, у 1984 році соціальні організації сприяли наданню медичної допомоги постраждалим, а також організовували тривалі програми реабілітації. Волонтерські організації також грають важливу роль у підтримці громад під час соціальних криз. Наприклад, під час збройного конфлікту у Сирії організації, такі як Лікарі без кордонів (MSF) та Міжнародний комітет Червоного Хреста (МКЧХ) [7], надавали медичну допомогу, організовували евакуацію цивільного населення та забезпечували гуманітарну підтримку. Крім того, під час економічних криз у різних країнах соціальні організації активно працюють над забезпеченням продовольчої безпеки, підтримкою малозабезпечених верств населення та наданням юридичної консультації для громадян, які потребують допомоги.

Також варто зазначити, що одним із прикладів ефективної діяльності соціальних організацій під час пандемії COVID-19 є робота Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [3]. Вона координувала зусилля з боротьби з пандемією, надавала рекомендації урядам і організаціям охорони здоров'я, забезпечувала постачання медичних засобів та обладнання, організовувала кампанії з вакцинації. Місцеві соціальні організації також активно сприяли інформуванню населення, надавали підтримку медичним установам та допомагали забезпечувати соціальний захист населення у складних умовах [2].

На теренах України діють волонтери – байкери, наприклад як київський «Мотохелп». У «Мотохелп» нині волонтерять 60 людей. З них сорок волонтерів працюють на виїздах, є також оператори на «мобільній слухавці», інструктори з надання першої допомоги, які долучені до спортивно-масових змагань, а ще дизайнери та Smm-ники.

Усі разом вони працюють над п'ятьома напрямками:

- виїзди на дорожньо-транспортні пригоди по Київській області;
- допомога бійцям на війні;
- організація тренінгів та супровід експертами з надання домедичної допомоги масштабних спортивних заходів;
- термінова доставка компонентів донорської крові з центрів крові до лікарень у Києві та області. Цей напрям волонтерства «Мотохелп» – інноваційний для країни;
- напрям реагування на виклики швидкої допомоги (також вперше в Україні).

Вони всі як один – сертифіковані інструктори з надання першої допомоги й проводять безкоштовні тренінги для всіх охочих.

Ці приклади демонструють, що волонтерські організації відіграють ключову роль у забезпеченні підтримки та відновлення громад у різних екстремальних ситуаціях. Їхня діяльність дозволяє знизити негативні наслідки кризових подій, сприяє відновленню нормального життя і забезпечує стабільність і безпеку для постраждалих спільнот. Завдяки своїм зусиллям соціальні організації

допомагають забезпечити стійкість суспільства перед викликами та загрозами.

Висновки. Взаємодія всіх видів волонтерських організацій та держави в екстремальних ситуаціях є ключовим фактором для ефективного реагування на надзвичайні ситуації. У таких заходах бере участь велика кількість бажаючих, адже український менталітет націлений на допомогу людям. Спільні зусилля дозволяють швидше надавати допомогу постраждалим, забезпечувати необхідні ресурси та координувати дії. Проте існують виклики, такі як бюрократія, нестача фінансування та відсутність координації, які можуть уповільнити процес. Для покращення співпраці важливо розвивати механізми взаємодії, навчати персонал та створювати платформи для обміну інформацією. Лише через тісну співпрацю можна досягти успішного вирішення проблем, що виникають під час криз.

Вони забезпечують медичну, гуманітарну та психологічну допомогу, координують рятувальні операції та сприяють відновленню громад. Соціальні організації ефективно реагують на природні катастрофи, техногенні аварії та соціальні кризи, що сприяє зменшенню негативних наслідків для населення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Документи та звіти Організації Об'єднаних Націй (ООН). URL: <https://www.un.org>.
2. Дослідження та звіти про діяльність соціальних організацій у відповідь на пандемію COVID-19, зокрема на сайті ВООЗ. URL: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
3. Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). URL: <https://www.who.int>.
4. Офіційний сайт Міжнародного агентства з атомної енергії (МАГАТЕ). URL: <https://www.iaea.org>.
5. Офіційний сайт Міжнародного комітету Червоного Хреста (МКЧХ). URL: <https://www.icrc.org/>.
6. Офіційний сайт Червоного Хреста. URL: <https://www.redcross.org>.
7. Публікації та статті в наукових журналах з питань управління кризами та екстремальними ситуаціями, таких як «Crisis Management Journal» або «Disaster Prevention and Management».

ТРУДНОЩІ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЧЕРЕЗ ОБРАЗ ТІЛА У СТРУКТУРІ «Я-ОБРАЗУ» У СУЧАСНИХ УМОВАХ

DIFFICULTIES OF SELF-PERCEPTION THROUGH BODY IMAGE IN THE STRUCTURE OF 'SELF-IMAGE' IN CONTEMPORARY CONDITIONS

У статті досліджуються труднощі самосприйняття через образ тіла у структурі «Я-образу» в умовах сучасного соціального контексту. Формування цього образу є результатом взаємодії соціальних, психологічних і культурних факторів, таких як медійний вплив, стереотипи краси, сімейний тиск та соціальні мережі. Особлива увага приділена негативним ефектам, які виникають через ідеалізовані стандарти краси, що популяризуються медіа та онлайн-платформами, зокрема на прикладі фільму «Субстанція», який показує, як соціальні стандарти краси та молодості впливають на Я-образ і формують ідентичність. Теорії Карла Роджерса про Я-образ і Я-ідеал допомагають зрозуміти конфлікт між реальним і бажаним образом. Також у роботі розглянуто зв'язок між негативним образом тіла та розвитком порушень харчової поведінки, таких як анорексія, булімія та компульсивне переїдання, що є наслідками соціального тиску. Описано вплив цих розладів на здоров'я людини, а також психологічні проблеми, зокрема зниження самооцінки, тривожність і депресивні стани. Також зазначається, як культурні стереотипи можуть посилювати ґендерну нерівність і дискримінацію, зокрема щодо жінок. У роботі наведена модель АВС Альберта Елліса, яка пояснює вплив медійних та соціальних факторів на емоційний стан і поведінку людей. Зокрема, обговорено шляхи подолання негативного образу тіла через прийняття себе, відмову від порівняння з іншими, розвиток внутрішньої гармонії та очищення соціального простору від токсичних впливів. Акцент зроблено на важливості позитивного самосприйняття та розуміння того, що краса має різні форми, і кожна людина є індивідуальною. Необхідно приймати себе незалежно від тимчасових тенденцій і зовнішніх стандартів, що сприяє зниженню впливу зовнішніх стереотипів і допомагає зміцнити психічне здоров'я та стабільну самооцінку.

Ключові слова: труднощі самосприйняття, Я-образ, образ тіла, психічне здоров'я, самооцінка, соціальні стандарти краси, медіавплив прийняття себе.

The article explores the difficulties of self-perception through body image within the structure of the "self-image" in the context of the modern social environment. The formation of this image results from the interaction of social, psychological, and cultural factors such as media influence, beauty stereotypes, family pressure, and social networks. Special attention is given to the negative effects arising from idealized beauty standards popularized by media and online platforms, particularly illustrated through the film "Substance", which demonstrates how societal standards of beauty and youth affect self-image and shape personal identity. The theories of Carl Rogers regarding Self-Image and Ideal-Self help to understand the conflict between the real and desired image. The paper also examines the connection between negative body image and the development of eating disorders such as anorexia, bulimia, and compulsive overeating, which are consequences of social pressure. The impact of these disorders on human health, as well as psychological problems, including lowered self-esteem, anxiety, and depressive states, is discussed. Furthermore, it highlights how cultural stereotypes can exacerbate gender inequality and discrimination, especially regarding women. The paper references Albert Ellis's ABC model, which explains the impact of media and social factors on people's emotional states and behaviors. Additionally, the article discusses ways to overcome negative body image through self-acceptance, avoiding comparisons with others, developing inner harmony, and clearing the social space of toxic influences. Emphasis is placed on the importance of positive self-perception and understanding that beauty comes in various forms, and each person is unique. It is crucial to accept oneself independently of temporary trends and external standards, which helps reduce the influence of external stereotypes and strengthens mental health and stable self-esteem.

Key words: self-perception difficulties, self-image, body image, mental health, self-esteem, social beauty standards, media influence, self-acceptance.

УДК 159.923. 2:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.29>

Третякова Т.М.
к.політ.н., доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Плукчі В.О.
здобувач вищої освіти
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Вступ. Самосприйняття – це ключовий компонент нашого внутрішнього світу, що визначає, як ми бачимо себе, оцінюємо свої можливості та взаємодіємо з навколишнім середовищем. Воно формується через процес самопізнання, порівняння з іншими людьми, а також під впливом соціальних і культурних норм. Одним із найважливіших аспектів самосприйняття є образ тіла – фізичний складник «Я-образу», що суттєво впливає на самооцінку та емоційний стан людини.

У сучасних умовах, позначених швидким технологічним прогресом і глобалізацією, стандарти краси змінюються з надзвичайною швидкістю та

визначаються, як правило, масмедіа та соціальними мережами. Бажання відповідати цим стандартам нерідко змушує людей втрачати зв'язок із собою, своєю автентичністю та природною унікальністю. У гонитві за ідеальним образом багато хто стикається з внутрішніми конфліктами, сумнівами та неприйняттям себе. Це може негативно впливати не лише на самооцінку, але й на психічне та фізичне здоров'я.

Як справедливо зазначала Луїза Хей: «Найкраще, що ми можемо дати нашим дітям, – це навчити їх любити себе» [9]. Проте в умовах постійного тиску суспільства та ідеалізації зовнішнього

вигляду завдання прийняття себе стає викликом. Дослідження цього явища набуває особливої актуальності, адже лише через усвідомлення та прийняття власного «Я» людина може досягти гармонії із собою та світом.

Основний матеріал дослідження. Я-образ є важливим компонентом самосвідомості особистості. Це багатовимірне уявлення про себе, яке формується на основі особистих переживань, соціальних взаємодій і культурних норм. Уявлення про себе визначають наше сприйняття власної ідентичності, впливають на самооцінку, поведінку та якість взаємодії з іншими людьми [3]. Нині, коли самопрезентація відіграє дедалі більшу роль, Я-образ стає важливим інструментом як для збереження внутрішньої гармонії, так і для ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

Структура Я-образу включає три основні компоненти: когнітивний, афективний і поведінковий. Когнітивний компонент охоплює знання та переконання про себе – уявлення про власні якості, здібності, риси характеру, сильні та слабкі сторони. Афективний компонент визначає емоційні переживання, пов'язані із самооцінкою. Позитивні емоції, які людина відчуває щодо себе, сприяють формуванню впевненості, тоді як негативні можуть спричинити внутрішні конфлікти і сумніви у своїх можливостях. Поведінковий компонент проявляється у способах, якими ми реалізуємо уявлення про себе в реальному житті. Всі ці компоненти взаємодіють між собою, створюючи цілісну картину самосприйняття. Окрім внутрішніх складників, Я-образ має різні типи залежно від контексту. Я-соціальне стосується сприйняття себе через соціальні ролі та відносини з іншими людьми. Я-емоційне відображає внутрішній світ особистості, її переживання та почуття. Я-фізичне – це уявлення про власне тіло, його стан і зовнішній вигляд, яке особливо у сучасному суспільстві є важливим елементом самооцінки. Я-ідеальне уособлює те, якою б людина хотіла бути, з урахуванням своїх цілей, амбіцій та життєвих цінностей [2, с. 3]. Я-об'єктивне, своєю чергою, є найбільш глибоким рівнем самосвідомості, коли людина приймає себе незалежно від зовнішніх оцінок і впливів.

Фізичний компонент суттєво впливає на формування Я-образу, визначаючи самооцінку та відчуття внутрішньої гармонії. Сприйняття свого тіла впливає не лише на уявлення про себе, але й на емоційні реакції, стиль взаємодії з іншими людьми та рівень впевненості. Образ тіла – це суб'єктивне уявлення про власний зовнішній вигляд і фізичні можливості. Він формується під впливом біологічних чинників, культурних стандартів краси, соціальних очікувань, а також медіа та соціальних мереж, які часто сприяють порівнянню себе з іншими й викликають самокритику. Кожен хоч раз у житті замислювався над поняттям «краса». Для когось краса – це зовнішній вигляд, ідеальні риси обличчя чи стильний одяг. Для інших – це внутрішня гармонія, доброта чи здатність проявляти

емпатію. Зовнішній вигляд часто є тим фактором, на який ми звертаємо найбільше уваги у сучасному суспільстві. Але чи можна обмежити поняття краси лише фізичною привабливістю? Адже краса – це не лише те, що бачить око, а й те, що людина відчуває всередині себе, наскільки вона впевнена у собі й приймає свої особливості.

У світі, де соціальні мережі та медіа задають стандарти краси, ми стикаємося із постійним потоком ідеалізованих образів. Вони створюють ілюзію того, що існує певний «еталон», якого необхідно дотримуватися. Проте більшість із цих стандартів є штучними, формуються через фільтри, ретушування та рекламу. У цій гонитві за ідеалом люди часто забувають, що кожен має право на унікальність. Важливо вміти критично оцінювати ці ідеали й зберігати внутрішню гармонію, не дозволяючи зовнішнім оцінкам руйнувати наше самосприйняття.

На жаль, орієнтація лише на зовнішність може мати серйозні наслідки для психологічного стану. Якщо, наприклад, людина не отримує схвалення за свій вибір одягу чи зовнішній вигляд, це може викликати сумніви у власній привабливості та призвести до самокритики. Постійне прагнення змінювати себе, аби відповідати очікуванням оточення, може створити внутрішні конфлікти та позбавити людину почуття унікальності. Справжня краса полягає не тільки у фізичних характеристиках, а й у вмінні приймати себе такими, якими ми є. Вона відображає наше внутрішнє ставлення до себе, рівень самооцінки та готовність бути автентичними. Саме усвідомлення своєї унікальності, незалежно від зовнішніх стандартів, допомагає досягти гармонії як із собою, так і з навколишнім світом.

Фільм «Субстанція» є важливим прикладом того, як соціальні стандарти краси та молодості впливають на Я-образ і формують особисту ідентичність. Головна героїня, Елізабет Спаркл (Демі Мур), зображена як жінка, чия самооцінка і Я-образ ґрунтуються на зовнішньому вигляді та визнанні суспільством. Елізабет була зіркою популярного шоу про аеробіку, де її вигляд став її основним активом і визначав її соціальний статус. Однак на її п'ятдесятій день народження героїня стикається з різким падінням цього статусу, коли її звільняють із шоу через те, що вона «занадто стара» для цієї ролі. Це стає не лише професійною, а й особистою втратою, адже зовнішність більше не відповідає вимогам, яким вона намагалася відповідати все своє життя. Цей момент викликає внутрішній конфлікт, бо її фізичне Я більше не відповідає соціальним стандартам, до яких вона прагнула. Це порушує гармонію між її реальним і ідеальним образом, що стає центральною темою фільму.

Ідеї Карла Роджерса про Я-образ і Я-ідеал допомагають краще зрозуміти цей конфлікт. Як і в теорії Роджерса, Я-концепція включає не тільки реальне Я, а й ідеальне Я – образ, яким людина хоче бути [5, с. 270]. Для Елізабет цей ідеал – це молодість

і краса, які вона прагне відновити через фізичні зміни. Вона вирішує використати «Субстанцію» – препарат, який дозволяє створити молоду версію її тіла, перетворюючи її на Сью, молодшу копію. Проте, як і передбачав Роджерс, ідеальний образ не є стабільним. Взаємодія між старою і молодшою версією Елізабет демонструє, як важливо підтримувати баланс між реальним і ідеальним Я. Молодша версія, Сью, починає жити безтурботним і гедоністичним життям, тоді як Елізабет стає відчуженою від свого тіла, що є не тільки візуальним проявом її внутрішнього занепаду, але і символом порушення гармонії між реальним і ідеальним Я.

Процес заміни між Елізабет і Сью є відображенням боротьби між реальним і ідеальним Я. Спочатку ці образи існують як частини одного цілого, але з часом вони починають ставати окремими індивідуальностями. Це демонструє неможливість досягти повної гармонії між реальністю і бажаним образом. Постійна зміна тіл, суперечності в поведінці і моральний занепад показують, як надмірна залежність від зовнішнього вигляду і соціального схвалення може призвести до розладу особистості. Наприкінці фільму, коли Сью, ставши домінуючою особистістю, починає зловживати стабілізатором, процес демонструє руйнівні наслідки порушення «балансу» між різними аспектами Я-концепції. Елізабет переживає катастрофічну трансформацію, яка є свідченням того, як крайнощі в досягненні ідеалу можуть призвести до втрати особистої ідентичності і внутрішнього руйнування.

Кінострічка наочно показує, як соціальні стандарти краси і молодості можуть створювати внутрішній конфлікт, перешкоджаючи здоровому розвитку Я-образу і призводячи до психологічної кризи [6]. «Субстанція» є яскравим прикладом того, як прагнення до досягнення ідеалу через зовнішні зміни може призвести до ще більших проблем – втрати зв'язку із самим собою та власним тілом.

Формування негативного образу тіла є результатом складної взаємодії соціальних, психологічних та культурних факторів [4, с. 6]. Сучасний світ, де зовнішність часто виступає мірилом успіху й прийняття, постійно транслює ідеалізовані стандарти краси, які далекі від реальності.

Однією з ключових причин цього явища є соціальний тиск, який надходить від медіа та соціальних мереж. Рекламні кампанії, глянцеви журнали та платформи, такі як Instagram чи TikTok, насичені відретушованими зображеннями, які створюють ілюзію «штучної досконалості». Цифрові інструменти дозволяють стерти недоліки, зробити обличчя симетричнішим, а тіло – «ідеальним». Особливо вразливими до цього впливу є підлітки та молодь, які часто порівнюють себе з цими недосяжними стандартами, що може спричинити тривогу, депресію та хронічне незадоволення собою. Дослідження підтверджують згубний вплив соціальних мереж на самооцінку та образ тіла. Зокрема, у роботі «Вийти з кола: Тиждень відпо-

чинок від соціальних мереж сприяє покращенню самооцінки та образу тіла серед молодих жінок» [8, с. 2–5] вивчався вплив перерви від соцмереж на 66 молодих жінок віком від 17 до 24 років. Результати показали, що навіть один тиждень без соцмереж призводить до значного покращення самооцінки та більш позитивного сприйняття свого тіла, особливо серед тих, хто мав високий рівень ідеалізації худорлявості. Це дослідження підкреслює, наскільки медіа можуть констатувати нереалістичні стандарти краси, а їхній вплив – підірвати впевненість у собі.

Не менш важливим є сімейний вплив. Критичні коментарі або навіть ненавмисні зауваження з боку батьків, друзів чи партнерів можуть формувати в людини спотворене сприйняття власного тіла. Постійний акцент на вазі, зовнішньому вигляді чи фізичних недоліках здатен глибоко вплинути на самооцінку, створюючи відчуття «недосконалості». Навіть доброзичливі зауваження на цю тему можуть мати негативний вплив, підсилюючи комплекси.

Культурні стереотипи також відіграють значну роль у створенні негативного образу тіла. У багатьох культурах стандарти краси обмежуються вузькими параметрами: стрункою фігурою, бездоганною шкірою, пропорційними рисами обличчя. Наприклад, популяризація ідеалів «90-60-90» чи ваги в межах 50 кг формує хибну уяву, що саме ці характеристики гарантують щастя, успіх та любов. Проте реальність така, що ці стандарти часто недосяжні й не враховують унікальності кожної людини.

Варто також зазначити, що індустрія краси та фітнесу активно експлуатує страхи людей і невпевненість у собі, використовуючи їх як інструмент продажу. Рекламні кампанії пропонують продукти й послуги для «виправлення недоліків», які насправді можуть бути звичайними фізіологічними особливостями. Таким чином, соціальний тиск, сімейний вплив, медійні стереотипи та маніпулятивні практики індустрії краси створюють середовище, де людина сприймає своє тіло крізь призму недосконалостей, а не унікальності. Однак розуміння цих причин і впливів – це перший крок до формування здорового образу тіла та прийняття себе.

Негативний образ тіла є багатофакторним явищем, що суттєво впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини. Це явище формується під впливом медійного тиску, культурних стереотипів та особистих переживань, і його наслідки мають різносторонній характер. Насамперед негативне сприйняття своєї зовнішності може стати основою для розвитку порушень харчової поведінки. Такі розлади, як анорексія, булімія або компульсивне переїдання, нерідко є прямим наслідком прагнення досягти недосяжних стандартів краси. Анорексія проявляється у навмисному обмеженні харчування, що призводить до небезпечного зниження ваги, гормональних розладів, збоїв у роботі серцево-судинної

системи та інших соматичних патологій. Булімія, навпаки, характеризується циклом переїдання та подальшим очищенням організму, що може викликати дисфункції травної системи, порушення електролітного балансу та серйозні ураження зубної емалі. Ці стани не лише загрожують здоров'ю, а й вимагають довготривалого та комплексного лікування.

Крім фізичних розладів, негативний образ тіла має значні психологічні наслідки. Одним із найбільш поширених є зниження самооцінки, що спричиняє розвиток тривожних та депресивних розладів. Людина з постійним почуттям незадоволеності своєю зовнішністю часто переживає хронічний стрес, що супроводжується відчуттям безвиході, втратою мотивації та інтересу до життя. У важких випадках депресія може ускладнюватися суїцидальними думками або спробами, що потребують негайного втручання фахівців. Тривожні стани, зокрема генералізована тривожність чи соціальна тривога, посилюють відчуття невпевненості та змушують уникати соціальних контактів.

Особливо варто зазначити соціальні наслідки. Люди з негативним образом тіла часто стають ізольованими через страх бути осудженими чи оціненими за зовнішність. Вони уникають публічних заходів, соціальних взаємодій і навіть близьких стосунків, що призводить до почуття самотності. Така ізоляція підсилює емоційне виснаження і сприяє поглибленню психологічних проблем. Соціальна інтеграція стає складною, адже самоідентифікація людини зводиться до її зовнішніх характеристик, що не дозволяє будувати здорові стосунки.

Важливим чинником є залежність від соціального схвалення. Зараз медіа активно створюють спотворене уявлення про те, що успіх, щастя та прийняття оточуючих пов'язані з відповідністю певним стандартам зовнішності. Людина починає сприймати себе крізь призму зовнішньої оцінки, нехтуючи власними внутрішніми потребами та унікальними якостями. Це формує глибоку психологічну залежність від компліментів, «лайків» у соціальних мережах або інших форм підтвердження своєї цінності, що унеможливорює формування стабільної самооцінки.

Негативний образ тіла також має культурно-соціальні наслідки, адже посилює ґендерну нерівність та дискримінацію. У багатьох культурах стереотипи краси застосовуються переважно до жінок, створюючи додатковий тиск і обмежуючи їхню свободу вибору. Водночас поширення цих ідеалів у медіа збільшує рівень стигматизації людей із надмірною вагою або іншими особливостями зовнішності.

Щоб краще зрозуміти, як саме негативний образ тіла впливає на емоційний стан та поведінку людини, ми можемо застосувати модель ABC, розроблену психологом Альбертом Еллісом [1, с. 139–172]. Ця модель пояснює, як події (А) формують переконання (В), що своєю чергою призводять до емоційних і поведінкових наслідків (С).

А (Активуюча подія):

Уявімо, що молода людина переглядає соціальні мережі і бачить фотографії моделей з ідеальними тілами, які отримують велику кількість лайків і захоплених коментарів. Це стає активуючою подією, яка запускає певні внутрішні процеси.

В (Переконання):

Перегляд таких фотографій може викликати у людини переконання: «Я повинна виглядати так, щоб бути красивою та цінною для інших» або «Якщо я не відповідаю цьому стандарту, я неповноцінна і нікому не потрібна». Такі переконання є ірраціональними і призводять до стресу.

С (Наслідки):

Ці переконання викликає різноманітні емоційні і поведінкові наслідки:

– Емоційні: тривогу, депресію, почуття самотності, сором, гнів на себе.

– Поведінкові: уникання соціальних заходів, порушення харчової поведінки (наприклад, дієти, переїдання або відмова від їжі), відчуття безнадійності та депресії.

Завдяки цьому прикладу можна побачити, як ірраціональні переконання, сформовані під впливом медіа та культурних стандартів краси, призводять до серйозних психологічних проблем і порушень поведінки. Використання когнітивно-поведінкової терапії для корекції цих переконань може допомогти людині сформувати більш здоровий образ себе.

Для подолання наслідків негативного образу тіла важливо усвідомити, що краса не повинна відповідати універсальним стандартам, нав'язаним суспільством. Вона повинна бути тим, що ми самі розуміємо як природне і справжнє. Прийняття себе включає визнання всіх своїх якостей – не лише фізичних, але й емоційних, інтелектуальних та моральних. Коли ми приймаємо себе такими, якими ми є, це дозволяє зменшити вплив негативних уявлень і критики, які існують навколо нас. Іншим важливим кроком є відмова від порівняння з іншими. Соціальні мережі заповнені ідеалізованими образами людей, що часто є результатом ретушування чи вибіркового кадрів, котрі не відображають реальність. Порівняння з іншими призводить до зниження самооцінки і негативного сприйняття свого тіла. Натомість, важливо зрозуміти, що кожна людина є унікальною, і її цінність не визначається лише зовнішнім виглядом. Лише через відмову від порівнянь ми можемо зосередитись на своїх досягненнях та розвитку внутрішньої гармонії [7].

Любов до себе в будь-якому стані також є ключовим аспектом, який сприяє позитивному самоприйняттю. Незалежно від змін, які відбуваються в нашому тілі, важливо ставитись до нього з любов'ю та повагою. Пам'ятаючи, що тіло – це не лише візуальний об'єкт, але й важлива частина нашого психічного та фізичного благополуччя, ми повинні вчитися приймати себе не тільки в моменти радості, а й тоді, коли стикаємося з труднощами або змінами у зовнішності.

Завершальним кроком є очищення свого соціального простору від токсичних впливів. Це означає, що ми повинні обачно ставитись до того, які люди та ідеї нас оточують. Токсичні стосунки, негативні коментарі та осуд можуть серйозно погіршити наше сприйняття себе. Важливо навчитися встановлювати межі та захищати свій простір, не дозволяючи соціальним стандартам диктувати, як ми маємо виглядати. Це дозволяє залишатись вірними собі та будувати здорове самосприйняття, яке базується на прийнятті власної унікальності та внутрішньої гармонії.

Висновки. Кожна людина, незважаючи на зовнішні тенденції та соціальні стандарти, залишається індивідуальною, і її Я-образ формується не лише через порівняння з іншими, але й через глибоке прийняття себе. Труднощі самосприйняття через образ тіла у сучасних умовах є багатовимірним явищем, яке охоплює фізичний, психічний та соціальний аспекти. Формування Я-образу тісно пов'язане з внутрішнім сприйняттям себе, яке, своєю чергою, визначається соціальними взаємодіями, культурними нормами та медіавпливами. У сучасному світі стандарти краси, часто нав'язані через соціальні мережі та медійний простір, сприяють створенню ідеалізованих образів, яким людина прагне відповідати. Однак така орієнтація на зовнішні стандарти, а також постійне порівняння з іншими можуть призводити до серйозних внутрішніх конфліктів і втрати автентичності.

Культурні норми та медіаобрази мають сильний вплив на Я-образ, що формує нашу особисту ідентичність. Негативне сприйняття свого тіла, ірраціональні переконання про його недосконалість, що часто формуються під впливом медіа та модних тенденцій, можуть призводити до психологічних проблем, таких як низька самооцінка, тривога та депресія. Система «ідеальних» стандартів краси є непотрібним тягарем, адже кожна людина унікальна, і справжнє прийняття себе можливе лише через любов і повагу до власного тіла та особистості.

Ідеалізація зовнішнього вигляду не повинна визначати наше ставлення до себе. Справжня любов до себе – це початок шляху до гармонії та психічного благополуччя. Важливо навчитися приймати себе такими, якими ми є, і працювати над корекцією ірраціональних переконань, використо-

вуючи різні психологічні методи когнітивно-поведінкової терапії для формування здорового Я-образу. В умовах сучасного суспільства, незважаючи на глобальні процеси, завданням є повернення до автентичності, де людина може бути вільною від зовнішніх нав'язуваних стандартів і знайти внутрішній баланс, що забезпечить її психологічне здоров'я.

Психологічне здоров'я включає у себе всі інтегральні показники: психічне, фізичне, соціальне, духовне, інтелектуальне тощо здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ellis A. The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 1991. № 9(3). С. 139–172.
2. Краєва О.А. До проблеми психологічного аналізу дефініції «Я-концепція» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. Матеріали конференції, 8–10 грудня 2017 року, м. Київ, Україна. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22832/1/O_Kraieva_DPPAD.pdf.
3. Майерс Д. Соціальна психологія / Пер. з англ. URL: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/mayers/index.php.
4. Олексюк В., Радчук Г., Шевченко О. Формування образу фізичного Я в контексті становлення цілісної особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1(73). URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/699/711>.
5. Палій А.А. Диференціальна психологія : курс лекцій. Київ : [б. в.], 2010. 954 с. ISBN 978-966-8226-87-8.
6. Rue Morgue TV. Coralie Fargeat talks about the extreme harm of self in “The Substance” [Відео]. YouTube. 2024, September. URL: <https://youtu.be/23CiGAUTMIs>.
7. Шатинська І. Я-концепція через призму теоретичних знань та практичного досвіду авторки-психологині. *Простір Психологів*. 2023, 3 березня. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/ya-koncepcziya/>.
8. Smith O.E., Mills J.S., Samson L. Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. *Body Image*. 2024. № 2(5). С. 2–5. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144524000378>.
9. Хей Л.Л. Ти можеш зцілити своє життя. Київ : Сім кольорів, 2018.

СЕКЦІЯ 4

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ФОРМУВАННЯ МІЛІТАРНИХ СКЛАДНИКІВ ІДЕНТИЧНОСТІ ЮНИХ ГРОМАДЯН У ДЕМОКРАТІЯХ І АВТОКРАТІЯХ

FORMATION OF MILITARY COMPONENTS OF IDENTITY OF YOUNG CITIZENS IN DEMOCRACIES AND AUTOCRATIES

Статтю присвячено дослідженню особливостей формування мілітарних складників ідентичності школярів у демократичних та авторитарних державах. Увага приділяється аналізу ролі освіти в процесі соціалізації молоді, формуванню поглядів юних громадян на війну, аналізу насильства та громадянської відповідальності. Описано, як різні політичні системи впливають на виховання патріотизму, ставлення до захисту батьківщини та лояльності до режиму. Мілітарна ідентичність цивільних громадян визначається як сукупність поглядів, емоцій, переконань і поведінкових настановлень, що формуються під впливом війни та військових конфліктів. У демократичних країнах мілітарна ідентичність базується на цінностях свободи, відповідальності, громадянського обов'язку. У таких суспільствах військову службу розглядають як обов'язок захисту батьківщини, свободи, безпеки і прав громадян. Освіта акцентує увагу на збереженні прав і свобод особи, водночас підтримуючи мобілізацію суспільства в умовах криз. В авторитарних мілітарна ідентичність формується через ідеологічну індоктринацію, використання страху перед реальними і/або уявними ворогами. Мілітаризація шкільної освіти слугує інструментом зміцнення авторитарного контролю. Терористичні організації також формують мілітарну ідентичність молоді, вони здійснюють це через героїзацію смерті, самопожертви за екстремістські ідеї, залучають до своїх лав дітей і підлітків, використовуючи їх проблеми та вікову вразливість.

Розглянуто приклад Ізраїлю, де мілітарну ідентичність інтегровано в національну культуру через історичний досвід постійних загроз. Описано наслідки значної мілітаризації ізраїльської освіти. Зроблено акцент на важливості балансу між патріотичним вихованням школярів в умовах військових загроз, формуванням їх етичної позиції та критичного мислення. Вказано на небезпеку впливу наративів ненависті на незрілу психіку дітей.

Ключові слова: мілітарні складники ідентичності, демократія, авторитарія, мілітаризація освіти, соціалізація молоді, війна, насильство, маніпуляції.

The article is devoted to the study of the peculiarities of the formation of military components of the identity of schoolchildren in democratic and autocratic states. Attention is paid to the analysis of the role of education in the process of socialization of youth, the formation of young citizen's views on war, violence and civic responsibility. It describes how different political systems influence the upbringing of patriotism, attitude to the defense of the homeland and loyalty to the regime. The military identity of civilians is defined as a set of views, emotions, beliefs and behavioral guidelines that are formed under the influence of war and military conflicts. In democratic countries, military identity is based on the values of freedom, responsibility and civic duty. In such societies, military service is considered a civic duty to defend the homeland, the importance of diplomacy and international cooperation tools is emphasized. Education focuses on preserving the rights and freedoms of the individual, while supporting the mobilization of society in times of crisis. In autocracies, military identity is formed through ideological indoctrination, the use of fear of real or imaginary enemies. The militarization of school education serves as a tool for strengthening authoritarian control. Terrorist organizations also form a military identity of youth, they do this through the heroization of death, self-sacrifice for extremist ideas, attract children and adolescents to their ranks, using their problems and age vulnerability.

The example of Israel is considered, where military identity is integrated into the national culture through the historical experience of constant threats. The consequences of the significant militarization of Israeli education are described.

The emphasis is placed on the importance of a balance between patriotic education of schoolchildren in conditions of military threats, the formation of their ethical position and critical thinking. The danger of the influence of hate narratives on the immature psyche of children is pointed out.

Key words: military components of identity, democracy, autocracy, militarization of education, socialization of youth, war, violence, manipulation.

УДК 159.923:3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.30>

Завгородня О.В.

д.психол.н., провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології
Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Питання мілітарних складників ідентичності українців тісно пов'язане із забезпеченням державної безпеки та є одним із пріоритетів у сучасних умовах війни. Однією з ключових цілей освітньої діяльності є сприяння самовизначенню здобувачів освіти і формуванню їх позитивної ідентичності. Це питання набуває особливого

значення, оскільки процес становлення ідентичності є динамічним і залежить від життєвого шляху особистості, умов її життя, важливих подій, включаючи масштабні, а також від руху й появи нових ідей, які спричиняють зміни та трансформації [14; 16; 17].

Освітні впливи на процес формування ідентичності здатні спонукати молодь до активного

самовизначення як членів національної спільноти. У результаті молоді люди усвідомлюють свою роль у захисті й розвитку суспільства, до якого прагнуть належати. Мілітарний компонент національної ідентичності в умовах війни та/або значних національних загроз відіграє ключову роль у формуванні світогляду молодих людей. У демократіях, автократіях і терористичних організаціях цей процес базується на різних ціннісних основах, що відображають політичні ідеали, рівень свободи та цінність людського життя. Необхідно проаналізувати ці підходи, визначити, як різні системи впливають на молодих громадян, формуючи їхнє ставлення до війни, насильства та служіння національній спільноті, а також виявити особливості формування мілітарних складників ідентичності в зв'язку з освітніми впливами.

Аналіз останніх досліджень. Стаття базується на дослідженнях, які розкривають проблематику формування колективної ідентичності, включаючи мілітарну ідентичність [1; 2; 5; 15; 16 та ін.]. Колективні ідентичності розглядаються як «дискурсивні конструкти», створені для досягнення певних цілей [33]. Значна частина досліджень зосереджена на чинниках формування колективної ідентичності в різних соціально-політичних умовах [14; 18; 28], а також на специфіці формування мілітарних складників ідентичності [5; 6]. Дослідники наголошують, що особисті історії людей допомагають зрозуміти дискурсивні моделі ідентичності. Конструкт «особиста історія» демонструє, як молода людина прагне визначити себе та інших [10; 15; 28; 30]. Формування ідентичності є складним і часто суперечливим процесом, який демонструє нелінійність і мінливість. Для його опису часто використовують метафору подорожі, яка символізує переплетення чинників самовизначення й створення нових форм ідентичності [26; 27; 28; 29].

Також важливим є дослідження спільних переконань і наративів, особливо в умовах національних загроз [13; 14; 15; 23 та ін.]. Загрози для країни поділяються на зовнішні (наприклад, напад чи вторгнення іншої держави), внутрішні (корупція, діяльність «п'ятої колони», терористичні акти) та глобальні (зміни клімату й інші виклики для всього людства). Екзистенційною є загроза, яка ставить під сумнів саме існування держави та національної ідентичності її громадян.

Особливо цінними є дослідження, що аналізують формування мілітарних складників національної ідентичності через засвоєння спільних переконань у процесі соціалізації в різних політичних системах – автократіях і демократіях [16; 17; 18 та ін.]. Крім того, важливим є аналіз трансформації спільних переконань і наративів в умовах безпечних змін [2; 3; 4; 5; 21; 23].

Мета дослідження – з'ясувати особливості формування мілітарних складників ідентичності школярів у автократіях і демократіях, проаналізувати освітні підходи й визначити, як різні системи

впливають на молодих громадян, формуючи їхнє ставлення до війни, насильства та служіння громаді.

Методи дослідження. Використано аналіз загальнонаукових, психологічних та інших джерел інформації; узагальнення та вдосконалення теоретичних моделей.

Виклад основного матеріалу. Мілітарна ідентичність цивільних людей – це сукупність поглядів, переконань, емоцій і поведінкових настановлень, які формуються під впливом війни та воєнних конфліктів. Вона включає такі елементи: розуміння ролі армії в захисті держави; особисту ідентифікацію із захисниками – військовими, волонтерами, героями війни; патріотизм; готовність особисто долучитися до боротьби за незалежність.

На думку С.М. Лукомської, мілітарна ідентичність має подвійну природу: вона є викликом у мирний час, але стає ключовим фактором адаптації та психологічного виживання під час війни. Її формування необхідно розглядати не лише як соціальне явище, а й як індивідуальний механізм, що допомагає зберігати цілісність особистості в моменти кризи. Чинниками формування мілітарної ідентичності для цивільних є тривалість воєнних дій, досвід окупації або деокупації, соматичні й психологічні травми, зумовлені війною, а також практична неможливість залишатися осторонь подій воєнного часу [5].

Стосовно школярів термін «мілітарна ідентичність» необхідно використовувати лише в уточненому контексті. Варто наголосити, що йдеться про процес формування або інтеграції окремих елементів мілітарної ідентичності з урахуванням вікових особливостей і соціальних умов. У цьому контексті термін «мілітарні компоненти ідентичності» є точнішим і доцільнішим для опису цивільних осіб підліткового та юнацького віку. «Мілітарні компоненти ідентичності» – це більш точне й нейтральне поняття, яке дозволяє враховувати вікові, психологічні та соціальні особливості юних громадян, а також багатогранність ідентичності. Воно залишає місце для інших аспектів ідентичності, як-от громадянська, культурна, індивідуальна.

Формування мілітарної складової частини особистості юних громадян є складним процесом, який відображає політичні, соціальні та культурні особливості системи. Демократії та автократії транслюють різні цінності через освітні програми, що впливають на особисту ідентичність учнів і відображають характер суспільства, в якому вони живуть.

У демократичних країнах освітні процеси орієнтовані на розвиток громадянської відповідальності, підтримку демократичних цінностей, збереження прав людини та громадянських свобод. Освітня діяльність сприяє критичному аналізу ролі війни, миру та дипломатії. Водночас автократії використовують кризу для посилення контролю та індоктринації молоді. Ці відмінності формують різних за цінностями людей: одні орієнтовані на сво-

боду і самореалізацію, інші – на підпорядкування й лояльність до режиму.

Наприклад, у таких автократіях, як росія й Пакистан, попри відмінності в ідеології та складниках ідентичності, спільним є використання мілітаризації освіти для зміцнення лояльності до режиму. В автократіях мілітаризація освіти базується на страху перед реальними або уявними ворогами й загрозами. Переконавання щодо загроз не завжди відображають об'єктивну реальність, а можуть бути значною мірою штучним конструктом, створеним владою для маніпуляції свідомістю громадян. Наприклад, в росії влада свідомо перебільшує або вигадує загрози з боку НАТО чи сусідніх країн, виправдовуючи власні геополітичні й внутрішньополітичні цілі. Використання наративу зовнішніх ворогів допомагає виправдовувати автократичні дії, зокрема обмеження свобод, цензуру та репресії; відволікати увагу населення від внутрішніх проблем, як-от економічний спад, корупція, падіння рівня життя. Основна мета мілітаризації освіти – зміцнення режиму, створення суспільства, готового приймати державну ідеологію без критичного аналізу. Російська освітня система використовує наратив «оточеної фортеці» та культивує патріотизм, заснований на образі «численних ворогів», які нібито прагнуть знищити державу. Освітні програми централізовані, спрямовані на пропаганду, що не допускає альтернативних поглядів. Для підлітків створюються військово-патріотичні організації, як-от «Юнармія», які формують готовність молоді до підпорядкування й служби режиму.

На відміну від росії, в Пакистані мілітаризація освіти ґрунтується на досвіді реальних загроз. З огляду на те, що Пакистан виокремився з Індії шляхом мобілізації мас в ім'я релігії, іслам є невід'ємною частиною національної ідентичності пакистанців. Релігійні дискурси активно використовуються як у цивільних, так і у військових справах [18; 24]. Під час індійсько-пакистанських війн такі ісламські символи, як шахід (мученик), газі (переможець) і Джихад-е-фі-сібіллах (священна війна в ім'я Бога) широко використовувалися у військових цілях і для мобілізації підтримки населення. Історичні наративи Пакистану висвітлюють поширення ісламу в Індії, прославляють мусульманське правління та пов'язують національну ідентичність із релігією [18]. Освіта в Пакистані є важливим елементом стратегії національної безпеки, сприяє посиленню національної єдності через спільні релігійні цінності, формування ідентичності на основі протистояння «ворогу іншої віри», пам'ять про війни та їх наслідки. У школах виховується повага до військових, здійснюється ідеологічна, фізична й технічна підготовка молоді до служби в армії. Освітній процес активно формує мілітаризовану національну ідентичність здобувачів освіти [16]. Школярів вчать, що пакистанці за своїм походженням і культурою споріднені з народами Близького Сходу. Індія репрезентується як екзистенційний ворог Пакистану та ісламу. Національна ідентич-

ність школярів мілітаризується через контекст між-державного конфлікту, що створює наратив «ми» проти «них». Особлива увага приділяється вшануванню героїв-військових, які загинули у війнах, прославленню пакистанської армії як захисника від ворожої агресії [24; 25]. Серед героїв, яких вибирають школярі, домінують військові або священні воїни ісламу, тоді як пакистанці-спортсмени чи науковці залишаються поза увагою [25]. Пріоритетність релігійного й військово-патріотичного виховання в школах Пакистану зумовлена історичними та безпековими факторами, стримує демократичні процеси та сприяє авторитаризму.

Автократії часто використовують мілітарну ідентичність для підтримки своєї влади. Основними цінностями є культ держави та її лідерів, а армія сприймається як головний інструмент влади, незалежно від морального змісту її дій (захист батьківщини чи загарбання чужих земель).

Для повнішого опису різних цінностей та механізмів формування мілітарної ідентичності варто згадати ще один тип спільнот – терористичні екстремістські угруповання. Такі організації формують мілітарну ідентичність молоді через індоктринацію, активно занурюючи їх в екстремістську ідеологію. У цій системі насильство розглядається як шляхетний засіб досягнення мети, а смерть за ідеали героїзується. Молодь навчають ставити колективні інтереси вище власних, бути готовими до самопожертви та сприймати мучеництво як вищу цінність. Особлива увага приділяється ідеалізації тих, хто гине за ідеали організації. Ці практики породжують сприйняття смерті як мети, а не трагедії. Повністю ігнорується цінність людського життя, а культ мучеництва стає основою їхньої ідентичності [22]. Терористичні угруповання часто використовують уразливість молодих людей, маніпулюючи їхніми потребами в соціальній підтримці, помсті чи визнанні. Маніпуляції, примус, використання недосвідченості молодих людей дають змогу терористичним організаціям залучати молодь до своїх лав, поширювати свою ідеологію.

Уявлення про ворогів та загрози може поєднувати як реальні, так і уявні елементи – сконструйовані для пропагандистських цілей; перевага останніх характерна для тоталітарних режимів та угруповань із відсутністю свободи слова.

У демократичних країнах вільний обіг інформації та свобода слова значно обмежують можливість створення «фальшивих загроз». Мілітарна ідентичність формується на засадах свободи, відповідальності та захисту прав людини. Військова служба розглядається як добровільний вибір або громадянський обов'язок, а патріотизм не пов'язаний із культом насильства. Демократії поза кризою прагнуть мінімізувати мілітаризацію суспільства, наголошуючи на важливості дипломатії. Однак у ситуаціях загрози військові інституції стають важливим елементом національної мобілізації.

Особливий приклад становить Ізраїль, який через постійні загрози інтегрує мілітарні компо-

ненти в систему освіти. В умовах екзистенційної загрози ці компоненти ідентичності посилюються не лише серед військових, а й серед цивільного населення. З моменту свого створення Ізраїль постійно перебуває в конфлікті із сусідніми державами та терористичними угрупованнями. Як наслідок, мілітарний складник став невід'ємною частиною ідентичності кожного громадянина, а мілітарні цінності інтегровані в систему освіти. Національна ідентичність Ізраїлю відображає складність єврейського суспільства, що має внутрішні суперечності між релігійними та світськими цінностями, етнічними групами та іммігрантами. Значною мірою вона сформована під впливом минулих і сучасних загроз, що стосуються існування євреїв і держави Ізраїль [14; 21; 23]. Це підкреслює необхідність сильного війська та військової підготовки молоді. В ізраїльських школах учнів навчають користуватися зброєю, функціонує система тренувань, яка сприяє адаптації до майбутньої служби в армії. Міністерство оборони здійснює відбір обдарованих школярів і залучає їх до військових розробок. У майбутньому ці учні проходять військову службу в технологічних підрозділах, а згодом вступають до університетів і працюють над науковими проектами для армії. Система освіти Ізраїлю сприяє формуванню мілітаризованої національної ідентичності школярів. Така ідентичність розглядається як важливий чинник утвердження держави в умовах екзистенційних викликів, забезпечує налаштованість на захист батьківщини, мобілізацію населення й підтримку армії. Разом із тим наслідками цього процесу можуть стати посилення етноцентризму, терпимість до недемократичних обмежень у зв'язку з воєнним станом. Науковці в Ізраїлі активно обговорюють негативні наслідки формування етнічної моделі національної ідентичності та впливу військових на роботу державних інститутів. Ізраїльські освітяни активно розвивають громадянську освіту, спрямовану на демократичні цінності. Зусилля з демілітаризації освіти набувають актуальності під час тривалих мирних періодів. Однак загострення безпекової ситуації, як, наприклад, після подій 7 жовтня 2023 року, знову посилює роль військової підготовки та мілітарної ідентичності. Попри мілітаризацію, Ізраїль залишається демократичною країною, яка стоїть на захисті свободи, безпеки і прав громадян [7; 9].

Загалом, у більшості країн в умовах війни або екзистенційної загрози формування мілітарних складників ідентичності юних громадян передбачає вплив на такі аспекти: *емоційно-мотиваційний* – почуття гордості за героїв війни та державу, емоційний зв'язок із символами боротьби (прапором, героїчними постатями), розвиток стійкості й готовності протистояти труднощам; *когнітивний* – розуміння причин і наслідків війни, ролі армії в захисті держави, усвідомлення особистої відповідальності за майбутнє країни, формування уявлення про патріотизм як цінність; *поведінковий* – участь у волонтерських акціях, благодійній

діяльності на підтримку армії, прагнення до здобуття знань і навичок, необхідних для захисту держави, вибір професій, пов'язаних із військовою справою або громадянською безпекою.

Чинники формування мілітарних складників ідентичності включають соціально-психологічні (постійна присутність війни в інформаційному полі, особливості рольових моделей для молоді, травматичний досвід), історико-культурні (використання символів звияг, героїзму та колективної пам'яті) та освітні впливи (патріотичне виховання, військово-патріотичні заходи, інтеграція воєнного досвіду в освітній процес). Школярі отримують інформацію про воєнні дії через ЗМІ, соціальні мережі й спілкування з дорослими. Військові, волонтери та члени родини, залучені до захисту країни, стають для молоді рольовими моделями. Школярі, які пережили обстріли, втрату близьких або вимушену евакуацію, ідентифікують себе з військовими цінностями через особистий досвід. Національні символи (прапори, героїчні постаті, військові пісні), фільми, музика й література, які висвітлюють теми захисту Батьківщини, є важливими елементами культурного виховання. Відзначення пам'ятних дат, вшанування героїв і спільні акції формують почуття національної єдності. У школах на уроках історії, літератури, громадянської освіти акцентують увагу на героїзмі й боротьбі за незалежність. Організація зустрічей із військовими, волонтерами, участь школярів у благодійних акціях і волонтерських ініціативах сприяє формуванню активної громадянської позиції. Дискусії про війну, аналіз воєнних подій допомагають усвідомити важливість захисту держави.

Формування мілітарних складників ідентичності школярів в умовах екзистенційної загрози вимагає врахування вікових особливостей, а також балансу між вихованням патріотизму, усвідомленням ролі держави, армії, власного громадянського обов'язку та розвитком критичного мислення, ціннісним самовизначенням. Під час війни, коли нація бореться за своє виживання, емоції ненависті до агресора часто стають природною відповіддю на біль і втрати. Вони можуть бути потужним інструментом мобілізації суспільства й посилення волі до боротьби. Однак у роботі з дітьми важливо бути обережними. Їхній світогляд лише формується, і вони можуть сприймати мову ворожнечі буквально, не розуміючи її контексту чи тимчасової природи. Завдання дорослих – пояснювати реальність війни. Дітям важливо розуміти, що захищати Батьківщину – правильно й необхідно, але ненависть не має стати основою їх особистості. Мова, яка використовується під час спілкування з дітьми, повинна передавати складність ситуації, залишаючи місце для людяності. Навчання дітей долати гнів через творчість, співчуття й бажання змін допоможе їм вирости з розумінням цінності людського життя, почуттям відповідальності й творчими прагненнями, а не з бажанням помсти й руйнування. Захищати дітей

від ненависті означає захищати демократію від перетворення на її антипод.

Висновки. Мілітарна ідентичність цивільних громадян визначається як сукупність поглядів, переконань і поведінкових настановлень, що формуються під впливом війни та воєнних конфліктів. Формування мілітарних складників ідентичності молоді є складним і багатограним процесом, який залежить від політичного устрою, загроз, з якими стикається держава, соціокультурного середовища та освітніх впливів. У демократичних державах цей процес спрямований на виховання громадянської відповідальності, патріотизму, усвідомлення необхідності захищати свободу, безпеку й права громадян, а також на розвиток здатності критично осмислювати реальність. В авторитарних режимах мілітарна ідентичність молоді часто використовується як інструмент для зміцнення влади, формування лояльності до режиму та обмеження свободи мислення. Терористичні організації також формують мілітарну ідентичність залученої до них молоді, пропагуючи насильство як засіб досягнення цілей. Вони героїзують смерть за ідеали організації, ігноруючи цінність людського життя.

Мілітарні складники національної ідентичності цивільних громадян є важливим чинником стійкості суспільства в кризових умовах, його здатності протистояти як зовнішнім, так і внутрішнім загрозам. В умовах війни системи освіти стикаються зі складними викликами. Вони повинні сприяти зміцненню патріотизму молоді, її відданості батьківщині та готовності до її захисту. Водночас освіта має формувати гуманістичні цінності, забезпечуючи баланс між мілітарними компонентами виховання та морально-ціннісним розвитком.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артеменко, А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків Вид-во ХГУ «НУА». 2022.
2. Войцешук М. Проблеми національної ідентичності як чинник вразливості суспільства та держави. 3.05.2024. URL: <https://censs.org/problems-of-national-identity-as-a-factor-of-vulnerability-of-society-and-the-state/>
3. Ідентичність громадян України: тенденції змін (травень 2023р.). *Разумков Центр*. 2023. URL: <https://razumkov.org.ua/napiamky/sotsiologichni-doslidzhennia/identychnist-gromadian-ukrainy-tendentsii-zmin-traven-2023r>
4. Кривда Н. Чому важливо говорити про ідентичність в умовах війни. 2024. URL: https://lb.ua/culture/2024/03/16/603487_chomu_vazhlyvo_govoriti_pro.html
5. Лукомська С.О. Формування мілітарної ідентичності підлітків засобами цифрових ігор. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024-05-28 С. 106–110. DOI: 10.32782/psyspu/2024.1.19
6. Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців : монографія / В. Злишков та ін. Київ : Лисенко М.М., 2023. 139 с.
7. Резнікова О., Войтовський К. «Життя як в Ізраїлі»: висновки з досвіду забезпечення національної безпеки для України. 17.06.2022. *Офіційний вебсайт Національного інституту стратегічних досліджень*. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/zhyttya-yak-v-izrayili-vysnovky-z-dosvidu-zabezpechennya-natsionalnoyi>
8. Сміт Ентоні Д. Національна ідентичність / пер. з англійської П. Таращука. Київ : Основи, 1994. 224 с.
9. Терент'єва А. Досвід держави Ізраїль щодо управління безпекою цивільного населення в умовах кризових ситуацій. *Науковий вісник: Державне управління*. 2023. № 2 (14). С. 310–333. [https://doi.org/10.33269/2618-0065-2023-2\(14\)-310-333](https://doi.org/10.33269/2618-0065-2023-2(14)-310-333)
10. Allen C.D., Eisenhart M. Fighting for desired versions of a future self: How young women negotiated STEM-related identities in the discursive landscape of educational opportunity. *Journal of the Learning Sciences*. 2017. № 26(3). С. 407–436. <https://doi.org/10.1080/10508406.2017.1294985>
11. Ariely G. Testing the National Identity Argument in a Time of Crisis – Evidence from Israel. *Nationalities Papers*. 2024. № 52(1). С. 205–221. doi:10.1017/nps.2023.12
12. Bar-Tal D. Shared beliefs in a society: Social psychological analysis. Thousand Oaks, CA: Sage, 2000. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781452204697>
13. Bar-Tal D.E. Intergroup conflicts and their resolution: A social psychological perspective. *Psychology Press*. 2011. <https://doi.org/10.4324/9780203834091>
14. Cohen E., Hod Y., Ben-Zvi D. From «Carrier» to «Creator»: The re-construction of national identity in more inclusive terms. *Journal of the Learning Sciences*, 32(3), 2023. 427–454. <https://doi.org/10.1080/10508406.2023.2185147>
15. David O., Bar-Tal D. A sociopsychological conception of collective identity: The case of national identity as an example. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 2009. 354–379.
16. Durrani N., Dunne M. Curriculum and national identity: Exploring the links between religion and nation in Pakistan. *Journal of Curriculum Studies*, 42(2), 215–240. 2010. <https://doi.org/10.1080/00220270903312208>
17. Epelboim S. Jewish identity: formation, maintenance and possible modification under social psychology. *PsicoUSF*. 2004, vol.9, n.1, pp. 87–97.
18. Haqqani, Husain. Pakistan: Between Mosque and Military. Washington, DC: Carnegie. Endowment for International Peace, 2005. 225p. <http://dx.doi.org/10.2307/20031762>
19. Heward Carolyn, Li Wendy, Chun Ylona Tie, Waterworth Pippa. A Scoping Review of Military Culture, Military Identity, and Mental Health Outcomes in Military Personnel, *Military Medicine*, Volume 189, Issue 11-12, November/December 2024, Pages e2382–e2393, <https://doi.org/10.1093/milmed/usae276>
20. Lancaster S. L., P. Hart R. Military Identity and Psychological Functioning: A Pilot Study. *Military Behavioral Health*, 3(1), 2015. 83–87. <https://doi.org/10.1080/21635781.2014.995254>
21. Lewin-Epstein N., Cohen Y. Ethnic origin and identity in the Jewish population of Israel, *Journal of*

Ethnic and Migration Studies, 45, 11, 2019. 2118–2137. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1492370>

22. Nagy M. Children in Terrorism. *Journal of Eastern European Criminal Law*. 2022. № 1. P. 21–30.

23. Oren N., Bar-Tal D. Ethos and identity: Expressions and changes in the Israeli Jewish society. *Studies in Psychology*, 27(3), 2006. 293–316. <https://doi.org/10.1174/021093906778965035>

24. Qazi, M.H. Construction of students' religious national identities in Pakistani state schools and its implications for minorities. *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 53(2), 2021. 181–198. <https://doi.org/10.1080/03057925.2021.1886053>

25. Qazi M. H. Exploring links between national education and students' militaristic national identity constructions – a case study of Pakistani state schools in Islamabad. *Journal of Curriculum Studies*, 52(4), 2020. 516–532. <https://doi.org/10.1080/00220272.2020.1755997>

26. Parekh B. A New Politics of Identity: Political Principles for an Interdependent World. Macmillan Education UK, 2008, 317 p.

27. Pajares M.F. Teachers' Beliefs and Educational Research: Cleaning Up a Messy Construct. *Review of Educational Research*, 62, 1992. 307–332. <http://dx.doi.org/10.3102/00346543062003307>

28. Rahm J, Gonsalves A. Refiguring research stories of science identity by careing to the embodied, affective, and non-human, *Frontiers in Education*, 2023. P. 1–6. <http://dx.doi.org/10.3389/educ.2023.1083992>

29. Richardson V. The role of attitudes and beliefs in learning to teach. In book: *Handbook of Research on Teacher Education*. Second Edition. Editors: J. Sikula. 1996. pp. 102–119.

30. Wodak R., De Cillia R., Martin Reisigl M., Liebhart K. (Eds). *The discursive construction of national identity* (2nd ed.). Edinburg: Edinburgh University Press (EUP). 2009. 288 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗРОСТАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

PSYCHOLOGICAL FACTORS CONTRIBUTING TO THE INCREASE OF COMBAT STRESS IN SERVICE MEMBERS DURING MILITARY OPERATIONS

У статті розглянуто феномен гострого бойового стресу, бойової травми й генералізованого стресового розладу як значних психологічних наслідків участі в бойових діях. Приділено увагу поняттю «травмівна ситуація» та стресу загалом як складникам ментального плацдарму для розвитку бойової психотравми у військовослужбовців. Особливу увагу приділено розмаїттю видів стресу, що спіткають комбатантів в умовах бойових дій, а також наголошено на вчасній і компетентній психологічній допомозі на всіх етапах посттравматичного відновлення. У роботі наведено аналіз дослідження, що проведено у 2024 році в одній із військових частин, на тему впливу бойового стресу на військовослужбовців. У ході дослідження визначено, що основними чинниками, які впливають на підвищення рівня бойового стресу в комбатантів, є відсутність ротації в установлені строки й нерегулярне відновлення, отримані фізичні ушкодження на ґрунті контузій, поранень тощо. Крім того, встановлено, що в рамках вибірки вік військовослужбовців не є впливовим чинником для розвитку бойового стресу. Гострий стресовий розлад може розвиватися в усіх вікових категоріях військових. Автори акцентують увагу на психологічній допомозі військовим на всіх етапах служби. На думку авторів, необхідно розробити чіткі алгоритми дій для першої психологічної допомоги в умовах бойових дій і під час короткострокового відновлення в пунктах тимчасової дислокації та опорних пунктах, а також не хтувати психологічною допомогою під час реабілітації, абілітації до цивільного життя.

Ключові слова: бойовий стрес, психотравма, гострий стресовий розлад, стрес, травматичний стрес, тривалий травматичний стрес, посттравматичне відновлення.

The article examines the phenomenon of acute combat stress, combat trauma, and generalized stress disorder as significant psychological consequences of participating in combat operations. Particular attention is given to the concept of a "traumatic situation" and stress in general as foundational components of the mental framework for the development of combat-related psychological trauma in military personnel. The study highlights the variety of stressors faced by combatants in the field and emphasizes the importance of timely and professional psychological support at all stages of post-traumatic recovery. The article presents an analysis of research conducted in 2024 within a military unit on the impact of combat stress on service members. The findings indicate that key factors contributing to elevated levels of combat stress include delays in scheduled rotations, irregular recovery periods, and physical injuries such as concussions and wounds. The study also determined that within the sample analyzed, the age of military personnel is not a significant factor in the development of combat stress. Acute stress disorder can affect all age groups of service members. The authors stress the importance of providing psychological support to military personnel throughout their service. They advocate for the development of clear protocols for delivering immediate psychological first aid during combat operations and short-term recovery at temporary deployment sites and support bases. Furthermore, they emphasize the necessity of continuous psychological care during rehabilitation and reintegration into civilian life.

Key words: combat stress, psychological trauma, acute stress disorder, stress, traumatic stress, prolonged traumatic stress, post-traumatic recovery.

УДК 159.91.613.8
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.31>

Кураєва А.А.
магістерка психології,
асистентка кафедри психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

Гусятник О.С.
магістр психології,
військовослужбовець, сержант ТРО ЗСУ

Гущина Т.Ю.
к.психол.н., доцентка,
доцентка кафедри психології
Приватний вищий навчальний заклад
«Київський медичний університет»

Постановка проблеми. У сучасних умовах ведення бойових дій проблема бойового стресу набуває особливої актуальності. Військовослужбовці, що перебувають у зоні підвищеної небезпеки, постійно стикаються з екстремальними ситуаціями, які викликають потужний психологічний тиск. Стресові фактори, такі як небезпека для життя, етрата побратимів, фізичні навантаження, емоційне виснаження тощо, можуть значно впливати на ефективність виконання бойових завдань, а також на загальний психічний стан військовослужбовців.

Аналіз психологічних аспектів бойового стресу (БС) є важливим для розуміння його причин і розроблення стратегій мінімізації негативних наслідків. Розгляд цих аспектів дає змогу виявити як внутрішні особливості особистості, групову динаміку, так і соціально-психологічні й організаційні чинники, що сприяють впливу стресу або, навпаки, зменшують його.

Ця тема має вагоме значення для підготовки військовослужбовців, розроблення психологічної підтримки, а також адаптації їх до екстремальних умов сучасного воєнного середовища.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз стресогенних факторів, що безпосередньо впливають на розвиток бойового стресу у військовослужбовців в умовах бойових дій.

Виклад основного матеріалу. Травмівна ситуація є складним і багатограним феноменом, який кардинально змінює звичну реальність людини, створюючи екзистенційні дилеми та ставлячи під загрозу цілісність її життєвого світу [10]. Вона впливає на самоідентичність, ускладнює прогнозування подій і задоволення потреб, проте водночас може стати рушієм особистісного зростання й адаптації. Така ситуація викликає внутрішній конфлікт між руйнівними і творчими аспектами, відкриваючи можливості для переосмислення

життєвих пріоритетів, пошуку сенсу й розвитку нових форм активності. Взаємодія особистості з травмівними подіями характеризується тріадою «розлад – адаптація – розвиток», що підкреслює як деструктивний, так і конструктивний потенціал цих ситуацій.

Травматичний досвід може мати різні форми, залежно від характеру і тривалості стресового впливу, що визначає тип травми та її наслідки. Гостра травма є реакцією на раптову сильну подію і зазвичай має тимчасовий характер. Хронічна травма виникає через тривалий повторюваний стрес, тоді як комплексна травма є наслідком послідовного переживання численних важких ситуацій, що формують почуття безсилля. Вторинна травма уражає тих, хто спостерігає за стражданнями інших, а дитяча травма залишає глибокий слід, оскільки вона відбувається на етапі, коли здатність адаптуватися ще не сформована. Кожен із цих типів має унікальні виклики для психіки, проте їх розуміння є ключем до ефективної підтримки й подолання наслідків [8].

Згідно з дослідженням Л.В. Трубіциної [9], основні види травмівних ситуацій включають військові конфлікти, стихійні лиха, екологічні й техногенні катастрофи, пожежі, терористичні акти, свідчення насильницьких смертей, нещасні випадки, сексуальне насильство, а також раптові захворювання чи напади, що становлять загрозу життю.

Стрес є одним із найбільш значущих факторів, що впливають на психічне й фізичне здоров'я людини. Він характеризується станом сильного напруження, що виникає під впливом екстремальних умов і створює значне навантаження на організм. Наслідки стресу не є миттєвими, оскільки він може стати причиною розвитку серйозних захворювань як фізичного, так і психологічного характеру [5].

Концепція стресу, розроблена Гансом Сельє в 1936 році, визначає його як неспецифічну реакцію організму на будь-які зовнішні вимоги. Проте через різноманітність сприйняття поняття «стрес» у різних людей його точне визначення залишається складним. Незважаючи на це, роль стресу в розвитку проблем зі здоров'ям підкреслює важливість дослідження його впливу й розроблення методів ефективного управління ним [11].

Травматичний вплив має накопичувальний характер, і кожна нова травма може посилювати емоційні та психічні реакції, зумовлені попереднім досвідом. Це особливо актуально для комбатантів, які стикаються з постійною загрозою та небезпекою. Чинні концепції травматичного стресу, зокрема ПТСР і складний ПТСР, виявляються недостатньо ефективними в умовах тривалої загрози, оскільки вони орієнтовані на подолання минулих травм, а не постійного впливу [12].

Комбатанти часто стикаються з такими видами травм, як вторинний травматичний стрес, психічне вигорання, колективна травма й широкий спектр стресових розладів, серед яких ПТСР, генералі-

зований тривожний розлад і соціально-тривожний розлад. У ході бойових дій змінені психічні стани можуть проявлятися у вигляді бойової стресової реакції, бойової втоми, реактивних станів і важких психіатричних патологій [3].

Психологічна допомога є невід'ємним складником системи психологічної підтримки військовослужбовців. Вона спрямована на мобілізацію наявних і розвиток нових психологічних ресурсів, які забезпечують ефективність військовослужбовців як у бойових умовах, так і в повсякденному житті [6].

Реакція військовослужбовця на бойовий стрес [7] є складним і багатофакторним процесом, що залежить від низки зовнішніх і внутрішніх умов. Важливими факторами є тривалість та інтенсивність бойових дій, мотивація, попередній досвід, рівень підготовки, активність в операціях, способи подолання стресу й втрати серед товаришів. Усі ці чинники взаємодіють між собою, що формує індивідуальну реакцію бійця на стресові ситуації. Розуміння цих аспектів може допомогти в оптимізації психологічної підготовки та зниженні впливу стресу на військовослужбовців у бойових умовах.

Спираючись на дослідження Р.А. Габріеля [2] і думки американських психіатрів Р. Свонка й У. Маршана, можна зробити висновок про критичний вплив тривалого безперервного перебування на фронті на психофізіологічний стан військовослужбовців. Психологічне та фізичне виснаження, яке виникає після тривалого перебування в зоні бойових дій, може призвести до значних розладів психічного здоров'я. За даними досліджень, уже через 35–45 днів безперервного перебування на фронті в бійців спостерігається значне зниження боєздатності, що зумовлено виникненням психічних розладів у більшості військових. Ці розлади можуть проявлятися у вигляді тривожних станів, депресії, стресових реакцій, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших психологічних проблем.

Генералізований тривожний розлад (далі – ГТР) виникає через дисбаланс у роботі мозкових структур, відповідальних за обробку страху й оцінку загроз. Мигдалеподібне тіло швидко активує фізіологічну реакцію «бийся або біжи» у відповідь на потенційну небезпеку, але не здатне оцінити реальність загрози. У нормі лобова кора, яка відповідає за аналітичне мислення, коригує цю реакцію, розпізнаючи, чи є загроза дійсною. Проте в людей із ГТР цей механізм порушений: мозок сприймає навіть уявні або мінімальні загрози як серйозні, а лобова кора постійно передбачає майбутні небезпеки. Це призводить до хронічного відчуття тривоги й надмірної реактивності на незначеність.

Дослідження, проведене серед 61 військовослужбовця сил оборони України в червні-липні 2024 року, виявило різноманітність вікових груп, досвіду служби й фізичних травм серед учасників. Найбільшу частку вибірки становили вій-

ськовослужбовці в періоді ранньої дорослості (25–35 років) – 46%, тоді як представники середньої (36–45 років) і пізньої дорослості (46–59 років) становили 25% і 29% відповідно.

Дослідження виявило значне перевищення рекомендованих термінів перебування військовослужбовців у зоні бойових дій, середній час якого становив 13,3 місяця, що суттєво перевищує встановлений Законом України термін ротації (90–105 днів) [4]. Такі порушення негативно вплинули на психічне здоров'я військових, що підкреслює необхідність дотримання ротаційного графіка для збереження їхнього психологічного стану.

Дослідження базувалося на методиці «Опитувальник бойового стресу Блінова» (ОБСБ), яка враховує концепцію стресу Г. Сельє, теоретичні напрацювання в концепуалізації бойового стресу (Р. Абдурахманов, Л. Китаєво-Смик, О. Караяні) [1] і теорію «травматичного неврозу» З. Фрейда. Ця методологічна основа дала змогу глибоко оцінити вплив бойового стресу і тривалого перебування в бойових умовах на психіку військовослужбовців. Результати дослідження свідчать про важливість регулярної психологічної підтримки й суворого дотримання ротаційних термінів.

Оцінювання бойового стресу за трьома рівнями інтенсивності демонструє, що рівень адаптації військовослужбовців до стрес-факторів залежить від багатьох чинників, але не має жорсткої залежності від віку. Середній вік осіб із низькою та середньою інтенсивністю бойового стресу становить 38,9 року, тоді як для військовослужбовців із високою інтенсивністю стресу цей показник дещо нижчий – 34,8 року. Віковий діапазон учасників усіх груп є доволі широким (від 25 до 59 років), що свідчить про те, що бойовий стрес різної інтенсивності може виникати в представників будь-якого віку.

Це підкреслює необхідність індивідуального підходу до оцінювання психоемоційного стану військовослужбовців. Командуванню варто враховувати не лише вік, а й індивідуальні особливості, стресові фактори та здатність адаптуватися до бойових умов для забезпечення психологічного здоров'я й ефективності особового складу.

Аналіз даних, представлений у таблиці 1, показав пряму залежність між інтенсивністю бойового стресу (БС) і наявністю поранення або контузії у військовослужбовців. У групі з низьким рівнем БС поранення мають лише 28% військових, тоді як у групі з високою інтенсивністю БС усі опитані зазнали фізичних травм. Це вказує на те, що наявність поранення є значущим чинником, який значно підвищує рівень бойового стресу.

Такі результати підкреслюють необхідність своєчасного надання медичної та психологічної допомоги військовослужбовцям із травмами для зниження їхнього психоемоційного навантаження. Комплексна підтримка травмованих військових сприятиме не лише покращенню їхнього психологічного стану, а й відновленню ресурсного потенціалу для подальшого виконання бойових завдань.

Таблиця 1

Розподіл військовослужбовців, що мають поранення в кожній групі інтенсивності БС (n = 61).

Рівень БС	Наявність поранень
Високий БС	100%
Середній БС	66%
Низький БС	28%

Аналіз даних, представлений у таблиці 2, указує на пряму залежність між тривалістю перебування в зоні бойових дій і рівнем бойового стресу (БС). Середня тривалість участі в бойових діях становить 9,4 місяця для військових із низьким рівнем БС, 14,4 місяця для осіб із середнім рівнем БС і 20 місяців для тих, хто має високий рівень БС. Це свідчить про те, що тривале перебування в бойових умовах значно підвищує ризик розвитку бойового стресу, який може призвести до серйозних психологічних наслідків.

Таблиця 2

Залежність кількості місяців у зоні бойових дій від інтенсивності бойового стресу (n = 61)

Рівень БС	Кількість часу на ЛБЗ (міс.)
Високий БС	20
Середній БС	14,4
Низький БС	9,4

Для збереження ментального здоров'я військовослужбовців важливими є регулярна ротація, яка зменшує вплив стрес-факторів, і своєчасна реабілітація після бойових дій. Такі заходи сприяють не лише зниженню рівня стресу, а й успішній адаптації військових до цивільного життя. Це допомагає мінімізувати ризик розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР) і полегшує інтеграцію ветеранів у суспільство після завершення військової служби.

Висновки. Для ефективної підтримки військовослужбовців важливо забезпечити комплексний підхід, який включає не лише належну медичну допомогу для фізично травмованих, а й ефективні програми психологічної підтримки, реабілітації та регулярної ротації. Такі заходи дають змогу зменшити вплив стрес-факторів, підтримати емоційний ресурс військових і зміцнити їхню резильєнтність, що сприяє кращому подоланню накопиченого бойового стресу.

Аналіз впливу стрес-факторів на емоційний стан військових показав, що особи з високим рівнем гострого стресу (ГСР) відчувають значні труднощі в опорі стресу, що свідчить про серйозні порушення їхньої резильєнтності, тоді як військові із середнім рівнем ГСР демонструють певну стійкість, що дає їм змогу частково протистояти стресу. Ці відмінності вказують на необхідність індивідуалізованого підходу до підтримки й адаптації військових в умовах бойових дій.

Для військовослужбовців із середнім рівнем гострого стресу (ГСР) важливо проводити регу-

лярний моніторинг їхнього психологічного стану та своєчасно впроваджувати підтримувальні заходи, щоб запобігти подальшому зниженню резильєнтності. Загалом результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки психологічного здоров'я військових, зокрема, через раннє виявлення ознак стресу й упровадження ефективних стратегій для підвищення стійкості.

Аналіз показників рівня гострого стресу та ресурсних бар'єрів указує на суттєві відмінності в потенціалі військових до подолання стресу. Особи з низьким рівнем ГСР демонструють високу стійкість завдяки високому рівню ресурсних бар'єрів, що свідчить про їх здатність ефективно справлятися з емоційними навантаженнями. Водночас військовослужбовці із середнім рівнем ГСР, у яких спостерігається низький рівень ресурсних бар'єрів, піддаються руйнуванню резильєнтності, що свідчить про ризик втрати внутрішніх ресурсів і потребу в додатковій підтримці для запобігання емоційній деградації під впливом стресу, що зростає.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анисимова Є. Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матер. науково-практичної конференції. Ізмаїл : РВВ ІДГУ. 2019. С. 4–8.
2. Блінов О.А. Нові виклики у суспільному житті як орієнтир для змін у підготовці фахівців. *Підготовка військових фахівців у вищих військових навчальних закладах та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України: стан, проблемні питання та перспективи вдосконалення* : матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції 16 грудня 2015 року / за загальною редакцією В.М. Телелима. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського. 2016. С. 164–166.
3. Єна А.І., Маслюк В.В., Сергієнко А.В. Актуальність і організаційні засади медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Науковий журнал МОЗ України*. 2014. № 1. С. 5–16.
4. Про військовий обов'язок і військову службу : Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2232-12#Text> (дата звернення: 21.01.2025).
5. Мостовой М.М., Пархоменко Н.О. Вплив стресу на життя людини. *Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая» Полтавський інститут бізнесу*. 2015. С. 37.
6. Про затвердження Інструкції з організації та проведення військово-соціологічних та соціально-психологічних досліджень у Збройних Силах України : Наказ Головнокомандувача ЗС України від 30.10.2021 № 330. URL: <https://dovidnykmpz.info/category/psycho/> (дата звернення: 04.10.2024).
7. Подолання бойового стресу у військових підрозділах. URL: <https://sprotyvg7.com.ua/lesson/podolannya-bojovogo-stresu-u-vijskovix-pidrozdilax> (дата звернення: 21.01.2025).
8. Психотравма: що треба знати про психологічну травму, щоб її позбутися. URL: <https://mentoly.com.ua/blog/trauma> (дата звернення: 02.10.2024).
9. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149–159.
10. Шафрановський В.В., Дудник С.В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення. *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 3 (39). С. 12–18.
11. Brewin C.R., Andrews B., Valentine J.D. Metaanalysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in traumaexposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 68. P. 748–766.
12. Grebeniuk O.A. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Problems of modern psychology*. 2016. № 2. P. 30–36.

СЕКЦІЯ 5 СПЕЦІАЛЬНІ ТА ГАЛУЗЕВІ СОЦІОЛОГІЇ

МІГРАЦІЯ ТА ЇЇ СОЦІОКУЛЬТУРНІ ВИКЛИКИ І МОЖЛИВОСТІ В РЕАЛІЯХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ МІСТ

MIGRATION AND ITS SOCIO-CULTURAL CHALLENGES AND OPPORTUNITIES IN THE CONTEXT OF URBAN DIGITALISATION

У статті здійснено комплексний аналіз взаємозв'язків між міграційними процесами та цифровою трансформацією міського середовища в умовах глобальної нестабільності. Стаття ставить за мету осмислити ці трансформації в логіці пізнього модерну, де класичні уявлення про мобільність, осілість і міську приналежність потребують радикального перегляду. Автори виходять із позицій міждисциплінарного підходу, поєднуючи методологію соціології міста, критичних міграційних студій та цифрової урбаністики. Особливу увагу приділено новітнім демографічним зрушенням, пов'язаним із примусовими переміщеннями, а також зростанню транснаціональної мобільності внаслідок розвитку дистанційної праці й цифрових сервісів. Показано, що діджиталізація модернізує системи управління міграцією через механізми електронної реєстрації, платформи соціальної інтеграції тощо, а також трансформує механізми міграційної поведінки – від віртуальної інтеграції до транслокальних форм культурної участі. Міграція дедалі більше опосередковується цифровими платформами, що створює як нові інструменти інтеграції, так і ризики цифрової уразливості. Стаття пропонує концептуальне переосмислення міграційних політик у діджиталізованому місті як динамічному полі, де локальне переплітається з глобальним, а фізична мобільність доповнюється віртуальною присутністю. У статті обґрунтовано тезу про те, що сучасне місто функціонує як гібридний простір, де перетинаються фізичні та цифрові траєкторії мобільності, формуючи нові типи взаємодії між мігрантами, локальними громадами та інституціями. Представлено дані щодо еволюції міграційних хвиль у XX–XXI століттях, зокрема у світлі глобальних конфліктів, кліматичних катастроф і пандемії COVID-19. Розкрито гендерні та вікові аспекти цифрової нерівності серед мігрантів, зокрема проблеми зайнятості, доступу до соціальних послуг і ризиків вразливих груп (зокрема жінок, осіб похилого віку, студентів). Аргументовано, що лише інклюзивна, культурно чутлива та цифрово підготовлена урбаністична система здатна дати відповідь на виклики сучасної мобільності.

Ключові слова: місто, міграція, трудова міграція, діджиталізація, культурна ідентичність, соціокультурний простір, соціальні мережі, комунікація, вища освіта, електронне врядування, соціологічні дослідження, інформаційний контент, інтернет-ресурси, свобода вираження поглядів.

This article offers a comprehensive analysis of the interrelations between migratory processes and the digital transformation of urban environments under conditions of global instability. It aims to conceptualise these transformations within the framework of late modernity, wherein traditional notions of mobility, rootedness, and urban belonging undergo radical reconsideration. The authors adopt an interdisciplinary approach, integrating the methodologies of urban sociology, critical migration studies, and digital urbanism. Particular attention is devoted to contemporary demographic shifts driven by forced displacement and the growing transnational mobility associated with remote work and digital services. The article demonstrates how digitalisation modernises systems of migration governance – through mechanisms such as electronic registration and online integration platforms – while simultaneously reshaping the logics of migratory behaviour, from virtual forms of integration to translocal modes of cultural participation. Migration is increasingly mediated by digital platforms, which generate new instruments for integration yet simultaneously expose migrants to risks of digital vulnerability. The article calls for a conceptual reconfiguration of migration policy within the digitised city, understood as a dynamic field in which the local is inextricably entangled with the global, and physical mobility is increasingly complemented by virtual presence. The city is presented as a hybrid space, where physical and digital trajectories of movement intersect, giving rise to new modes of interaction between migrants, local communities, and institutions. Empirical data on the evolution of migratory waves throughout the 20th and 21st centuries are provided, with particular reference to global conflicts, environmental disasters, and the COVID-19 pandemic. The analysis explores the gendered and age-specific dimensions of digital inequality among migrants, especially in relation to employment, access to social services, and the vulnerability of specific groups, including women, the elderly, and international students. The article concludes that only an inclusive, culturally sensitive, and digitally equipped urban system is capable of responding to the multifaceted challenges posed by contemporary mobility.

Key words: city, migration, labor migration, digitalization, cultural identity, sociocultural space, social networks, communication, higher education, e-governance, sociological research, information content, internet resources, freedom of expression.

УДК 316.42:314.7:004.738.5(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.32>

Панченко Л.Ф.

д.пед.н.,
професор кафедри соціології
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Пиголенько І.В.

к.філософ.н.,
доцент кафедри соціології
Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут імені Ігоря Сікорського»

Руденко Н.В.

доктор філософії із соціальних
комунікацій,
старший викладач кафедри іноземних
мов та лінгводидактики
Сумський державний університет

Вступ. Упродовж століть міграція була рушійною силою розвитку міст. Традиційно найбільш помітними були потоки сільського населення до урбаністичних центрів у пошуку кращих економічних можливостей. Утім, XX століття ознаменувалося фундаментальним переформатуванням цих процесів: не лише внутрішня міграція з сіл до міст, а й активні міжнародні переміщення почали визначати соціальне обличчя міст. Діджиталізація у XXI ст., як явище технологічних можливостей і як режим оновленого владного дискурсу, посилює цю нестабільність, надаючи можливість одночасної присутності в кількох локусах. На додаток, нові виклики, зокрема світові війни, сформували трансконтинентальні переміщення, а поява електронних технологій поступово змінила уявлення про відстань і мобільність. При цьому національні міграційні політики часто виявляються нестабільними і не забезпечують ефективного балансу між коротко- та довгостроковими економічними інтересами або захистом прав мігрантів [35].

Глобалізація є об'єктивним і закономірним етапом світового розвитку, що охоплює всі аспекти суспільного життя [13, с.19]. Водночас, важливо зауважити стійке зростання масштабів внутрішніх та міжнародних переміщень, що за даними World Migration Report 2024 набули особливої інтенсивності в останні десятиліття [27]. Внутрішні переміщення через конфлікти та стихійні лиха демонструють як кількісне зростання, так і зміну пріоритетів у системах реагування. У 2012 році конфлікти спричинили близько 7 млн нових внутрішніх переміщень, тоді як стихійні лиха – понад 30 млн. Упродовж наступних років динаміка була мінливою: у 2016 році, наприклад, зафіксовано майже 25 млн переміщень, спричинених катастрофами, і лише 8 млн – через конфлікти. Проте вже в 2022 році спостерігаємо різке зростання числа переміщень, пов'язаних із конфліктами та насильством – майже 29 млн, що є найвищим показником за весь період 2012–2022 років [27]. Це зростання, ймовірно, частково обумовлено повномасштабним вторгненням Росії в Україну. Водночас внутрішні переміщення через стихійні лиха в 2022 році сягнули понад 32 млн осіб, що зберігає катастрофи як головний чинник внутрішньої мобільності [27]. Отже, перед містами постає необхідність паралельної адаптації до наслідків кліматичних загроз та гуманітарних криз. Така динаміка вимагає масштабної цифрової реорганізації соціального захисту, менеджменту електронного реєстрування мігрантів тощо, через що міграція й діджиталізація розглядаються не як паралельні, а як взаємопереплетені процеси, що постійно переозначають міський простір.

У період меркантилізму (XVI–XVIII ст.) міграційні потоки з європейських країн активно спрямовувалися до Америки, Африки, Азії та Океанії [1, с.11]. Чисельність цих мігрантів складна для визначення, але їх вплив на економіку й культуру місцевих суспільств був значним. Індустріальний етап міграції (початок XIX – 1920-ті роки

XX ст.) позначений масштабною еміграцією з Британії, Італії, Австро-Угорщини, Німеччини та Іспанії, що істотно вплинула на соціально-демографічні процеси в Європі. Цьому сприяла відкритість кордонів і ліберальна політика країн-реципієнтів [1, с.11]. Постіндустріальна міграція (від середини 1960-х рр.) набула глобального характеру з переважанням потоків з Африки, Азії та Латинської Америки до розвинених країн. У 1970–1980-ті роки колишні еміграційні країни (Італія, Іспанія, Португалія) почали активно приймати мігрантів, переважно з Близького Сходу та Африки, а міграційні рухи розширилися й до країн Східної Азії [1, с.11].

Соціологія міста сформувалася як наукова дисципліна у відповідь на ключові виклики модерності: урбанізацію, індустріалізацію, масові міграції та супровідні соціальні трансформації XIX століття [8]. Міграційні процеси, які відбувалися впродовж XX століття, були нерозривно пов'язані зі становленням модерних міст як осередків культурного обміну [19]. Такий обмін відбувався на рівні традиційних форм мистецтва та ремесл, а у побудові нових смислів урбаністичного життя. Наприклад, міграція художників та інтелектуалів утворювала унікальні екосистеми співтворчості. Сьогодні цей історичний досвід простежується в електронних платформах, де творчі проєкти й дискусійні майданчики дедалі частіше об'єднують людей з різних культур і континентів.

Мета статті – аналіз взаємозв'язків між міграційними процесами та цифровою трансформацією міського середовища, з урахуванням новітніх демографічних даних, соціальних нерівностей, гендерної диференціації та структурних трансформацій міської інфраструктури.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Багато сучасних студій, які торкаються питань міграційних процесів у місті, перетинаються із загальним полем urban studies і дають глибинне розуміння того, як процеси переміщень населення влітаються в міську тканину. Досліджуються різні аспекти міграції у формуванні міста, коли новоприбулі (з різним рівнем доступу до ресурсів та інформації) змінюють звичні способи користування публічними просторами, адаптують житловий сектор, переносять культурні практики, що реалізуються, зокрема, у форматі онлайн-спільнот.

Практики повсякдення мігрантів здатні кидати виклик наявним ієрархіям міського простору, а також створювати нові форми просторової організації [24]. Дослідники звертають увагу на те, що міграція у скандинавському регіоні детермінує низку культурних нашарувань, коли місто більше не можна розглядати як моноетнічне. У центрі уваги стають кейси гетерогенного «place-making», де традиційні способи врядування стикаються з новими запитами на просторову справедливість [24]. Мігранти, взаємодіючи з фізичним простором міста, змінюють те, що заведено називати «околицями», «центром» або «домашнім середовищем». Подібні «модальності» масштабування (напри-

клад, стиснення, розширення, бокове зміщення тощо) стають аналітичним інструментом для урбаністичного планування.

Мігранти поступово освоюють інфраструктурні можливості міста, від навігації транспортом до освоєння соціальних просторів [15]. Інтеграція можлива, коли мігрант перебуває в місті та активно використовує його матеріальні та соціальні ресурси [15]. Цифрові платформи – всупереч їхнім необмеженим можливостям – усе ще не здатні цілком замінити офлайн-досвід [15]. Тому те, що мігрант отримує відомості про місто онлайн, не виключає необхідності реальної присутності в міському просторі.

Окремий змістовний блок у дослідженні стоїть довготривалій історичній ролі мігрантів у формуванні та оновленні міст, особливо у глобальних центрах [21]. Наприклад, аналіз демонструє, що протягом двох тисячоліть Лондон постійно переживав хвилі притоку новоприбулих: римляни, сакси, нормани, вихідці з різних англійських колоній [21]. Замість того, аби сприймати мігрантів як «додаткову» чи «зовнішню» силу, мігрантський елемент можна сприймати інтегральним для самого існування такого міста як Лондон [21]. Діджиталізація, своєю чергою, може слугувати каталізатором цієї тенденції, коли мобільність (у тому числі віртуальна) стирає кордони між фізичним та онлайн-простором.

Практичний досвід свідчить, що урбаністична супердиверсність, тобто коли одночасно наявна велика кількість груп, які різняться за національністю, мовою, соціальним статусом, зайнятістю, сімейними моделями тощо, стає реальністю у багатьох мегаполісах. Зазначені процеси, серед іншого, пов'язані із пришвидшеною глобалізацією. Однією з характерних рис сучасної урбанізації є глобалізація, що змінює соціальні, економічні та політичні зв'язки через розвиток інформаційних технологій і посилення міжнародних комунікацій [11, с.23]. Міста стають центрами глобальних процесів, де економічні трансформації особливо помітні. Окрім інфраструктурних змін, успіх глобалізації міст потребує формування особливої культури, яка часто виходить за межі територіальної прив'язаності [11, с.23]. Дослідження показують, що супердиверситет характерний і для великих міст, і менших центрів, які завдяки діджиталізації втягуються у глобальну мережу [23]. Навіть другорядні міста та містечка в Австралії, Новій Зеландії, Канаді чи Європі можуть ставати лабораторіями міграційних інновацій, коли мігранти беруть активну участь у розвитку локальних ініціатив, створюють нові формати соціальної згуртованості через онлайн-спільноти [23]. При цьому інтеграція не обов'язково відбувається за «класичними» схемами – мігрантам нерідко допомагають цифрові платформи, які надають інформацію про доступне житло, вакансії, правову допомогу.

Міграційні процеси, які відбувалися впродовж XX століття, були нерозривно пов'язані зі станов-

ленням модерних міст як осередків культурного обміну []. Особливої уваги заслуговують випадки «творчого» переосмислення урбаністичного простору: художники та інтелектуали, переміщуючись у мегаполіси (від Нью-Йорка до Шанхаю), набували нового досвіду, і водночас формували еклектичний простір, що стимулює появу транснаціональних культурних практик. Фундаментальні закономірності переміщення талановитих професіоналів, які засновували художні кола, мережі та інституції, що збагачували міське середовище й розширювали його економічні та символічні ресурси [19]. Для сучасного періоду діджиталізації цей сюжет є цінним аналогом: тоді як творчі еліти ставали рушіями оновлення міста, зараз інноваційні цифрові платформи також прискорюють мобільність людей, капіталу та ідей.

Екологічні та кліматичні фактори впливають на демографію та переміщення населення, а особливо на старіюче міське населення []. Цифрові технології при цьому обумовлюють існування розумних пристроїв, призначених для створення безпечних умов проживання літніх людей [14]. Розбудова інфраструктури для пом'якшення ризиків (пов'язаних із зростанням кількості теплових хвиль, штормів чи інших кліматичних змін) і впровадження цифрових рішень можуть сприяти більш інклюзивному міському середовищу [14]. Міграція похилого населення вимагає розробки комплексних програм підтримки, частково побудованих на цифрових інструментах – від телемедицини до онлайн-спільнот взаємодопомоги [14].

Особливої уваги заслуговує питання економічної й соціальної уразливості жінок-мігранток, які потрапляють у сферу секс-індустрії в сучасних мегаполісах [17]. При цьому онлайн-платформи та мобільні додатки можуть слугувати водночас і сприятливим інструментом для пошуку клієнтів мігранток, що займаються секс-працею, і ризикованим механізмом, що збільшує вірогідність експлуатації [17]. Водночас, вони можуть стати майданчиками солідарності та взаємодії між трудовими мігрантками, і разом із цим створюють цифрові сліди, які потенційно відкривають доступ до їхніх даних з боку правоохоронних органів [17]. Міграційна політика, зокрема в частині захисту прав жінок, мусить переосмислюватися з урахуванням динаміки цифрових просторів і транснаціональних потоків інформації, і сприяти захисту уразливих груп мігрантів.

Пандемія COVID-19 і розвиток дистанційної роботи вплинули на місто та міграційні процеси в ньому [34]. Так відбулося підвищення відтоку молодих фахівців із високою платоспроможністю з великих мегаполісів, що супроводжується суттєвим відновленням демографічних тенденцій лише на частину від докризового рівня [34]. При цьому посилюються формати гібридної роботи, коли цифрові платформи дозволяють працювати віддалено та обирати привабливіші регіони проживання. Це може зумовити появу нових урбаністичних цен-

трів, які стануть полюсами тяжіння для профільних мігрантів, котрі прагнуть кращих житлових умов чи соціальної інфраструктури [34]

Дослідники також критикують усталені стереотипи щодо статичності людських популяцій, нагадуючи, що людство завжди перебувало у процесі руху [31]. Це особливо значуще в період діджиталізації, коли транснаціональні зв'язки пришиваються і кордони стають умовними для дистанційних форм зайнятості або освіти. Зі змінами клімату, а також інноваційними технологіями, що полегшують мобільність, спостерігається переформатування урбаністичних регіонів, чим загострюється потреба розвивати адаптивні стратегії міського менеджменту.

В збірці «The Routledge Handbook of the Governance of Migration and Diversity in Cities» [16] розміщено низку дослідницьких статей, що аналізують особливості локальних політик управління потоками мігрантів. Різні розділи узагальнюють досвід міст з Європи, Північної та Латинської Америки, Азії. Підкреслюється багаторівневий характер міграційного врядування: політика часто формується на національному рівні, проте її реальне втілення відбувається у містах. Діджиталізація міст згадується як рушій для поліпшеного надання послуг мігрантам (електронні реєстраційні системи, онлайн-платформи соціальної інтеграції), але також як фактор, що може розділяти людей на тих, хто має або не має навичок користування цифровими інструментами. Така тенденція вимагає комплексного підходу в проєктуванні міських сервісів. Автори погоджуються, що багато аспектів успішної інтеграції залежить від того, наскільки міське середовище готове до процесів «супердиверсифікації» (коли мігранти сильно відрізняються за освітою, країною походження, віком тощо) у часи швидкої технологічної модернізації.

Загалом, більшість джерел, які зачіпають питання міграції в сучасних містах, переважно згадують про взаємне переплетення дигітальних трансформацій із динамікою міграційних рухів. Для міст, які прагнуть підтримувати сталий розвиток, критично важливо синхронізувати технологічні рішення з політикою інтеграції та охороною прав мігрантів, враховуючи складні культурні, економічні й екологічні виклики. Оскільки діджиталізація відкриває доступ до гнучких форм зайнятості й навчання, дистанційної вищої освіти, а мігранти все частіше поєднують традиційні та онлайн-стратегії інтеграції, міста стають лабораторіями інноваційних рішень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Економічний розвиток і технологічний прогрес не усувають загроз соціальної нерівності й культурної одноманітності [8]. Проблеми, як-от джентрифікація, витіснення вразливих груп, екологічні ризики та цифровий розрив, уже характерні для мегаполісів і постануть перед українськими містами в процесі відбудови [8]. Серед цих викликів також міграція. Історично склалося, що міграційні процеси

виступають важливим фактором формування етнокультурної неоднорідності різних регіональних утворень і територій [2].

Аналізуючи процеси міграції, можна виділити кілька основних категорій, серед яких адаптація, що означає поступову зміну поведінки, звичок і цінностей мігрантів для успішного функціонування в новому соціокультурному середовищі при збереженні власної ідентичності [5]. Інтеграція є ширшим явищем, що охоплює як адаптацію мігрантів, так і ініціативи з боку приймаючої громади для створення умов повноцінної участі новоприбулих у суспільному житті. Акультурація передбачає взаємний обмін культурними елементами між мігрантами та місцевим населенням, тоді як асиміляція означає майже повну втрату мігрантами власних культурних ознак на користь культури країни-приймача. Інклюзія, своєю чергою, спрямована на забезпечення рівноправної участі всіх членів суспільства незалежно від їхнього етнічного чи культурного походження [5].

Внаслідок переміщення людей суттєво трансформується етнічна та соціальна структура як міського, так і сільського середовища, зростає частота міжетнічної взаємодії, підвищується рівень укладання міжетнічних шлюбних союзів. У другій половині XX століття відбулася експансія мегаполісів: Токіо, Нью-Йорк, Мехіко, Лондон, Шанхай тощо. Ці міста поглинали дедалі більші обсяги населення, створюючи поліетнічні та мультилокальні спільноти. Одночасно виникали культурні розломи, зокрема мовні бар'єри, конфліктні взаємини між групами з різними культурними традиціями, переформатування економічних інститутів (наприклад, поява «тіньових» та неформальних секторів). Мігранти несуть із собою специфічні культурні практики, традиції, мови, побутові звичаї, форми господарювання та особливості світоглядних позицій, що формує нову соціокультурну реальність на приймаючих територіях [2]. Попри те, що державні органи намагалися запроваджувати інтеграційні політики (програми вивчення мови, квоти на житло, соціальну допомогу), часто ці заходи зіштовхувалися з інерцією або, навпаки, із занадто швидкими змінами в структурі міста. З появою інтернету та цифрової інфраструктури, культурні розломи не зникли, але їхні прояви частково змінюються. Чимало мігрантів ще до приїзду у місто приєднуються до онлайн-спільнот, щоб отримати інформацію про житло, роботу, правовий статус. Так формується передумова для «віртуальної інтеграції», що передувє фактичній фізичній релокації. Водночас це породжує запит на розвиненіші цифрові послуги в місті: безкоштовні точки Wi-Fi, украй потрібні платформи для оформлення документів онлайн, доступні сервіси електронного врядування. Висока інтенсивність потоків передбачає підвищений тиск на житло, інфраструктуру, ринки праці. Але якщо міста матимуть продумані стратегії (розвиток транспорту, управління сегментацією ринку оренди, розподіл соціальних

послуг) і застосовуватимуть цифрові технології (онлайн-реєстрації, електронні модулі інтеграції тощо), то система може впоратися.

У ХХ столітті великий вплив на формування міграційних патернів мали світові війни та розпади колоніальних імперій. Рух населення відбувався подекуди в примусовому форматі (депортації, евакуації), а подекуди на добровільних засадах (наприклад, коли колишні колонії здобували незалежність і виникала потужна трудова й культурна міграція до метрополій). Статистичні зміни в глобальній міграційній картині у 2024 році особливо помітні при порівнянні з даними 2000 року згідно World Migration Report 2024 [27]. Кількість міжнародних мігрантів зросла з 150 до 281 млн осіб, що тепер складає 3,6% населення планети. Показник фемінізації міграції практично не змінився: у 2000 році – 47,5%, у 2024 – 48,0% [27]. Частка дітей серед мігрантів, навпаки, суттєво зменшилася – з 16% до 10,1% [27], що може свідчити про зростання трудової спрямованості міграції та активне використання цифрових платформ для роботи дорослими особами, зокрема чоловіками й жінками працездатного віку. Середня частка жінок серед іммігрантів-підприємців у країнах OECD становить трохи менше 35%, тоді як серед уродженців – показник вищий майже на 3–5% у багатьох країнах (International Migration Outlook 2024, 2024). У деяких державах, таких як Португалія (PRT), Італія (ITA), Корея (KOR), Канада (CAN), частка жінок серед підприємців, які народилися за межами країни, досягає або навіть перевищує 40%. Це може свідчити про підвищену залученість жінок-мігранток у самозайнятість як адаптивну відповідь на бар'єри доступу до формальної зайнятості. Особливо це актуально в умовах урбанізованого середовища, де цифрові сервіси такі як маркетплейси, платформи для фрилансу чи мобільні додатки з обслуговування – забезпечують гнучкі можливості для самозайнятості, уникаючи дискримінації на ринку праці [23].

У наші дні, коли триває повномасштабна війна проти України, питання вимушеного переміщення виходить на перший план. Міста за кордоном стикаються з напливом українських біженців, а відтак мають адаптувати соціальні та цифрові сервіси під нову хвилю переселенців. Водночас всередині самої України відбувається масштабне внутрішнє переселення (ВПО), що формує нові урбаністичні вузли та змінює демографічний баланс регіонів. Ситуація з внутрішнім переміщенням залишається загостреною по всьому світу. У 2022 році у статусі ВПО (внутрішньо переміщених осіб) перебувало 71,2 млн осіб: 62,5 млн через конфлікти й насильство, 8,7 млн – внаслідок природних катастроф [27]. Додатково, 35,3 млн осіб було офіційно визнано біженцями, 5,4 млн – шукачами притулку, а 5,2 млн – іншими особами, що потребують міжнародного захисту. Загальна кількість осіб у стані переміщення наприкінці 2022 року сягнула 117 млн, що становить рекордний рівень [27].

Саме тут викристалізовується потреба комплексної стратегії, що поєднує гуманітарну допомогу, економічну підтримку та розвиток цифрової інфраструктури в місцях концентрованого проживання переселенців. Історичний досвід повоєнних відбудов у Європі після Другої світової війни свідчить, що ефективна інтеграція – це тривалий процес, який залежить від наявності роботи, житла та культурної взаємодії. У нинішньому контексті це неможливо уявити без діджиталізованих платформ для пошуку вакансій, безпекових застосунків (наприклад, для попередження про загрози в режимі реального часу) та електронних довідників щодо правового статусу й доступу до державних послуг.

Важливим чинником міграції в міському середовищі є пересування митців, науковців і фахівців креативних індустрій. Такі групи людей часто виступають каталізаторами модернізаційних або культурних рухів у містах [19]. Вони формують нові естетичні стандарти, наприклад, засновують арт-кластери, які згодом перетворюються на магніти для туризму та бізнесу. Зараз цю роль митців та інтелектуалів значною мірою доповнює чи навіть заміщає діяльність цифрових креаторів: програмістів, дизайнерів, фахівців сфери ІТ тощо.

Відзначимо, в середньому в OECD частка самозайнятих мігрантів із вищою освітою складає приблизно 35-40%, що нижче порівняно з місцевим населенням [23]. Країнами з найвищим показником серед іммігрантів є Канада (CAN), де цей рівень сягає понад 70%, Австралія (AUS), США (USA) та Велика Британія (GBR) – понад 50% [23]. Ці цифри підтверджують, що значна частина мігрантів володіє потенціалом високого людського капіталу, який може бути повноцінно інтегрований у міське цифрове середовище за умов адекватної політики підтримки (наприклад, визнання дипломів, адаптаційних онлайн-курсів, підтримки бізнес-інкубаторів). Ці люди, завдяки можливості віддаленої праці, переміщуються туди, де сприятливі умови для життя, наприклад, порівняно невисока вартість житла, зручний клімат, креативна атмосфера тощо. У результаті деякі міста можуть ставати цифровими хабами, тоді як інші поступово втрачають кадровий потенціал. Така конкурентна боротьба формує стимул для місцевих урядів адаптуватися, створюючи коворкінги, технологічні інкубатори та smart-інфраструктуру, покликану утримати або привабити людські таланти.

Діджиталізація загалом спростила процес комунікації, пришвидшила пошук роботи та житла і навіть відкрила канали для дистанційного оформлення документів. Утім, відбулися й суперечливі ефекти: збільшилися можливості контролю за переселенцями, розширилася неформальна зайнятість (зокрема, у сфері короткострокової оренди та онлайн-сервісів), а також виникли нові ризики. У США кількість самозайнятих мігрантів зросла з 2 093,8 тис. у 2006 році до 3 232,8 тис. у 2022 році, що становить приріст на 1,5 млн осіб

[23]. У Німеччині (DEU) – з 451,1 тис. до 638,9 тис., а у Великій Британії (GBR) – з 423,0 тис. до 1 003,4 тис. [23], що вказує на стрімкий приріст самозайнятості (у випадку Великої Британії – більше ніж удвічі). І хоча в деяких країнах, таких як Естонія (EST) чи Латвія (LVA), зростання було незначним (менше 1 тис. осіб), сам тренд свідчить про те, що урбанізовані міські простори адаптуються до мультикультурної, підприємницьки активної структури населення. Важливо підкреслити, що цифрові технології дозволили зменшити бар'єри входу в підприємництво через онлайн-продажі, краудсорсингові сервіси, e-commerce. Огляд даних 2023 року свідчить, що в країнах OECD налічувалося понад 150 млн іноземців, тобто мігранти становили значну частку міського населення [23]. Зростання зайнятості серед мігрантів продовжувалося й у постпандемічний період. У 2023 році рівень зайнятості серед них досяг історичного максимуму, склавши 71,6%, тоді як рівень безробіття знизився до 7,4% [23]. У порівнянні з попередніми роками це є ознакою структурного відновлення ринку праці, у якому діджиталізовані урбаністичні системи відіграли критичну роль, забезпечуючи дистанційну зайнятість, онлайн-доступ до сервісів зайнятості, цифрову сертифікацію навичок.

Особливої уваги заслуговують дані щодо українських біженців. Їхня інтеграція у локальні ринки праці виявилася нерівномірною: у країнах Центральної та Східної Європи (Польща, Литва, Естонія) зайнятість серед українців перевищила 50% у другій половині 2023 року [23]. Водночас у Німеччині, Австрії та Бельгії цей показник залишався нижчим за 25%, що вказує на потребу переосмислення механізмів інтеграції. Цифрові інструменти – мовні застосунки, онлайн-реєстрація на курси, віртуальні консультації – є тим важелем, який може вирівняти ці нерівності.

Чи не найактивніше реагують на цифрові можливості мігранти у молодому та середньому віці. Діджиталізація в їхньому разі може і допомагати (телемедицина, онлайн-консультації, електронні рецепти), і викликати труднощі (комп'ютерна неграмотність, брак технічних пристроїв). Показовий індикатор – чисельність міжнародних студентів [23]. У 2023 році в країнах OECD навчалося понад 2,1 млн нових іноземних студентів, що на 33% перевищує рівень 2019 року. Це свідчить про стабільну привабливість освітньої мобільності та про адаптацію освітніх платформ до умов транснаціонального навчання, зокрема вищої освіти. Більшість студентів прибували з Індії, а основними прийомними країнами були США, Велика Британія та Канада [23]. Слід наголосити, що цифровізація вищої освіти (гібридні моделі, MOOC-платформи, цифрова сертифікація) дозволяє мігрантам поєднувати навчання, зокрема здобуття вищої освіти, з частковою зайнятістю та інтеграцією у міське середовище. Молодь та мігранти середнього віку, особливо ті, що володіють сучасними технологічними навичками, проте не можна недооцінювати

роль мігрантів старшої вікової категорії, оскільки вони теж долучаються до переміщень, зокрема при возз'єднанні з родинами чи через потребу в медичному обслуговуванні [14].

Із віком здатність долати труднощі подорожей і адаптуватися до нових соціальних норм знижується [6]. Водночас на тлі проблеми кадрового дефіциту, спричиненої високими міграційними настроями населення та пошуком тимчасової роботи або вищих доходів, працедавці в Україні дедалі гостріше відчують нестачу кваліфікованої робочої сили. Спершу лібералізація візового режиму з ЄС, а потім повномасштабна війна посилювала відтік українських фахівців за кордон, що загрожує втратою інтелектуального потенціалу України. У цьому контексті стабільні міграційні настрої старшого покоління виступають певним чинником утримання рівноваги на національному ринку праці [6].

Пікова фаза глобальних обмежень у міграції припала на квітень-травень 2020 року, коли майже 180 країн одночасно впровадили міжнародні обмеження на пересування, а понад 140 країн закрили освітні заклади [27]. Обмеження на роботу підприємств трималися стабільно високими до кінця 2021 року. Найменш стабільними були обмеження внутрішнього переміщення: у травні 2020 року такі заходи діяли приблизно в 120 країнах, однак уже в середині 2022 року – менш ніж у 10 [27]. Це свідчить про поступове звикання до умов пандемії та послаблення контролю завдяки цифровим технологіям, що забезпечили віддалену комунікацію, навчання, облік переміщень і дистанційне надання адміністративних послуг. Ці дані підтверджуються й макроекономічними наслідками: пасажирський авіапотік у 2020 році впав на 60% порівняно з 2019 роком, з 4,5 мільярда до 1,8 мільярда мандрівників. У 2021 році почалося поступове зростання, і до кінця 2022 року пасажиропотік досягнув понад 3,5 мільярда, що свідчить про поступове відновлення мобільності на тлі цифровізації логістичних процесів, включно з мобільними COVID-сертифікатами, додатками для самостійного бронювання маршрутів тощо [27]. В післяпандемічних умовах прискорився розвиток дистанційної роботи. Пандемія та війна збільшили гнучкі формати зайнятості, молодь отримує особливі стимули для міграції: більше не потрібно фізично бути присутнім у традиційному офісі. Цей феномен дозволяє мігрантам селитися в локаціях із кращою екологією або нижчими цінами на проживання, але разом із тим під'єднуватися до глобальних ринків праці. Такий тренд спричиняє, на думку деякого, «цифрову колонізацію» певних міст, коли туди масово приїждять «нові урбаністи», а ціни на житло злітають для корінних мешканців.

Окрему роль у формуванні соціокультурного простору міста відіграє візуальний компонент: афіші, вуличні графіті, інформаційні стенди, архітектура, реклама, музейні експозиції. Коли з'являються нові хвилі мігрантів, ці візуальні елементи

змінюються – з'являються оголошення іншими мовами, кафе з екзотичною кухнею, мистецькі виставки від «новоприбулих» талантів, а також реклама комерційних послуг, спрямованих на зовсім інші групи споживачів.

Інформаційний контент, доступний через цифрові платформи, суттєво змінює практики комунікації та інтеграції мігрантів у міське середовище. Інтернет-ресурси, соціальні мережі та месенджери створюють умови для попередньої, так званої «віртуальної інтеграції» людей ще до моменту їхнього фізичного прибуття в нове місто. Це дозволяє мігрантам та мігранткам заздалегідь отримати інформацію про житло, роботу та доступ до соціальних послуг, формуючи певний рівень очікувань і полегшуючи адаптацію, розширює їхню свободу вираження поглядів. Водночас ці ж платформи несуть ризики цифрової вразливості: персональні дані можуть бути використані для стеження, маніпуляцій або навіть експлуатації особливо вразливих груп населення. З психолінгвістичної перспективи спосіб подачі інформації, її структура, стилістичні особливості та емоційна забарвленість повідомлень у цифровому середовищі безпосередньо впливають на формування уявлень мігрантів про міське середовище. Це може посилювати почуття безпеки або, навпаки, генерувати тривогу й соціальну дезорієнтацію. Міграційні дослідження демонструють, що тексти з чіткими інструкціями, позитивно забарвлені та представлені у зрозумілій і простій мовній формі значно краще сприймаються новоприбулими, пришвидшуючи їхню соціокультурну адаптацію та інтеграцію. Також цифровий дискурс часто містить приховані пресупозиції та ідеологічні установки, які можуть формувати як позитивні, тобто інтегративні, так і негативні, маргіналізуючі, сценарії для мігрантів. Якість адаптованого багатомовного контенту теж є критично важливим фактором для успішної інтеграції мігрантів. Переклади, зроблені без належного врахування культурної специфіки та соціокультурного контексту, знижують ефективність комунікації.

Свобода вираження поглядів у цифровому просторі також характеризується суперечливістю. З одного боку, цифрові мережі сприяють створенню відкритого дискурсивного поля, де мігранти можуть активно артикулювати свої потреби й інтереси, формувати спільноти підтримки та виражати культурну ідентичність. З іншого боку, в умовах соціальних конфліктів або авторитарних політичних систем онлайн-контент може підлягати цензурі або свідомій маніпуляції. Це значно ускладнює процес інтеграції, зменшує потенціал відкритого діалогу та поглиблює соціокультурні протиріччя в урбаністичних просторах.

Для міст важливо свідомо управляти цим візуальним простором. З одного боку, надмірна уніфікація може придушувати креативність та ініціативу самих мігрантів, перешкоджаючи реалізації їхньої ідентичності. З іншого боку, повна анархія у міському дизайні може призвести до візуального хаосу

й формування закритих просторів, де приїжджі взагалі не комунікують із місцевими. Таким чином, міські керівники, архітектори, дизайнери й маркетологи можуть спільно розробляти концепції візуального менеджменту, де унаочнюються риси багатоманітності, але в конструктивний спосіб. У цьому аспекті допомагають цифрові технології: наприклад, інтерактивні мапи, QR-коди з різними мовними версіями історичних довідок, AR-додатки (augmented reality), що пропонують «занурення» в локальну культуру.

У «Cosmopolitan Sex Workers...» [17] було продемонстровано, що цифрові платформи можуть слугувати особливими «посередниками» в сегментах ринку, де працюють мігрантки, часто опиняючись у вразливому правовому становищі. Онлайн-сервіси бувають двоїстими: з одного боку, вони дають змогу ефективніше пропонувати свої послуги, розширюючи коло потенційних клієнтів; з іншого – формують ризик для особистої безпеки й відкривають можливості експлуатації. Історії жінок, що приїхали в мегаполіс із сільської глибинки або з-за кордону, свідчать: якщо немає належної державної підтримки та правового захисту, то технологічний прогрес нерідко йде поряд із посиленням гендерної нерівності. Цей аспект заслуговує ретельного вивчення у контексті розробки міграційних політик, що враховують гендерний компонент, і врахування цифрових механізмів, де існує загроза торгівлі людьми.

Глобальна цифрова трансформація передбачає, що урбаністичні управлінські системи – транспорт, безпека, адміністративні послуги, житлове господарство – усе частіше переходять на електронні рейки. У цьому контексті поширюються поняття «розумних міст» (smart cities), де оптимізація ресурсів і комунікацій здійснюється з використанням сенсорних мереж, штучного інтелекту та різних застосунків. Водночас, дедалі більше людей, що переїздить у міста, зберігають тісні віртуальні контакти із громадою походження, створюють онлайн-мережі підтримки та ідентичності. Завдяки цьому формується гібридна ідентичність: людина може одночасно вважати себе мешканцем конкретного міста та членом розгалуженої транснаціональної діаспори. Даний феномен виходить за рамки класичних уявлень про асиміляцію чи культурне злиття, адже зміст поняття домівка стає умовним і не прив'язаним строго до фізичної локації. Транслокальність виявляється у тому, що люди зберігають зв'язки з рідними осередками, водночас вибудовуючи нові локальні й онлайн-контакти в місті перебування, котрі активуються через соціальні медіа, і це може радикально впливати на місцеву економіку. Значною мірою вплив діджиталізації позначився й на обсягах грошових переказів. У 2000 році обсяг глобальних грошових переказів становив \$128 млрд, а в 2022 – вже \$831 млрд. З них \$647 млрд надійшло до країн із низьким та середнім рівнем доходу. Такий приріст підкреслює важливість цифрових каналів для транснаціональ-

них грошових потоків, зокрема мобільних додатків для переказів, криптовалютних платформ, цифрових банківських сервісів [27].

У такій реальності міста з достатньою цифро-вою інфраструктурою й толерантною культурою можуть вигравати, перетворюючись на платформи крос-культурної творчості та підприємництва. Саме ці умови наразі найважливіші для залучення людського капіталу, який сприятиме і відновленню територій, і відкриватиме нові формати життя. Поєднання діджиталізації та міграційних рухів слід розглядати як потужний потенціал для відновлення економіки, особливо в умовах післявоєнної реконструкції. Якщо люди, що виїхали з небезпечних зон, зберігатимуть зв'язок із рідним містом завдяки віртуальним платформам, вони можуть сприяти розвиткові бізнесу, надсилати кошти, ділитися інтелектуальними ресурсами. Згодом, якщо ситуація з безпекою поліпшиться, можлива рееміграція чи приїзд нових інвесторів. Важливо, щоб діджиталізація інфраструктури й державних послуг не була самоціллю, а слугувала інструментом для реальної соціальної згуртованості та економічного зростання.

Висновки та перспективи дослідження. Діджиталізація міського життя, хоча й декларується як універсальне благо, водночас формує нові соціальні розриви, посилює політику спостереження та сприяє неоліберальному перекладанню відповідальності з інституцій на індивідів. Мігранти, особливо ті, хто перебуває у транзитних або маргіналізованих статусах, потрапляють у ситуацію цифрової вразливості: з одного боку, вони мусять бути присутніми у віртуальному просторі для отримання послуг, доступу до ринку праці, інтеграції в локальні спільноти; з іншого боку – ця присутність робить їх видимими для контролю, експлуатації, маркування. Цифрові технології, з одного боку, дають змогу швидко інтегруватися мігрантам, шукати нові формати зайнятості, створювати крос-культурні платформи. З іншого боку, вони породжують ризики зловживань, загострюють проблеми нерівності, ставлять питання про цифрове громадянство та права людини в електронному просторі. Для України, що переживає війну та майбутній період відбудови, міграція відіграватиме вирішальну роль: частина людей повертатиметься, інша частина, можливо, обере нові місця дислокації. У міру діджиталізації суспільства перед нашими містами постануть завдання налагодити електронну взаємодію всіх учасників: переселенців, місцевих мешканців, державних органів, бізнесу, міжнародних партнерів. Таким чином, міграційні процеси в період діджиталізації слід розглядати як складне переплетіння потреб, цінностей і можливостей. Щоби ці можливості реалізувалися в позитивному ключі, міста мусять розвивати комплексну, інклюзивну й технічно підготовлену екосистему, здатну приймати й підтримувати нових мешканців із різноманітним культурним бекграундом. Особливо гостро ця проблема стоїть

в Україні, де воєнна ситуація посилює міграційні виклики, але й водночас підштовхує суспільство до інноваційної перебудови та міжнародної співпраці.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексєєва Т. І. Еволюція міграційних процесів крізь призму теорії міжнародних відносин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2019. Вип. 24(1). С. 10–13.
2. Анакіна Т. М., Гай-Нижник П. П., Токар П. В.. Імміграція і транснаціоналізм. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2023. 312 с.
3. Кутуєв П. В. *Модерн(у): історії, теорії та практики*. Одеса : Гелветика, 2017. 424 с.
4. Кутуєв П. В., Северинчик О. П., Макаренко Д. В. Держава, що сприяє розвитку: чи можлива подорож зі Східної Азії до Східної Європи? *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2018. № 2(38).
5. Єнін М., Кухта М., Приходько Т. Соціальні потреби та проблеми вимушених мігрантів з України на шляху до соціальної адаптації та інтеграції в суспільство-реципієнт (на прикладі ФРН). *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2024. № 3. С. 117–138. DOI: 10.15407/sociology2024.03.117.
6. Кухта М., Соболева Н. Молодь України у період суспільних турбулентностей 2019–2021. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 3. С. 31–59. URL: <http://jnas.nbuv.gov.ua/article/UJRN-0001445276>.
7. Кухта М. П. *Соціальний потенціал людей старшого віку в сучасному українському суспільстві* : дис. ... д-ра соціол. н. К. : Ін-т соціології НАН України, 2019. 454 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0519U000514>.
8. Шкуров Є. Суспільний аспект реалізації цілей сталого розвитку в повоєнному відновленні міст. *Вісник НЮУ імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія*. 2025. № 1(64). С. 199–215. DOI: 10.21564/2663-5704.64.324584.
9. Шкуров Є. В. Унікальність як виклик та можливість у становленні Smart City. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2023. № 2(94). С. 140–150. DOI: 10.35433/PhilosophicalSciences.2(94).2023.140-150.
10. Шкуров Є. В. Місто в процесах розбудови і соціальних змін у західній соціології другої половини XX століття. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2024. № 4(64). С. 68–76. DOI: 10.20535/2308-5053.2024.4(64).322698.
11. Шкуров Є., Єнін М., Коломієць Т., Лаундра К. Глобалізаційні процеси в сучасному місті. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2021. № 3(51). С. 19–30. DOI: 10.20535/2308-5053.2021.3(51).246412.
12. Юськів Б. М. *Глобалізація і трудова міграція в Європі* : монографія. Львів : Видавець О. М. Зень, 2009. 308 с.
13. Юськів Б. М. Міжнародна трудова міграція в Європі на початку XXI століття. *Сучасна українська політика. Політики і політологи про неї*. 2011. Вип. 22. С. 363–373.

14. Arigoni D. *Climate Resilience for an Aging Nation*. Washington, DC : Island Press, 2023. 272 p.
15. Buhr F. Using the city: migrant spatial integration as urban practice. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. 2017. Vol. 44, No. 2. P. 1–4. DOI: 10.1080/1369183X.2017.1341715.
16. Caponio T., Scholten P., Zapata-Barrero R. (Eds.). *The Routledge Handbook of the Governance of Migration and Diversity in Cities*. London : Routledge, 2019. – 476 p.
17. Chin C. B. N. *Cosmopolitan Sex Workers: Women and Migration in a Global City*. Oxford : Oxford University Press, 2013. 272 p.
18. Department for General Assembly and Conference Management. *Sustainable cities, human mobility and international migration: Report of the Secretary-General*. United Nations. New York : UN, 2018. URL: <https://docs.un.org/en/E/CN.9/2018/2>.
19. Dogramaci B., Hetschold M., Karp Lugo L., Lee R., Roth H. *Arrival Cities: Migrating Artists and New Metropolitan Topographies in the 20th Century*. Leuven : Leuven University Press, 2020. 398 p.
20. GCM Development process. Migration Data Portal. *Migration Data Portal*. 09 June 2020. URL: <https://www.migrationdataportal.org/themes/gcm-development-process>.
21. Glick Schiller N. Migrants are the city: commentary on “London: diversity and renewal over two millennia” by Anthony Heath and Yaojun Li. *Ethnic and Racial Studies*. 2023. Vol. 46, No. 11. P. 2347–2354. DOI: 10.1080/01419870.2023.2176248.
22. Hurova I. V., Shkurov Y. V. Man in digitized urban socio-cultural space. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2023. Iss. 24. P. 75–87. DOI: <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i24.295321>
23. International Migration Outlook 2024. Organisation for Economic Co-operation and Development. Paris : OECD, 2024. DOI: 10.1787/50b0353e-en.
24. Kärholm M., Jensen T. G., Foroughanfar L., Söderberg R. Migration, place-making and the rescaling of urban space. *European Planning Studies*. 2023. Vol. 31, No. 2. P. 270–286. DOI: 10.1080/09654313.2022.2038544.
25. Migration and Cities 2024. Cham : Springer (IMISCOE Research Series), 2024. URL: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-55680-7>.
26. Migration Data Portal. Urbanization and migration. 10 June 2022. URL: <https://www.migrationdataportal.org/themes/urbanization-and-migration>.
27. McAuliffe M., L.A. Oucho *World Migration Report 2024*. Geneva : International Organization for Migration, 2024.
28. Organisation for Economic Co-operation and Development. *International Migration Outlook 2024*. 14 Nov. 2024. URL: https://www.oecd.org/en/publications/2024/11/international-migration-outlook-2024_c6f3e803.html.
29. Panchenko L., Khomiak A. Cloud technologies for training future sociologists of visualizing data of social and demographic statistics. *Transactions of Georgian Technical University. Automated Control Systems*. 2018. Vol. 2(26). P. 153–156.
30. Portes A. Cities and migration. *Ethnic and Racial Studies*. 2023. Vol. 46, No. 11. P. 2280–2293. DOI: 10.1080/01419870.2023.2186797.
31. Shah S. *The Next Great Migration: The Beauty and Terror of Life on the Move*. – London : Bloomsbury Publishing, 2020. 400 p.
32. Triandafyllidou A., Moghadam A., Kelly M., Şahin-Mencütek Z. *Migration and Cities: Conceptual and Policy Advances*. Cham : Springer (IMISCOE Research Series), 2024.
33. United Nations. *The New Urban Agenda*. Quito, 2017. URL: <https://habitat3.org/wp-content/uploads/NUA-English.pdf>.
34. Whitaker S. D. *The Demographics of Urban Migrants Since the Pandemic* : Data Brief. Cleveland : Federal Reserve Bank of Cleveland, 2024. DOI: 10.26509/frbc-ddb-20240118.
35. Zasoba I., Khomiak A., Panchenko L., Korzhov H. The governance of global labor migration: literature review. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2020. № 3(47). С. 29–36.
36. Zaitseva S. S., Rudenko N. V. Development of speaking skills in Ukrainian as a foreign language classes using a mobile phone. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: мат. X Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів, викладачів та співробітників, Суми, 27–28 квітня 2023 року* / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 78–82.

Наукове видання

ГАБІТУС

Науковий журнал

Випуск 69

Том 2

Коректура • Я. Вишнякова

Комп'ютерна верстка • Ю. Ковальчук

Формат 60x84/8. Гарнітура Arimo.

Папір офсетний. Цифровий друк. Обл.-вид. арк. 22,50. Ум. друк. арк. 21,39.

Підписано до друку 28.01.2025. Замов. № 0425/334. Наклад 100 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»

65101, м. Одеса, вул. Інглєзі, 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.